

Module «Footbag+»

De quoi s'agit-il?

«l'école bouge» est un programme national de l'Office fédéral du sport OFSPO visant à promouvoir l'activité physique quotidienne à l'école: les classes qui y participent s'engagent à bouger au moins 20 minutes par jour.

Le module «Footbag+» se prête aux pauses actives en classe, aux exercices à faire chez soi et au jeu durant la récréation et les loisirs. Pour réaliser les idées proposées dans ce jeu de cartes, les classes reçoivent un footbag par élève; certaines activités ont été suggérées par des classes ayant déjà participé au programme.

Au dos des cartes (côté gris), Tina Aeberli, championne du monde de footbag et marraine de «l'école bouge», présente des figures de footbag. Pour que vous puissiez vous entraîner durant la récréation ou durant vos loisirs, vous pouvez les télécharger sous www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire). Le degré de difficulté est signalé par des astérisques: (★ débutant / ★★ avancé / ★★★ pro).

Alors, prêts pour une séquence d'exercices ludiques? Amusez-vous bien avec «l'école bouge»!

Pour de plus amples informations et des idées concrètes d'activités physiques au quotidien, consultez www.ecolebouge.ch



Degré moyen Degré supérieur

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Auteurs: Evelyne Dür, Ronja Frey

Traduction: Evelyne Carrel

Figures de footbag: Tina Aeberli

Dessins: Lukas Zbinden

Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2015



Sources mixtes

Gruppen de produits provenant de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées
www.fsc.org Cert no. SQS-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Confédération suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Confederaziun svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

SPORT
HEART



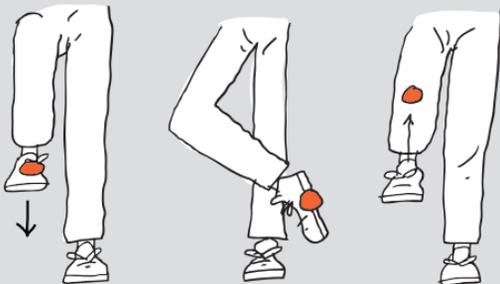
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Figures de footbag: positions de base

Chères élèves, chers élèves,

Le footbag est un sport moderne qui comporte plus de 30 000 figures différentes ou «tricks». J'en ai réuni quelques-unes pour vous ici. Les figures sont à réaliser de préférence avec des chaussures; pieds nus ou en chaussettes, elles sont plus difficiles à exécuter. Ne vous découragez pas si nous ne les réussissez pas du premier coup: cela arrive même aux meilleurs quand ils apprennent un nouveau «trick».

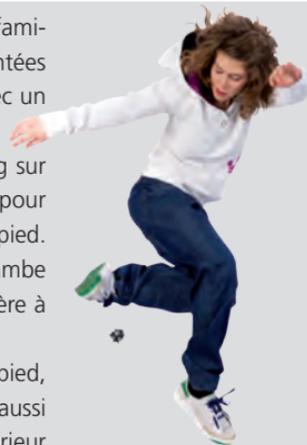


Avant de vous lancer dans les figures proprement dites, familiarisez-vous avec les trois positions de base du pied présentées ci-après; le «delay» consiste à réceptionner le footbag avec un amorti, le «kick» à l'expédier avec le pied.

- **«Toe delay»:** fléchissez la jambe et rattrapez le footbag sur le bout du pied en effectuant un mouvement de ressort pour amortir le rebond; le footbag doit rester en équilibre sur le pied.
- **«Inside delay»:** pliez un genou et amenez-le devant la jambe d'appui, puis tournez la cheville vers l'intérieur de manière à pouvoir réceptionner le footbag sur l'intérieur du pied.
- **«Toe kick»:** expédiez le footbag en l'air avec le bout du pied, comme si vous jongliez avec un ballon de foot; on peut aussi le lancer avec l'intérieur du pied («inside kick») ou l'extérieur («outside kick»).

Vous voilà maintenant prêts à tenter des figures plus compliquées. Amusez-vous bien!

Tina Aeberli



Tina Aeberli, sextuple championne du monde de footbag, est aussi marraine de «l'école bouge»; www.tinaaeberli.ch

www.ecolebouge.ch

Endurance

Course aux œufs (jeu traditionnel bâlois)

«En classe/à l'extérieur»

Organisation: par groupes de 5 élèves environ, placez-vous en colonne derrière la ligne de départ. Devant chaque équipe, disposez une série de footbags tous les mètres.

Réalisation: un membre de l'équipe se tient à l'autre bout avec un panier ou un tissu tendu. Le premier relayeur court jusqu'au premier footbag et le lance dans le panier depuis là. Il passe le relais au suivant, qui court jusqu'au deuxième footbag et le lance dans le panier, et ainsi de suite.



Quelle équipe aura terminé en premier? Qui aura le plus de footbags dans son panier? Désignez un autre élève pour rattraper les footbags.

Variantes

- Lancez le footbag avec la «mauvaise» main.
- Expédiez le footbag dans le panier avec le pied.
- Interdit de toucher le footbag avec la main!

