

## Avec une balle

→ La «balle anti-stress» (photo) fait partie de la boîte à outils et est mise gratuitement à disposition!

### Table des matières

Jeux d'échauffement

Exercices de musculation

Exercices d'adresse



### Jeux d'échauffement

| Explication du jeu  | Organisation / Règles  | Matériel  |
|---|--|---|
| <p><b>« Je remplis mon sac à dos »</b><br/>           Le moniteur nomme un objet qu'il « met » dans son sac à dos (p. ex. des jumelles). Puis il donne la balle à la personne à sa gauche. Celle-ci répète le nom de l'objet (jumelles), puis nomme un autre objet qu'elle « met » dans le sac. Elle donne alors la balle à la personne suivante, et ainsi de suite.<br/> <b>Variantes :</b><br/>           + ajouter un mouvement en rapport avec l'objet<br/>           + passer la balle d'une certaine manière (p. ex. sous la jambe)</p> | <p>En cercle</p> <p>Règle :<br/>           + La personne qui oublie le nom d'un objet ou ne le dit pas dans la bonne séquence doit effectuer une tâche annexe pour pouvoir reprendre le jeu.</p> | <p>+ 1 balle</p>  |
| <p><b>Estafettes avec balle</b><br/>           Au signal, la première personne de chaque équipe court avec la balle en main jusqu'à un piquet et revient au point de départ. Elle donne/lance ensuite la balle à la prochaine personne. Ajouter des tâches à accomplir sur le parcours : passer à travers un cerceau, faire un slalom, viser une quille ou un seau, etc.</p>  | <p>2-4 équipes en colonne derrière leur piquet</p>   | <p>Par équipe :<br/>           + 2 piquets<br/>           + 1 balle<br/>           + 1 cerceau<br/>           + ...</p> |
| <p><b>Exercices de gymnastique avec balle</b><br/>           Exercices standards d'échauffement et de gymnastique : effectuer des cercles de bras et changer la balle de main quand les bras sont en haut, effectuer des cercles de hanches tout en faisant passer la balle d'une main à l'autre devant et derrière le corps, etc.</p>  | <p>En cercle ou le moniteur face au groupe</p>   | <p>+ 1 balle par personne</p>   |

## Exercices de musculation

→ Il est recommandé d'effectuer les exercices pendant 1 minute, puis de faire une pause d'env. 2 minutes. Il est également conseillé de les répéter 2 à 3 fois par entraînement.

| Exercice                          | Exécution   | Muscles sollicités                                |
|-----------------------------------|---|---|
| Pétrir la balle dans la main      | La balle dans la main ou entre deux doigts, presser et relâcher en alternance (2 s à chaque fois, 30 s par main)  | Muscles des doigts, de la main et de l'avant-bras |
| Serrer la balle entre les cuisses | Assis sur un banc ou une chaise, balle coincée entre les cuisses, serrer les cuisses pendant 2 s, puis relâcher   | Adducteurs  |
| Rouler la balle                   | Par deux, face à face en appui facial, la tête à env. 1 m de distance, se rouler la balle avec la main en changeant (si possible) de main à chaque fois. <u>Plus simple</u> : appui facial sur les genoux                   | Tous les muscles du tronc                         |
| Se passer la balle                | Par deux, face à face à env. 2 m de distance en position assise sur les fesses, les pieds ne touchant pas le sol, faire des passes avec la balle. <u>Plus simple</u> : se rouler la balle au sol (à droite, puis à gauche). | Muscles abdominaux                                |
| Soulever la balle                 | Debout ou assis, soulever (de 10 à 15 cm) la balle posée au sol en la prenant avec les orteils, pieds nus, puis la reposer. Changer de pied   | Muscles du pied et de la jambe                    |

## Exercices d'adresse

| Exercice                  | Exécution  | Adaptations   |
|---------------------------|--|---|
| Se passer la balle        | 1 balle par personne, lancer et recevoir la balle de différentes façons. Toutes les fantaisies sont permises ! Exemples :<br>+ Lancer d'une main, recevoir des deux<br>+ Lancer et recevoir d'une main<br>+ Lancer, effectuer une tâche annexe (p. ex. taper 2x dans les mains), puis recevoir | + Utiliser une balle plus grosse, plus molle (p. ex. un ballon de baudruche pour commencer)<br>+ Varier la hauteur de lancer<br>+ Recevoir la balle avec la main en forme de pince au lieu de la recevoir normalement (par-dessous) |
| « Rapide comme l'éclair » | Par deux, face à face à une distance de 2 longueurs de bras, A a les bras tendus, une balle dans chaque main et B a les mains derrière le dos. A lâche tout à coup une des balles. B doit alors la reprendre avant qu'elle ne touche 2x le sol. Après 5 essais, changer les rôles              | + Diminuer la distance entre A et B, reprendre la balle sans qu'elle ne touche le sol<br>+ B peut avancer ses mains avant que A lâche la balle  |
| Equilibre                 | 1 balle par personne, tenir la balle en équilibre de différentes manières. Toutes les fantaisies sont permises ! Exemples :<br>+ sur la paume de la main : marcher<br>+ sur le dos de la main : sur place / marcher<br>+ sur la paume de la main : s'accroupir et se relever                   | + Mettre les 2 mains l'une à côté de l'autre pour augmenter la surface<br>+ Marcher plus vite / plus lentement<br>+ Marcher aussi en arrière ou de côté   |