

L'hiver en toute mobilité

LEÇON H1 AVEC BALLON DE GYMNASTIQUE



LEÇON H1 MODULE BLOC 1

Sujet

Mobilité et équilibre

Contexte

Les exercices se font à deux. Un ballon de gymnastique par duo.

Matériel

Un ballon de gymnastique par duo

Remarque

Station normale → pieds écartés de la largeur du bassin

Exercices



Exercices 01 Exercices 1 02 Exercices 2 03 Exercices 3

LEÇON H1 MODULE BLOC 1

EXERCICE 1



Description : les partenaires sont debout, en position normale, dos à dos. Un des deux tient le ballon dans les deux mains, devant soi, et le transmet à son partenaire en effectuant une rotation latérale.

EXERCICE 2



Description : les partenaires sont debout, en position normale, dos à dos. Un des deux tient le ballon dans les deux mains devant soi et le fait rebondir sur le sol devant soi avant de le transmettre à son partenaire par-dessus la tête en faisant un grand arc de cercle.

EXERCICE 3



Description : les partenaires sont assis côte à côte, jambes fléchies. Un des deux tient le ballon des deux mains devant soi. Il le fait rouler autour de soi et le transmet à son partenaire de côté (faire un grand huit autour des deux partenaires).

LEÇON H1 MODULE BLOC 2

Sujet

Perception corporelle et motricité fine

Contexte

Les exercices se font à deux. Un ballon de gymnastique par duo.

Matériel

Un ballon de gymnastique par duo

Exercices



Exercices 01 Exercices 1 02 Exercices 2 03 Exercices 3

LEÇON H1 MODULE BLOC 2

EXERCICE 1



Description : une personne est assise sur le ballon de gymnastique tandis que l'autre la sécurise depuis derrière. Les yeux ouverts, lever une jambe après l'autre sans perdre l'équilibre.

EXERCICE 2



Description : une personne est assise sur le ballon de gymnastique tandis que l'autre la sécurise depuis derrière. Les yeux ouverts, faire des cercles du bassin à droite et à gauche sans perdre l'équilibre.

EXERCICE 3



Description : une personne est assise sur le ballon de gymnastique, pieds serrés tandis que l'autre se tient derrière, les mains posées sur ses épaules. La personne de derrière essaie de faire perdre l'équilibre à celle assise sur le ballon en exerçant une légère pression sur le haut du corps.

LEÇON H1 MODULE BLOC 3

Sujet

Réflexes

Contexte

Les exercices se font à deux. Un ballon de gymnastique par duo.

Matériel

Un ballon de gymnastique par duo

Remarque

Station sur une jambe → tenir une jambe fléchie en l'air

Pas en tandem → les orteils d'un pied touchent le talon de l'autre pied

Exercices



Exercices 01 Exercices 1 02 Exercices 2 03 Exercices 3

LEÇON H1 MODULE BLOC 3

EXERCICE 1



Description : les partenaires sont debout en tandem à côté d'une paroi. Ils se passent le ballon de gymnastique des deux mains en la jouant à chaque fois contre la paroi.

EXERCICE 2



Description : les partenaires sont debout sur une jambe, à côté d'une paroi. Ils se passent le ballon de gymnastique des deux mains en le jouant à chaque fois contre la paroi.

EXERCICE 3



Description : les partenaires sont debout, en pas de tandem, près d'une paroi. Ils se lancent le ballon de gymnastique des deux mains en la jouant à chaque fois contre la paroi.

LEÇON H1 MODULE BLOC 4

Sujet

Perception corporelle et motricité fine

Contexte

Les exercices se font à deux. Un ballon de gymnastique par duo.

Matériel

Un ballon de gymnastique par duo

Exercices



Exercices 01 Exercices 1 02 Exercices 2 03 Exercices 3

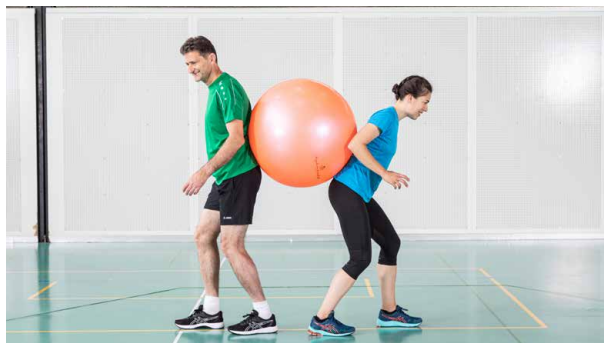
LEÇON H1 MODULE BLOC 4

EXERCICE 1



Description : les partenaires sont debout face à face et tiennent le ballon de gymnastique par-dessus la tête, bras tendus. Ils se déplacent ensemble librement dans la salle sans le laisser tomber. Eviter les collisions avec d'autres duos.