Faites-le rouler sur votre pied avec l'autre pied, puis envoyez-le dans le panier.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

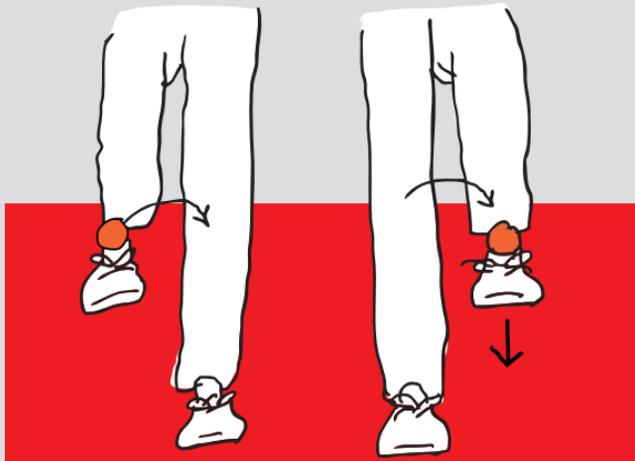
www.ecolebouge.ch

Figures de footbag

«Toe to Toe»



Essayez de faire des passes d'un pied à l'autre en réceptionnant toujours le footbag avec un amorti sur le bout du pied («toe delay», voir positions de base).



Pour y arriver, sautez sur la jambe avec laquelle vous avez lancé le footbag dès que celui-ci a décollé. L'autre pied fait alors automatiquement un léger mouvement de ressort, ce qui permet de réaliser plus facilement le «toe delay».

Remarques

- Faites attention à la position du pied. Le pied qui réceptionne le footbag doit être bien droit.
- Il est important de lancer le footbag à la verticale sans l'envoyer trop haut, sinon, il sera plus difficile à rattraper.



Module «Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

Endurance

Tour Eiffel

«En classe/à l'extérieur»

Idée: 1^{re}-3^e année, classe de E. Schneider und F. Rüegg, Uezwil AG

Organisation: formez plusieurs équipes et mettez-vous en colonne.

Réalisation: sous forme d'estafette. A tour de rôle, les relayeurs transportent un footbag jusqu'à la marque. Ils empilent les footbags avec précaution pour que la tour ne s'écroule pas.



Si elle s'effondre, ils doivent recommencer à zéro. Quel groupe a construit la plus haute tour après deux passages?

Variantes

- Construisez la tour avec la «mauvaise» main.
- Effectuez le parcours en gardant le footbag en équilibre sur la tête.
- Chaque fois que la tour s'écroule, toute l'équipe a un gage.
- Mettez-vous en cercle par groupes de 5 élèves environ et préparez une réserve de footbags. A tour de rôle, empilez vos footbags au milieu du cercle pour construire une tour. Celui qui fait s'effondrer l'échafaudage a un gage (pompes, roulade...). Quel groupe bâtira la plus haute tour? Vous pouvez aussi essayer de construire la tour avec les pieds.



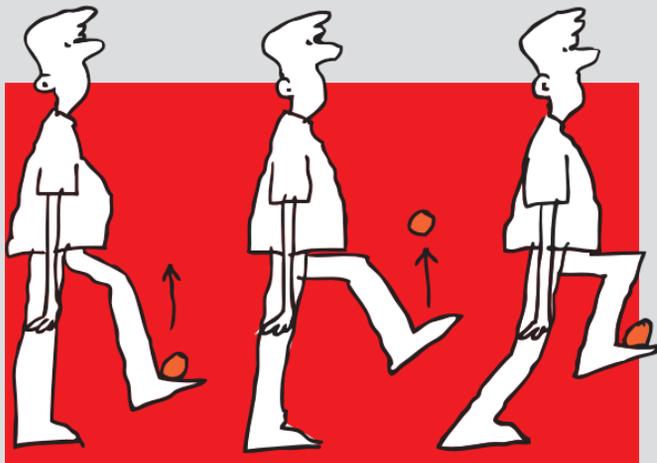
Module «Footbag+»

Degré moyen Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

Figures de footbag

Concours de «kicks»



Définissez un parcours que vous devrez effectuer en expédiant le footbag avec le pied.

Pour cela, il faut que vous arriviez déjà à faire plusieurs touches de suite. Si le footbag tombe par terre, effectuez une tâche supplémentaire sur place (pompes, p. ex.), puis reprenez le footbag et continuez à avancer.

Remarque: faites des «kicks» aussi simples que possible (p. ex. jonglage) pour pouvoir vous déplacer en même temps.



Module «Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch



Endurance

Journal sportif

«A l'extérieur/dans la salle de sport»

Idée: 8^e année, classe de P. Fust, Teufen AR

Organisation: mettez-vous par deux. Chaque groupe reçoit un journal et partage un footbag avec un autre groupe ou plus. Délimitez un terrain de jeu en utilisant des repères naturels ou à l'aide de plusieurs cordes. Vous pouvez tendre un filet au milieu pour séparer les deux camps.

Réalisation: fixez les règles du jeu et mettez-vous d'accord sur la façon de marquer et de compter les points. Le but du jeu est de réceptionner et de renvoyer le footbag avec le journal que vous tenez chacun à un bout.

Variantes

- On peut aussi jouer à plusieurs équipes.
- Définissez des zones où le footbag ne doit pas atterrir ou qui rapportent des points supplémentaires.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch



Figures de footbag

«Knee-Kicks»



Essayez de jongler en renvoyant le footbag avec les genoux. Le plus simple, c'est de changer constamment de genou pour pouvoir enchaîner les touches rapidement. Exercez-vous un moment.

Variante: par deux. A chronomètre, B essaie de jongler en faisant un maximum de touches avec les genoux pendant deux minutes. Chaque fois que le footbag tombe par terre, on le ramasse et on reprend le jeu en continuant à compter. Inversez les rôles.

