

Passé l'hiver en toute sécurité

LEÇON D1 AVEC BALANCE PAD



LEÇON D1 MODULE BLOC 1

Sujet

Equilibre

Contexte

Chacun fait l'exercice pour soi. Un balance pad par personne. Tous les exercices peuvent aussi se faire contre la paroi pour une sécurité accrue.

Matériel

1 balance pad ou autre tapis (tapis de gymnastique fin ou plié) par personne.

Attention: Danger de glissade avec le balance pad. Il est recommandé de le poser sur un tapis fin ou sur un tapis de gymnastique.

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON D1 MODULE BLOC 1

EXERCICE 1



Description: Marcher sur place sur le balance pad avec accompagnement des bras opposés.

EXERCICE 2



Description: Marcher sur place sur le balance pad tout en levant les bras en l'air et en les baissant.

EXERCICE 3



Description: Marcher sur place sur le balance pad, tout en levant un genou après l'autre à hauteur du bassin en alternant rapidement. Accompagnement des bras en sens opposé.

LEÇON D1 MODULE BLOC 2

Sujet

Sécurité à la station

Contexte

Chacun fait l'exercice pour soi. Un balance pad par personne. Tous les exercices peuvent aussi se faire contre la paroi pour une sécurité accrue.

Matériel

1 balance pad ou autre tapis (tapis de gymnastique fin ou plié) par personne.

Attention: Danger de glissade avec le balance pad. Il est recommandé de le poser sur un tapis fin ou sur un tapis de gymnastique.

Remarque

Basic step → à droite en haut, à gauche en haut, à droite en bas, à gauche en bas

Pas de mambo → pas en avant, lever légèrement le pied sur place et baisser, pas en arrière, idem l'autre pied

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

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON D1 MODULE BLOC 2

EXERCICE 1



Description: Debout devant le balance pad, mettre un pied après l'autre sur le pad (basic step).

EXERCICE 2



Description: Debout devant le balance pad, mettre un pied sur le balance pad et le reposer (pas mambo).

EXERCICE 3



Description: Debout sur le balance pad, lever un genou après l'autre à hauteur du bassin et le reposer derrière par terre tout en penchant légèrement le corps en avant. Le genou ne va pas plus loin que la pointe des pieds.

LEÇON D1 MODULE BLOC 3

Sujet

Sécurité à la station

Contexte

Chacun fait l'exercice pour soi. Un balance pad par personne. Tous les exercices peuvent aussi se faire contre la paroi pour une sécurité accrue.

Matériel

1 balance pad ou autre tapis (tapis de gymnastique fin ou plié) par personne.

Attention: Danger de glissade avec le balance pad. Il est recommandé de le poser sur un tapis fin ou sur un tapis de gymnastique.

Remarque

Debout sur une jambe → tenir une jambe pliée en l'air

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON D1 MODULE BLOC 3

EXERCICE 1



Description: Debout sur une jambe sur le balance pad, en équilibre, bras tendus de côté, haut du corps penché en avant et l'autre jambe levée derrière.

EXERCICE 2



Description: Debout sur une jambe sur le balance pad, en équilibre, bras ramenés derrière le dos, haut du corps penché en avant et l'autre jambe tendue en arrière.

EXERCICE 3



Description: Debout à côté du balance pad, mettre un pied dessus et trouver l'équilibre sur cette jambe.

LEÇON D1 MODULE BLOC 4

Sujet

Stabilité / réflexes

Contexte

Deux personnes face à face et distantes de 3m font les exercices ensemble. Chacune a un balance pad et une balle de tennis.

Matériel

1 balance pad ou autre tapis (tapis de gymnastique fin ou plié) par personne.

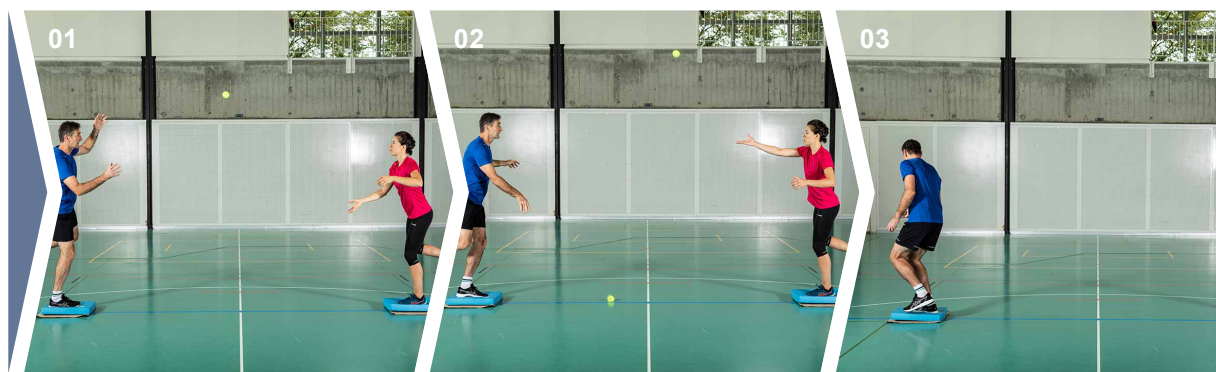
Attention: Danger de glissade avec le balance pad. Il est recommandé de le poser sur un tapis fin ou sur un tapis de gymnastique.

