

Avez-vous chuchoté "ballon médical" ?



"Scenario en solo"

Ça roule

Debout, jambes écartées. L'athlète fléchit la jambe gauche et roule le ballon autour du pied gauche. Il se redresse et fait de même à droite. Le ballon décrit un huit sur le sol.

Variante

- Idem, en position jambes fendues, passer la balle devant puis derrière la jambe.

Matériel: Médecine-ball ou ballon de basketball

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Avec le médecine-ball vers le lancer

Par deux, debout face à face, se lancer le médecine-ball de différentes manières (utiliser les lignes comme marques). Changer de position après trois lancers.

- Passes à deux mains avec rotation du buste (jambes parallèles/position de lancer).
- Passes au-dessus de la tête (pieds joints ou avec pas d'élan).
- Passes en rotation avec position correcte de lancer.

Variantes

- Concours d'équipe: quelle équipe a changé dix fois de position le plus vite?
- Debout sur la partie étroite du banc.

Matériel: Médecine-balls, bancs suédois

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



"Poster" de situations avec MB

TORSION AVANT

1. POSER LE BALLON SUR LA HANCHE
2. EFFECTUER UNE ROTATION ET ÉTENDRE LES BRAS TOUT DROIT À AUTEUR DES ÉPAULES
3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ

BUCHERON

1. METTRE UN GENOU AU SOL ET PLACER LE BALLON SUR LE PIED PLACÉ EN AVANT
2. SOULEVER LE BALLON AU-DESSUS DE LA TÊTE TOUT EN EFFECTUANT UNE ROTATION
3. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART
4. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ

FLEXION DES JAMBES ET LANCER AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. S'ACCROUPIR ET TENIR LE BALLON À HAUTEUR DE LA POITRINE
2. SE METTRE DEBOUT ET LANCER LE BALLON AU-DESSUS DE LA TÊTE
3. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER

FENTES AVEC POIDS AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. SE TENIR DEBOUT EN TENANT LE BALLON JUSTE AU-DESSUS DE LA TÊTE
2. AVANCER UN PIED VERS L'AVANT POUR FAIRE UNE FENTE
3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ

CRUNCH AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. S'ALLONGER SUR LE DOS, LES PIEDS RELEVÉS ET LE BALLON DANS LES MAINS AU NIVEAU DE LA POITRINE
2. TENDRE LES BRAS ET LES JAMBES DANS DES DIRECTIONS OPPOSÉES ET REVENIR À LA POSITION DE DÉPART

TORSIONS RUSSES

1. S'ASSEoir SUR LE SOL ET LEVER LES PIEDS DE QUELQUES CENTIMÈTRES
2. FAIRE PASSER LE BALLON D'UN CÔTÉ À L'AUTRE DU CORPS

LANCERS AVANT

1. TENIR LE BALLON AU-DESSUS DE LA TÊTE
2. LE JETER AU SOL DEVANT SOI
3. RAMASSER LE BALLON, LE LEVER AU-DESSUS DE LA TÊTE ET RECOMMENCER

ÉTIREMENTS AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. SE TENIR DEBOUT ET TENIR LE BALLON JUSTE AU-DESSUS DE LA TÊTE
2. LE LEVER D'UN CÔTÉ PUIS DE L'AUTRE

Enchaîner une chorégraphie ? : chacun montre un exercice de son choix , on les combine en partant du premier pratiquant et on enchaîne ainsi jusqu 'au dernier participant.



... avec de la musique en variant les enchainements !

Exercices d'équipe ou échauffement cardio

Vider la réserve

Former deux équipes. Différents ballons sont répartis équitablement dans deux chariots. Chaque équipe dispose de son chariot dans son demi-terrain. Le but est de déposer les ballons dans le chariot adverse en les conduisant/dribblant selon les modalités du sport auquel ils appartiennent. Les passes sont interdites. Quelle équipe est la plus rapide pour vider son chariot?

Matériel: Ballons et balles de différents sports, chariots à ballons ou caissons

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Pouailler

Poser plusieurs œufs (médecine-balls) sur le sol. Dans chaque angle de la salle se trouve un pouailler (banc suédois retourné) avec des poules (athlètes) en équilibre sur le perchoir (bande étroite du banc). Le moniteur annonce un chiffre. Les poules sautent de leur perchoir et vont couvrir au plus vite le nombre d'œufs annoncés. Pour cela, les élèves touchent avec leurs fesses les ballons (flexions de genoux). Quelle poule revient le plus vite sur son perchoir?

Matériel: Médecine-balls, bancs suédois

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



En duo :

Lutte

Face à face, les deux athlètes tiennent fermement le médecine-ball entre leurs mains. Au signal, chacun essaie de s'emparer du ballon sans toucher son camarade.

Variante

- Un élève bloque le ballon sous l'épaule, entre les genoux ou les pieds et le second tente de s'en emparer, avec une ou deux mains.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Grand huit

Par deux, dos à dos, à un mètre de distance environ. Les deux camarades se passent un ballon en pivotant le haut du corps à gauche, puis à droite. Le ballon décrit ainsi un huit autour des athlètes.

Variante

- Passer le ballon entre les jambes et le recevoir par-dessus la tête. Eventuellement sous forme de compétition.

Matériel: Médecine-ball ou ballon de basketball

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Avec le médecine-ball vers le lancer

Par deux, debout face à face, se lancer le médecine-ball de différentes manières (utiliser les lignes comme marques). Changer de position après trois lancers.

- Passes à deux mains avec rotation du buste (jambes parallèles/position de lancer).
- Passes au-dessus de la tête (pieds joints ou avec pas d'élan).
- Passes en rotation avec position correcte de lancer.

Variantes

- Concours d'équipe: quelle équipe a changé dix fois de position le plus vite?
- Debout sur la partie étroite du banc.

Matériel: Médecine-balls, bancs suédois

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Ressources : revue mobiles sport- ch et vidéo you tube

scfameck57.sportsregions.fr