Remarque: moins vous lancez le footbag haut, moins il faut de temps pour les touches et plus vous pouvez en faire. Mais attention, vous perdez du temps chaque fois que le footbag tombe par terre. A vous de peser les risques pour faire le plus possible de touches.



Module «Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

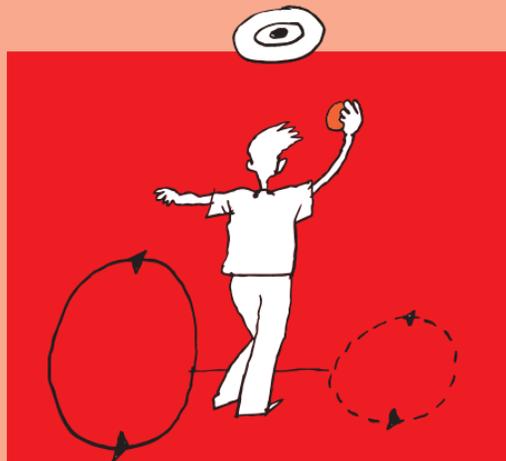


Endurance

Biathlon

«A l'extérieur/dans la salle de sport»

Organisation: tracez sur le sol deux boucles, une de 300 à 500 m, l'autre de 100 à 200 m. Choisissez une cible contre laquelle vous tirerez.



Réalisation: fixez le nombre de tours à effectuer en courant. Après chaque tour, lancez 5 footbags contre la cible. Si vous la touchez trois fois ou plus, vous pouvez entamer le tour suivant; sinon, vous devez effectuer la petite boucle en plus avant de repartir. Qui bouclera x tours en premier?

Variantes

- Lancez le footbag avec la «mauvaise» main.
- Inventez d'autres modes de déplacement pour effectuer vos tours (courir en arrière, en portant un camarade sur le dos...).
- Dessinez une cible et fixez le nombre de points que valent les différents cercles. Qui obtiendra le meilleur total?
- Biathlon par équipe: quel groupe sera le plus rapide?
- Au lieu d'effectuer une petite boucle en plus, vous pouvez exécuter une tâche motrice ou autre.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

Figures de footbag

Ice cream



En appui sur une jambe, levez l'autre jambe en la gardant tendue et en tirant les orteils contre vous de manière à pouvoir y poser un footbag. Essayez de garder le footbag en équilibre au moins 20 secondes.

Variantes

- Arrivez-vous à lancer le footbag en l'air avec les orteils et à le rattraper avec les mains?
- Prenez le footbag dans la main, lâchez-le et essayez de le rattraper sur les orteils.
- A partir du «toe delay» (voir positions de base), faites décoller le footbag de 5 cm environ et rattrapez-le sur les orteils.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch



Souplesse

Pliera, pliera pas?

«En classe»

Organisation: asseyez-vous par terre, jambes tendues.

Réalisation: penchez-vous en avant et essayez de faire passer le footbag autour de vos pieds avec les mains, puis derrière votre dos pour boucler le cercle. Y arriverez-vous sans plier les jambes? Si c'est trop difficile, vous pouvez les fléchir légèrement.

Variantes

- Essayez de faire passer le footbag autour de vos pieds, jambes écartées.
- Idem, mais debout, en touchant le sol avec le footbag.
- Debout toujours, arriverez-vous à décrire un huit autour de vos pieds avec le footbag?



Module
«Footbag+»

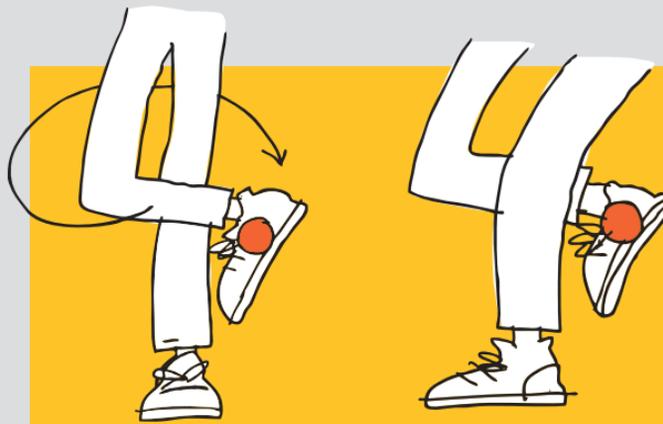
Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch



Figures de footbag

De l'«inside delay» au «clipper»



Amenez un pied en position d'«inside delay» (voir positions de base) et posez le footbag sur l'intérieur du pied. Essayez maintenant de tourner lentement autour de la jambe d'appui avec ce pied en passant par derrière sans laisser tomber le footbag. Vous êtes maintenant dans la position du «clipper».

Variantes

- Une fois que vous maîtrisez cette figure, vous pouvez essayer d'expédier le footbag en l'air à partir du «clipper» et de le rattraper avec la main.
- Exercez-vous avec les deux pieds.

Remarque: il est plus facile de réaliser le «clipper» en pliant légèrement le genou de la jambe d'appui. Vous arriverez mieux à garder l'équilibre et vous aurez davantage de place pour exécuter le mouvement.



Module «Footbag+»

Degré moyen Degré supérieur

www.ecolebouge.ch



Souplesse

Passe-passe

«En classe»



Organisation: par deux, mettez-vous debout dos à dos en laissant un peu d'espace entre vous (20 à 50 cm). Un des deux tient un footbag dans ses mains.