EXERCICE 2



Description : les partenaires sont debout, dos à dos, le ballon de gymnastique collé entre eux. Ils se déplacent ensemble librement dans la salle sans le laisser tomber. Eviter les collisions avec d'autres duos.

EXERCICE 3



Description : les partenaires sont debout, côte à côte, le ballon de gymnastique collé entre eux. Ils se déplacent ensemble aussi vite que possible d'une extrémité de la salle à l'autre sans le laisser tomber.

LEÇON H1/H2 MODULE BLOC 5

Sujet

Force

Contexte

Les exercices se font à deux. Il est recommandé d'utiliser un tapis fin.

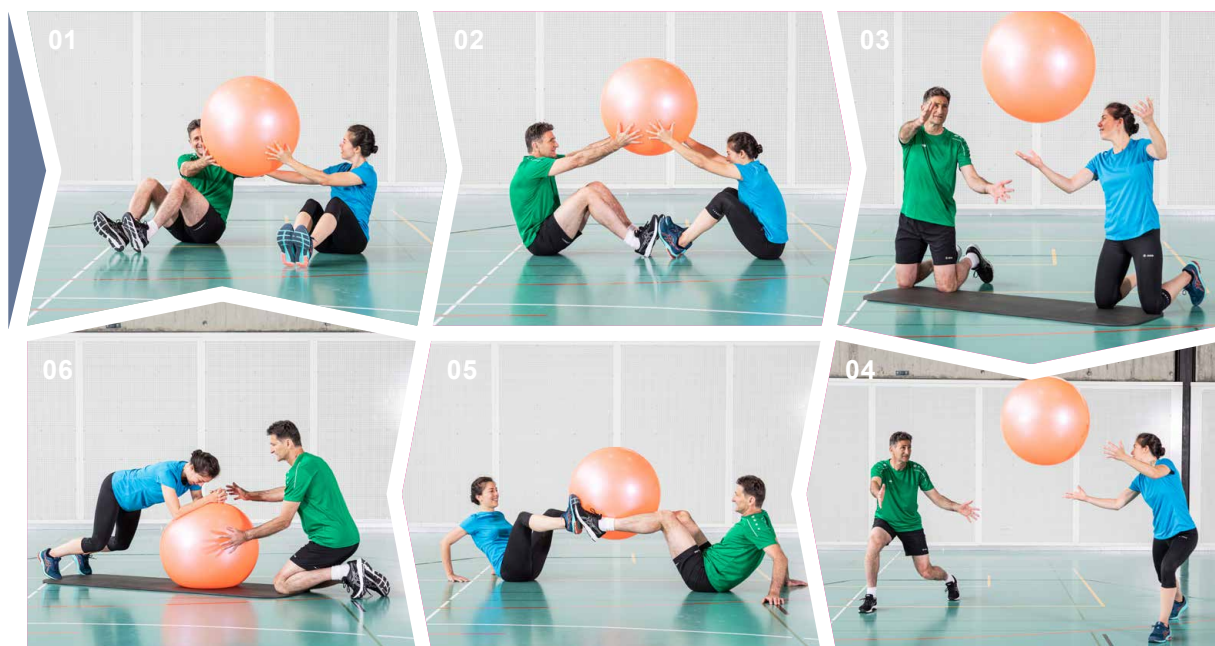
Matériel

Un ballon de gymnastique et un tapis fin par duo

Remarque

Pendant tout l'exercice, le dos reste aussi droit que possible. Attention à effectuer des mouvements contrôlés. Les exercices sont également possibles sous la forme de circuit en musique (40 sec. de charge et 40 sec. de récupération ou 60 sec. de charge et 30 sec. de récupération).

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3 04 Exercice 4 05 Exercice 5 06 Exercice 6