Remarque

Station normale → pieds écartés de la largeur du bassin

Debout sur une jambe → tenir une jambe pliée en l'air

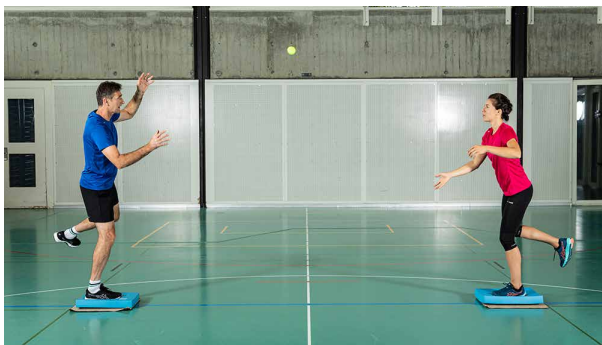
Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON D1 MODULE BLOC 4

EXERCICE 1



Description: Debout sur une jambe, les partenaires se lancent une balle de tennis.

EXERCICE 2



Description: Debout sur une jambe, les partenaires se lancent en même temps une balle de tennis avec une passe directe et une passe indirecte via le sol.

EXERCICE 3



Description: En station normale, les partenaires se lancent une balle de tennis. A chaque réception, tourner une fois autour de l'axe du corps.

LEÇON D1 MODULE BLOC 5

Sujet

Force

Contexte

Chacun fait l'exercice pour soi. Tous les exercices peuvent aussi se faire contre la paroi pour une sécurité accrue.

Matériel

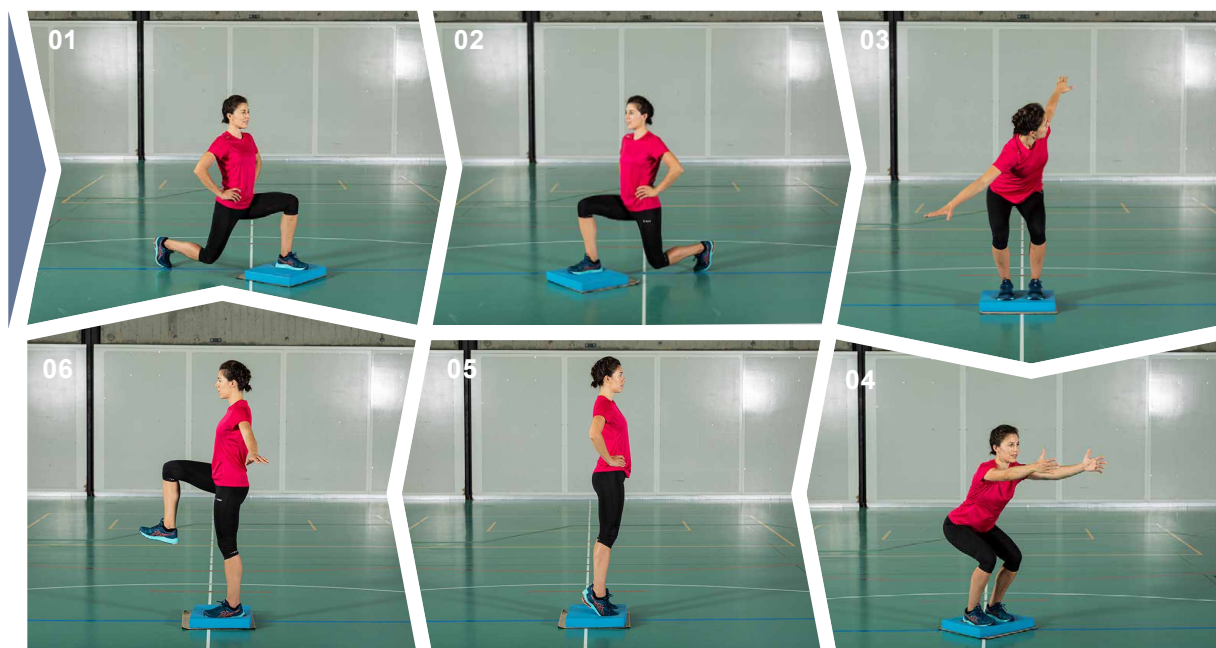
1 balance pad ou autre tapis (tapis de gymnastique fin ou plié) par personne.

Attention: Danger de glissade avec le balance pad. Il est recommandé de le poser sur un tapis fin ou sur un tapis de gymnastique.

Remarque

Lors de la flexion des genoux, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe du pied. Maîtriser les mouvements. Les exercices peuvent aussi être effectués en circuit avec musique (40 sec d'effort / 40 sec de repos ou 60 sec d'effort / 30 sec de repos).

Exercices



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

LEÇON D1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 1



Description:

Plier les genoux en position de fente, premier côté. En position de fente, jambe avant sur le balance pad. Plier lentement le genou et pousser les fesses en arrière. Revenir lentement et de manière contrôlée à la position de départ.

→ 3 × 10 répétitions

LEÇON D1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 2



Description:

Plier les genoux en position de fente, premier côté. En position de fente, jambe avant sur le balance pad. Plier lentement le genou et pousser les fesses en arrière. Revenir lentement et de manière contrôlée à la position de départ.

→ 3 × 10 répétitions

LEÇON D1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 3



Description:

Rotation du haut du corps: station pliée, pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin. Bras tendus de côté, tourner lentement le haut du corps d'un côté et de l'autre. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

→ 3 × 10 répétitions

LEÇON D1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 4



Description:

Plier les genoux: position redressée, pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin. Plier les genoux, pousser les fesses en arrière et garder la position 2 sec. Revenir lentement et de manière contrôlée à la position de départ.

→ 3 × 10 répétitions

LEÇON D1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 5



Description:

Lever le mollet: position redressée, pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin. Lever et baisser les talons.

→ 3 × 10 répétitions

LEÇON D1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 6



Description:

Debout sur une jambe: trouver son équilibre et lever le genou jusqu'à la hauteur du bassin. Equilibrer la position avec les bras et garder la position.

→ Tenir 1 min. de chaque côté