Réalisation: sans bouger les jambes, tournez-vous à présent en même temps vers la gauche et passez-vous le footbag au milieu. Tournez-vous ensuite vers la droite et passez-vous le footbag. Celui-ci a décrit un huit.

Variantes

- Un élève se tourne vers la droite, l'autre vers la gauche; le footbag décrit ainsi un cercle.
- Arrivez-vous aussi à tracer un neuf ou un trois?
- Passez-vous le footbag par-dessus la tête, puis entre les jambes, etc.
- Rapprochez-vous ou éloignez-vous l'un de l'autre.
- Lancez-vous le footbag au lieu de vous le donner de main à main.
- Huit dans le dos: arrivez-vous également à tracer un huit couché tout seul dans votre dos? Pour cela, prenez le footbag dans une main et passez-le dans l'autre main par-dessus votre épaule.



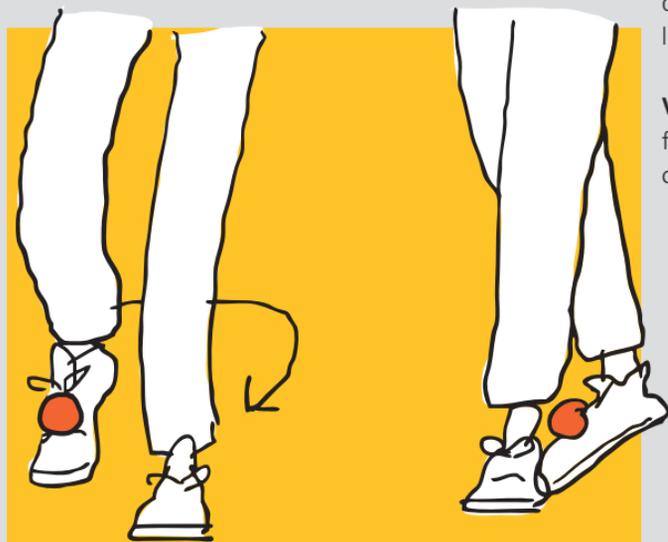
Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

Figures de footbag

Croisé arrière



Placez le footbag sur votre pied comme pour un «toe delay» (voir positions de base) et redressez-vous. Essayez maintenant de passer derrière l'autre jambe avec le footbag, puis de le déposer délicatement sur l'autre pied (jambe d'appui) par l'extérieur.

Variante: vous pouvez essayer de faire passer le footbag d'un pied à l'autre avec ce mouvement croisé.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch



Souplesse

Lambada

«En classe»

Organisation: tendez 2 à 3 cordes entre deux chaises ou demandez à des élèves de les tenir.



Réalisation: inclinez le haut du corps en arrière et posez un footbag sur votre poitrine. Dans cette position, essayez de passer sous les cordes sans les toucher et sans laisser tomber le footbag.

Variantes

- Sous forme de concours: à chaque tentative réussie, on descend la corde d'un cran. Celui qui touche la corde ou qui laisse tomber le footbag est éliminé. Qui restera en jeu le plus longtemps?
 - Essayez d'abord de vous déplacer dans la classe en avançant et en reculant avec le footbag en équilibre sur la poitrine.
 - Essayez de vous déplacer dans la classe avec le footbag en équilibre sur d'autres parties du corps (sur le front, derrière la tête, sur une oreille, sur la main).
- Idée:** 2^e pré-gymnastique, classe de M. Zweifel, Muri AG
- Gardez le footbag en équilibre sur la tête et déplacez-vous dans la classe en lisant un texte à voix basse.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

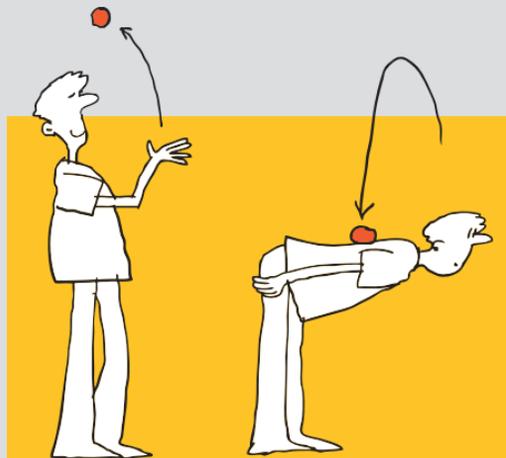
www.ecolebouge.ch

Figures de footbag

Back stall



Avec la main, lancez le footbag en l'air le plus droit possible sans l'expédier trop haut. Suivez-le du regard et essayez de le rattraper sur le dos.



Pour cela, inclinez légèrement le haut du corps en avant pour obtenir une surface plate sur laquelle le footbag pourra atterrir. Le mieux est de lever la tête et de coller les omoplates l'une contre l'autre de manière à former un petit creux où le footbag pourra se poser sans tomber.

Variante: une fois que vous maîtrisez le back stall, vous pouvez essayer de lancer le footbag non pas avec la main, mais en effectuant un «toe delay» (voir positions de base). Cette variante est déjà un peu plus difficile.