LEÇON H1/H2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 1



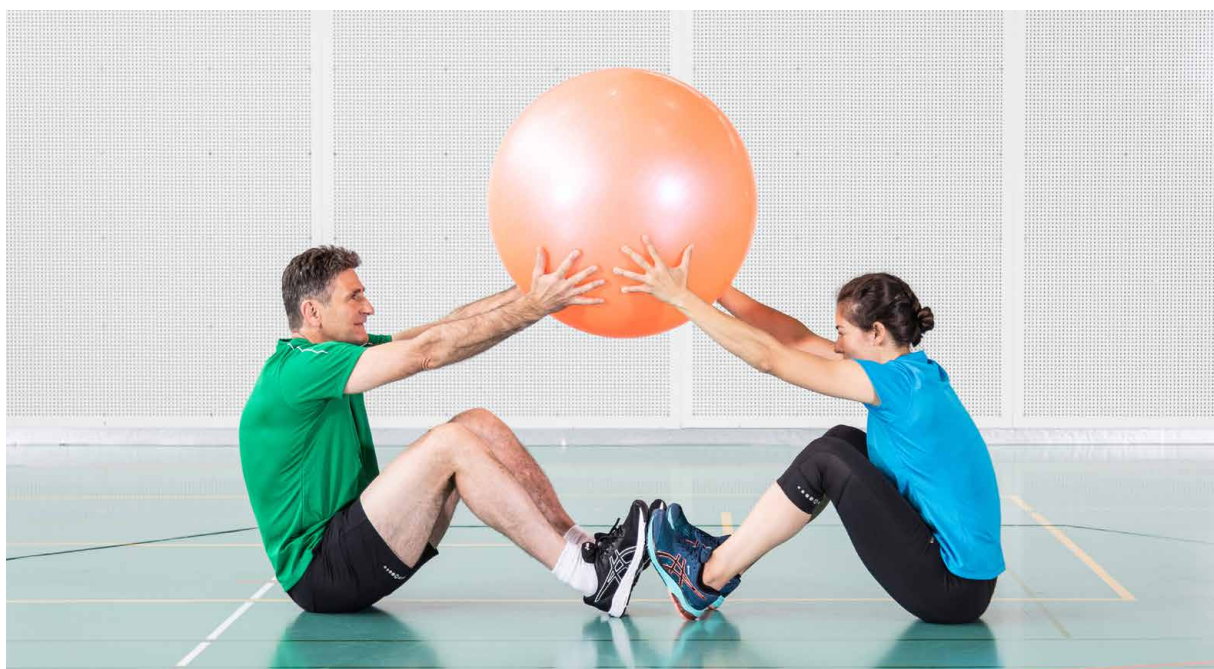
Description:

Russian twist : les partenaires sont assis côte à côte, légèrement penchés en arrière et jambes fléchies. Tourner le haut du corps, poser rapidement le ballon au sol, revenir à la position de départ et transmettre le ballon à son partenaire.

→ 1 x 10 répétitions, y compris changement de côté

LEÇON H1/H2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 2



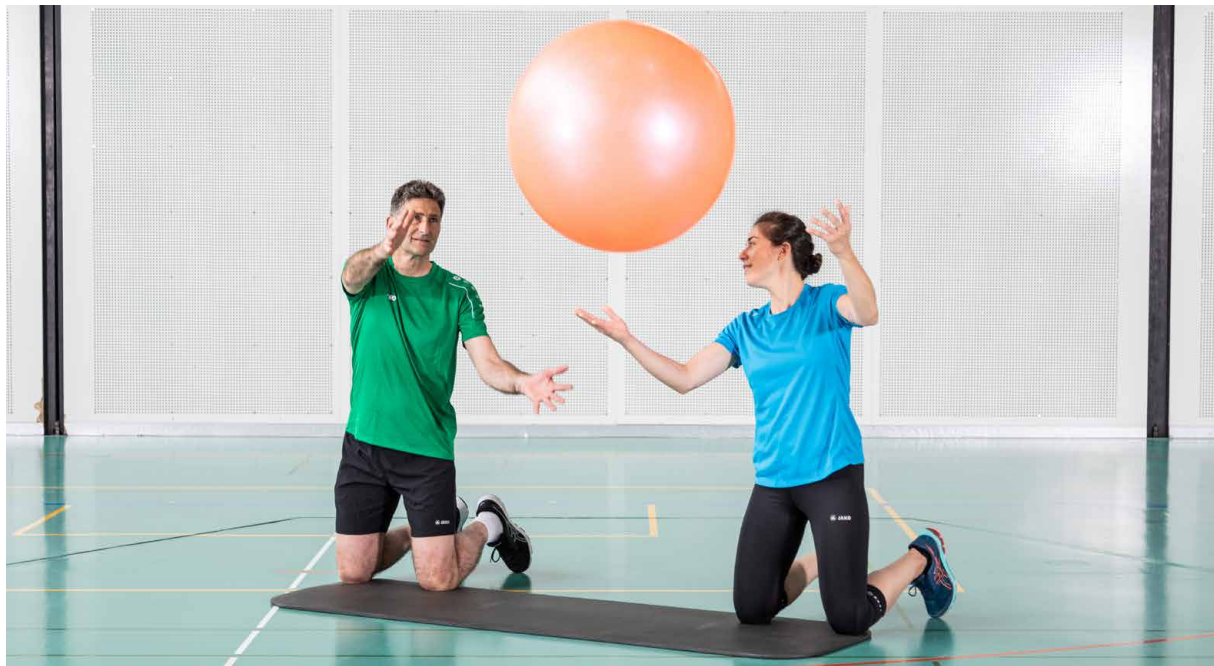
Description:

Sit-ups : les partenaires sont assis face à face, légèrement penchés en arrière et jambes fléchies. Pencher le haut du corps en avant, transmettre le ballon à son partenaire et revenir à la position de départ.

→ 1 x 10 répétitions

LEÇON H1/H2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 3



Description :

Lancer à genoux : les partenaires sont à genoux côte à côte, haut du corps redressé, abdominaux contractés. Lancer des deux mains le ballon à son partenaire sans perdre l'équilibre.

→ 1 x 10 répétitions sans toucher le sol

LEÇON H1/H2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 4



Description:

Lancer en fente : les partenaires sont côte à côte en position de fente. Lancer des deux mains le ballon à son partenaire sans perdre l'équilibre.

→ 1 x 6 répétitions sans toucher le sol, y compris changement de côté

LEÇON H1/H2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 5



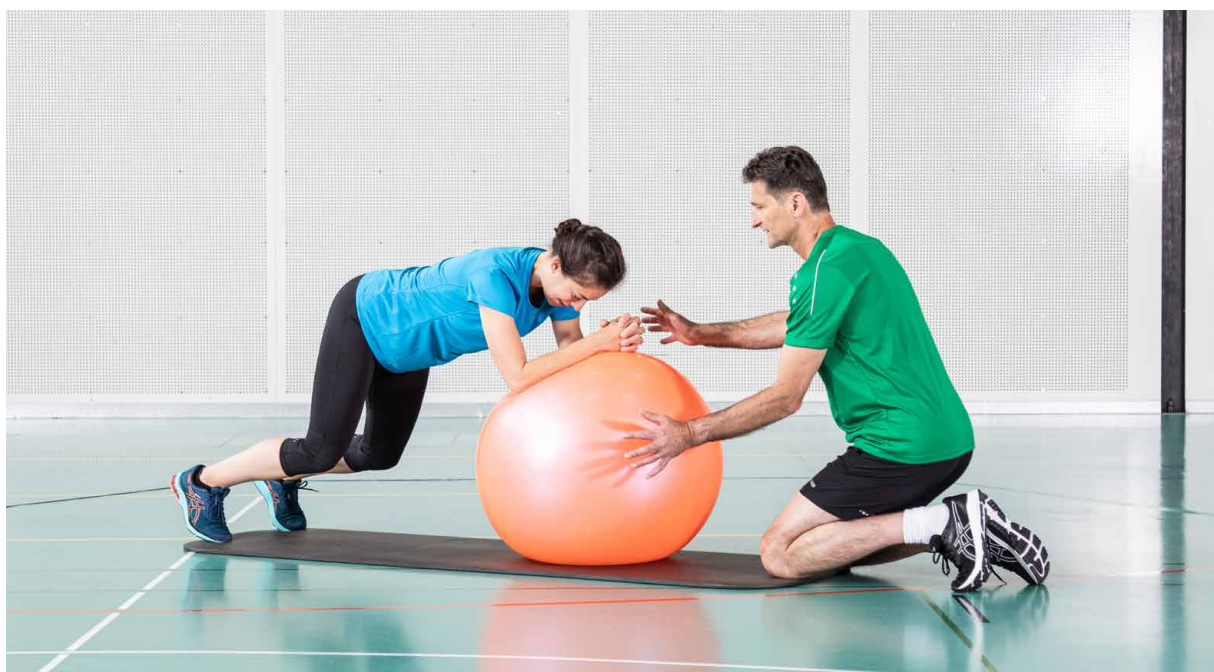
Description:

Transmission de ballon : les partenaires sont assis, face à face, jambes fléchies et bras fléchis dans le dos. Lever les jambes, tenir brièvement le ballon en l'air, le transmettre au partenaire et revenir à la position de départ.

→ 1 x 10 répétitions

LEÇON H1/H2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 6



Description:

Appui sur les avant-bras : un des deux partenaires est à genoux, les coudes en appui sur le ballon de gymnastique tandis que l'autre le sécurise depuis devant. Lever et baisser les genoux sans perdre l'équilibre. Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

→ 2 x 10 répétitions y compris changement de partenaire