

Leçon

Bases

Cette leçon pose les bases d'un entraînement réussi avec le médecine-ball. Ses ingrédients: mise en train physique et psychique, renforcement global et étirement, exercices individuels et à deux, émulation grâce à l'effet de groupe et à la musique.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Tranche d'âge: 12 ans et plus
- Degrés scolaires: secondaires I et II
- Niveaux de progression: débutants, avancés et chevronnés

Objectifs d'apprentissage

- Renforcement global du corps et entraînement cardiovasculaire

Méthode

- Entraînement par intervalles, trois séries par exercice; 45 secondes de charge/15 secondes de récupération.

	Temps	Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration
Mise en train	10'	Echauffement Préparation du système cardiovasculaire et de l'appareil moteur actif et passif: <ul style="list-style-type: none">• Stimuler le cœur• Améliorer la circulation sanguine• Activer le métabolisme• Augmenter la température corporelle• Préparer les muscles et les articulations aux charges• Se préparer psychologiquement• Mobiliser:<ul style="list-style-type: none">– l'articulation du pied– l'articulation de la hanche– la colonne lombaire– la colonne thoracique– l'articulation de l'épaule	Tempo: 125 bis 135 bpm Éviter les sauts et rotations! Pas appropriés (low impact): <ul style="list-style-type: none">• March• Step touch• Side to side• Heel back• V Step• Straddle• Out in• Tap front/side• Heel dig front/side• Mambo
Partie principale	40'	Renforcement global du corps et entraînement cardiovasculaire <ul style="list-style-type: none">• Huit exercices individuels (débutants/avancés/chevronnés)• Quatre exercices par deux (exercices des deux côtés/exercice neutre)	
Retour au calme	10'	Étirements Diminution de la fréquence cardiaque et de la température corporelle, relâchement des groupes musculaires les plus sollicités, maintien de la mobilité, régénération psychique et début de la récupération.	Tempo: lent, éventuellement sans rythme marqué Attention! Pour les étirements, privilégier: <ul style="list-style-type: none">• Quadriceps• Ischio-jambiers• Adducteurs• Pectoraux• Muscles latéraux du cou, muscles postérieurs de la nuque