Remarque: suivez bien le footbag des yeux après l'avoir lancé et baissez-vous au dernier moment, sinon, vous ne verrez pas où il va et vous ne pourrez pas vous positionner de manière optimale.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch



Souplesse

Voltige aérienne

«En classe»

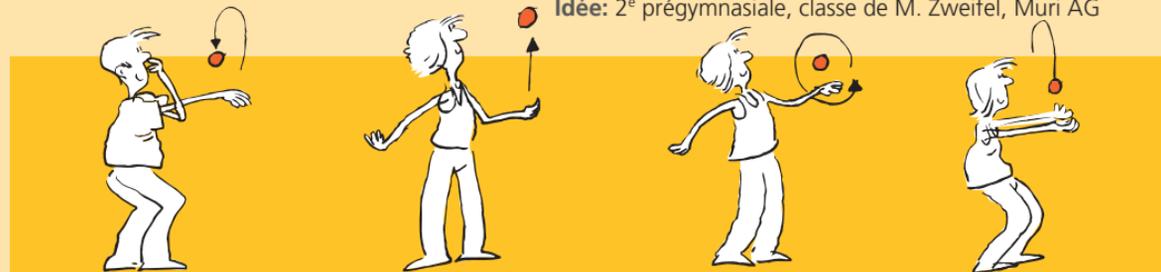
Réalisation: lancez le footbag en l'air avec une main. Avant de le réceptionner en douceur sur le dos de la main, essayez de faire un cercle autour avec la main.

Variantes

- Arrivez-vous à faire deux, voire trois cercles de suite avec la main autour du footbag avant de le réceptionner?

- Arrivez-vous à garder un footbag en équilibre sur la tête en même temps?
- Trompe d'éléphant: pour faire la trompe, tendez le bras droit en avant, faites passer votre bras gauche dessous et pincez-vous le nez avec la main. Posez le footbag sur le dos de la main droite et essayez de le lancer doucement et de le rattraper. Lancez le footbag suffisamment haut pour pouvoir changer de bras; la main droite pince le nez, le bras gauche sert de trompe et réceptionne le footbag.
- En un tournemain: prenez deux footbags. Posez-en un sur la paume d'une main et l'autre sur le dos de l'autre main. Lancez les footbags en l'air et tournez les mains avant de les rattraper.

Idée: 2^e pré-gymnastique, classe de M. Zweifel, Muri AG



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

Figures de footbag

Pendelum



Posez le footbag sur le pied comme pour un «toe delay» (voir positions de base). Jambe tendue, balancez le pied en avant et en arrière sans faire tomber le footbag.



Au point le plus en arrière, inclinez la cheville vers le bas en tendant le pied et penchez le haut du corps en avant en même temps. Si votre timing est bon, le footbag s'envolera derrière votre dos, passera par-dessus votre tête et atterrira par terre devant vous.

Remarque

- Le balancer de la jambe aide à sentir la vitesse à laquelle on peut bouger celle-ci sans que le footbag glisse du pied.
- Si vous arrivez à faire que le footbag s'envole derrière votre dos, il ne vous manque plus grand-chose pour réussir. En vous penchant encore un peu plus en avant, vous devriez y arriver.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

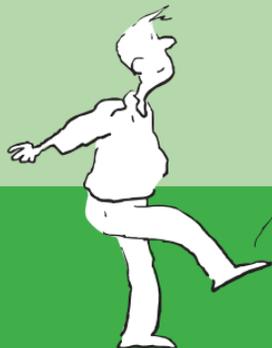
Habilitété

Footbag-Golf

«En classe/dans la salle de sport»

Idée: 8^e année, classe de P. Fust, Teufen AR

Organisation: préparez d'abord un parcours avec plusieurs «trous», p.ex. une poubelle, une caisse vide ou des feuilles de couleurs posées par terre.



Réalisation: en tirant avec le pied, essayez de mettre le footbag dans le «trou» avec le moins de coups possible. Suivez-le en courant, puis jouez-le depuis l'endroit où il a atterri, comme au golf. Qui effectuera le parcours avec le moins de coups?

Variantes

- Essayez de mettre le footbag dans les «trous» en le lançant avec la main.
- Par deux. Qui aura réussi tous les trous en premier?
- Par groupes de deux, aménagez un parcours difficile pour un autre groupe. Quelle équipe sera la plus rapide?
- Minigolf: préparez plusieurs «trous»; à l'aide d'une canne de unihockey ou autre, essayez de mettre le footbag dans les «trous» avec le moins de coups possible.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

Figures de footbag

Toe Delay



Prenez le footbag dans une main et lâchez-le à la verticale. Fléchissez la jambe avec laquelle vous voulez le rattraper. Dès que le footbag arrive en bas, faites un mouvement de ressort avec la jambe pour le ralentir et amortir l'atterrissage. De cette façon, le footbag ne rebondira pas et restera sur le pied.



Variante: pour vous exercer, vous pouvez placer le footbag sur le bout de votre pied, puis monter et descendre lentement la jambe sans laisser tomber le footbag. En faisant ce mouvement un peu plus vite, le footbag décollera légèrement et vous pourrez vous entraîner à le rattraper.

Remarques

- Attention à la position du pied; il doit être droit pour que le footbag ne roule pas de côté. C'est plus facile si vous levez légèrement les orteils.
- Attention: le pied qui rattrape le footbag ne doit jamais toucher le sol. Vous vous tenez uniquement sur la jambe d'appui.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch



Habilitété

Test de réaction

«En classe»

Organisation: mettez-vous par deux. A s'assied par terre, jambes tendues, et regarde devant lui; B se tient debout derrière lui.

Réalisation: bras tendus par-dessus la tête de A, B laisse tomber le footbag sans l'avertir. A doit le rattraper avant qu'il touche le sol.

Variantes

- Par deux, debout face à face. A a les mains derrière le dos. Quand B lâche le footbag, A doit le rattraper avant qu'il touche le sol.
- Pianiste: coincé tous un footbag entre le pouce et l'index, lancez-le en l'air, puis rattrapez-le entre le pouce et le majeur, entre le pouce et l'annulaire, etc. sans le laisser tomber. Changez de main.

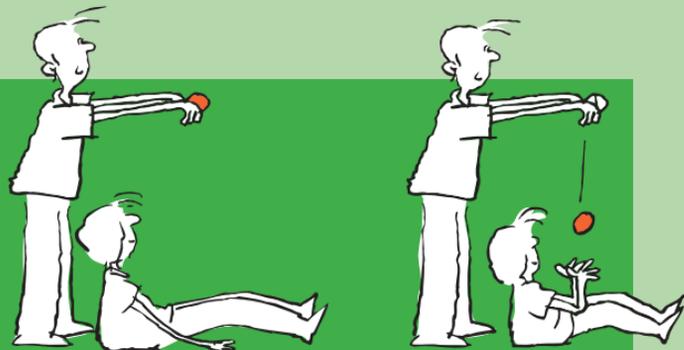
Idée: 2^e année, classe de G. auf der Mauer, Rancate TI



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

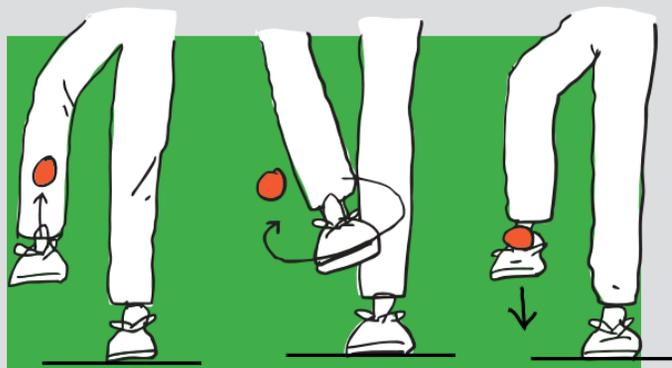


Figures de footbag

Around the world



Posez le footbag sur votre pied comme pour un «toe delay» (voir positions de base). Lancez-le à la hauteur du genou et faites immédiatement un cercle autour avec le pied, dans n'importe quel sens, puis essayez de le rattraper avec un «toe delay».



Remarques

- Ne lancez pas le footbag trop haut: plus vous l'envoyez haut, plus vous devrez lever la jambe haut pour l'encercler, ce qui vous fera perdre du temps et de la force.
- Au début, cette figure paraît impossible, car on est beaucoup trop lent. Il faut énormément de patience et d'exercice pour maîtriser correctement le déroulement du mouvement.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch



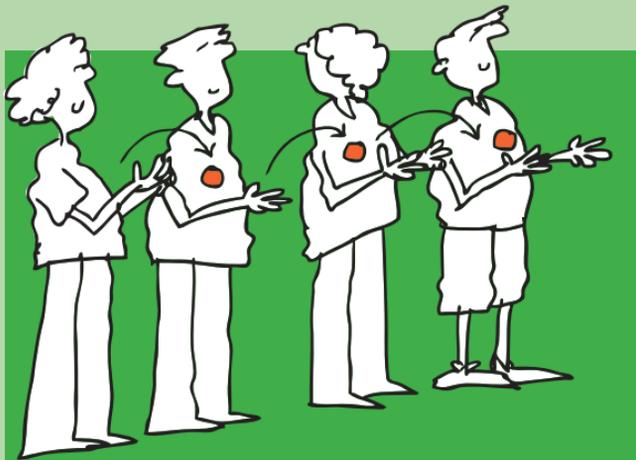
Habilitété

Hip hop

«En classe»

Idée: 8^e année, classe de P. Fust, Teufen AR

Organisation: prenez tous un footbag et mettez-vous en cercle.



Réalisation: quand le meneur de jeu crie «hip», lancez le footbag à votre voisin de gauche et rattrapez celui qu'on vous envoie. Dès que vous y arrivez, vous pouvez ajouter d'autres consignes. A «hop», envoyez le footbag à votre voisin de droite, à «hip hip» au camarade placé après votre voisin de gauche, et à «hop hop», à celui qui se trouve juste après votre voisin de droite, etc.

Variantes

- Lancez le footbag plus ou moins haut.
- Imaginez d'autres consignes (p. ex. à «tip», lancez le footbag en l'air et effectuez un tour sur vous-même avant de le rattraper).



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

Figures de footbag

Leg over



Placez le footbag sur votre pied comme pour un «toe delay» (voir positions de base). Lancez-le en l'air en faisant un petit saut et reposez immédiatement la jambe par terre. Faites passer l'autre jambe par-dessus le footbag de l'extérieur vers l'intérieur et réceptionnez celui-ci en faisant un «toe delay».

Remarques

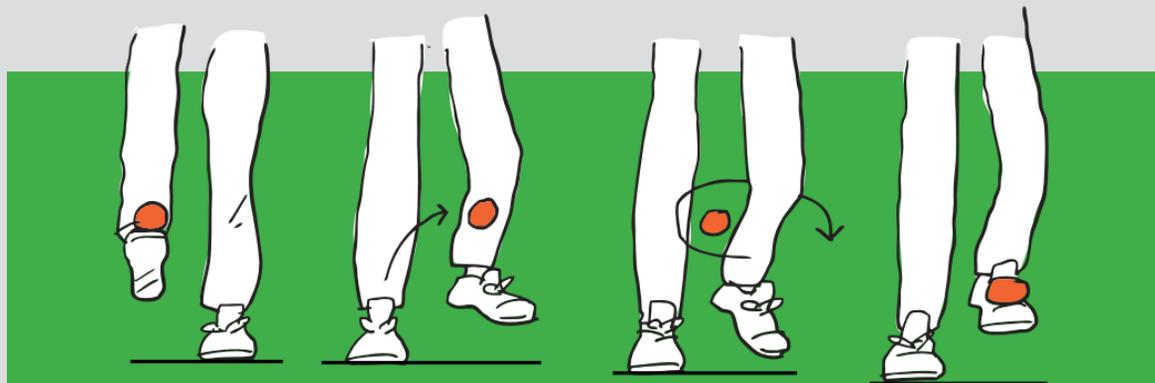
- Essayez d'exécuter le saut avec le changement de jambe et le mouvement circulaire autour de la balle d'un seul mouvement.
- Le «leg over» est une figure difficile qui demande beaucoup d'entraînement et de feeling. Il faut d'abord bien maîtriser le «toe delay» et le «toe to toe».



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch



Habilitété

Tir de précision

«En classe»

Idée: 8^e année, classe de P. Fust, Teufen AR

Organisation: formez des groupes de 3 à 4 élèves et posez une corde ou une ficelle bien droite par terre. Tous les joueurs du groupe reçoivent 5 footbags chacun et se placent en colonne à quelque distance de la ligne.

Réalisation: à tour de rôle, les élèves lancent leur footbag en essayant de le placer le plus près possible de la ligne. Le gagnant récupère tous les footbags lancés durant ce tour.

Au bout d'un certain temps ou quand un élève n'a plus de footbags, on compte les balles. Quelle équipe en a le plus?

Variantes

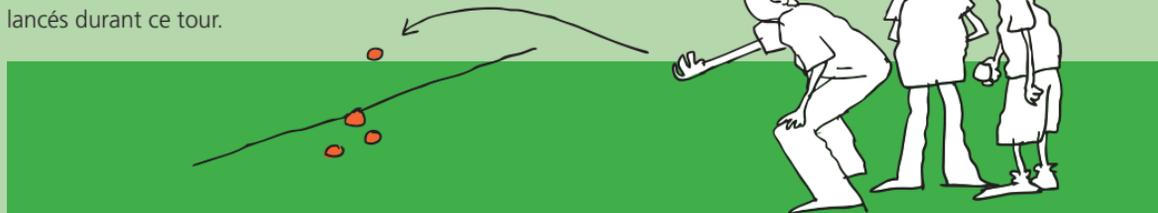
- Plus difficile: on compte – et gagne – uniquement les footbags qui se trouvent devant/derrière la ligne.
- Idem avec un feutre: par deux, placez un gros feutre ou un marqueur entre vous et essayez de lancer votre footbag le plus près possible sans le faire tomber.

Idée: 2^e pré-gymnasiale, classe de M. Zweifel, Muri AG



Module
«Footbag+»

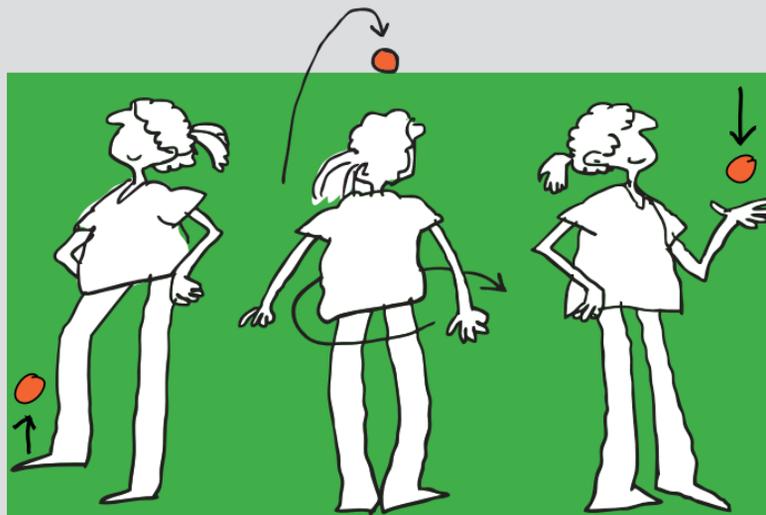
Degré moyen
Degré supérieur



www.ecolebouge.ch

Footbag-Trick

Toe spinning



Placez le footbag sur votre pied comme pour un «toe delay» (voir positions de base). Lancez-le en l'air à la verticale et effectuez un tour sur vous-même avant de le rattraper avec la main.

Variante: pour rendre l'exercice plus difficile, essayez de rattraper le footbag avec un «toe delay».

Remarque: lancez le footbag assez haut pour avoir le temps de tourner.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

Consolider les os

Formes géométriques

«En classe»



Organisation: posez le footbag par terre devant vous et imaginez qu'il se trouve au centre d'un carré.

Réalisation: sautez d'un coin à l'autre du carré imaginaire. Vous pouvez aussi essayer de dessiner un triangle ou une autre figure géométrique.

Variante: par deux. Posez une série de footbags par terre. A saute en dessinant une figure ou un chemin imaginaire, B essaie de l'imiter. Il est bien sûr interdit de toucher les footbags en sautant.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

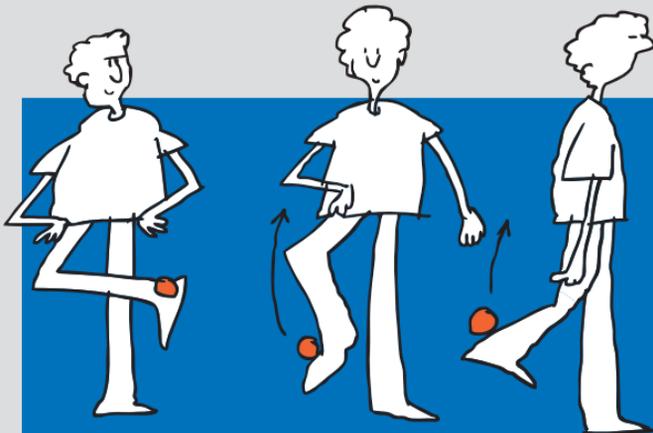
www.ecolebouge.ch

Figures de footbag

Kicks



Essayez de garder le footbag en l'air le plus longtemps possible en le renvoyant avec le pied. Le principe est le même que quand on jongle avec un ballon de foot, sauf qu'il faut être plus précis, car la balle est plus petite.



Essayez d'expédier alternativement le footbag avec le pied gauche et avec le pied droit.

Variantes

- Vous pouvez envoyer le footbag avec le pied de trois façons: avec la pointe du pied («toe kick»), avec l'intérieur du pied («inside kick») ou avec l'extérieur du pied («outside kick»). Vous trouverez une description sous «positions de base».
- Vous pouvez aussi utiliser d'autres parties du corps pour vous aider, comme les genoux. A part les mains et les bras, tout est permis.
- Faites un concours: qui réussira le plus de touches à la suite?



Module «Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

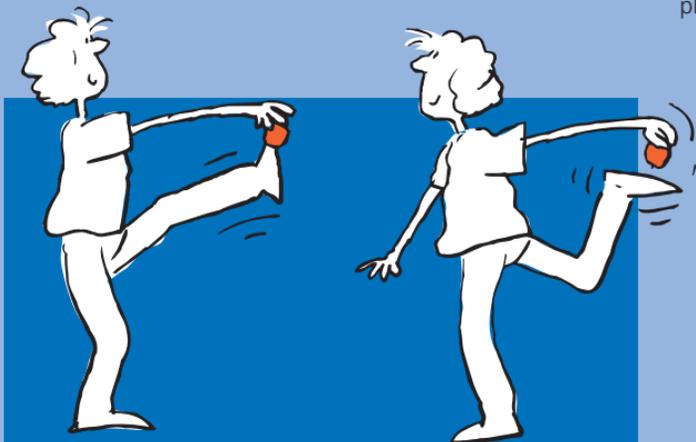


Consolider les os

Danse tyrolienne

«En classe»

Réalisation: tenez le footbag devant vous, bras tendu. En sautant, essayez de le toucher alternativement avec l'intérieur du pied droit et du pied gauche. Y parviendrez-vous aussi avec l'extérieur du pied?



Variantes

- Imaginez une danse tyrolienne à votre façon et présentez-la à vos camarades. Qui arrivera à reproduire votre suite de mouvements?
- Par deux. A tient le footbag, B essaie de le toucher avec les genoux ou les pieds en sautant. Commencez en tenant le footbag assez bas, puis de plus en plus haut.



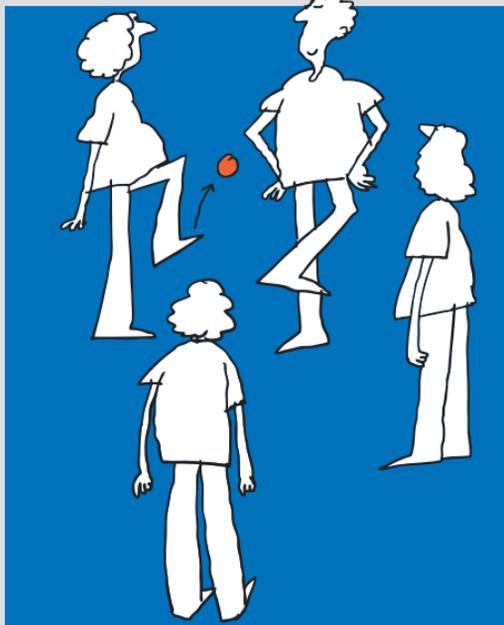
Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

Figures de footbag

Circle Kicking



Par groupes de 3 ou 4 élèves, formez un petit cercle et prenez un footbag pour tout le groupe. Un élève lance le footbag avec la main à un camarade. Celui-ci essaie de le renvoyer avec le pied ou le genou, le but du jeu étant que tous les élèves du cercle touchent le footbag une fois avant qu'il tombe par terre. Les passes peuvent se faire dans n'importe quel ordre.

Variantes

- Essayez de faire plusieurs fois le tour du cercle ou comptez simplement le nombre de touches. Quel groupe en totalisera le plus avant que le footbag tombe par terre?
- Une fois que vous maîtrisez bien cette figure, vous pouvez agrandir le cercle.

Remarque: laissez environ 1 m entre les joueurs.



Module «Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch



Consolider les os

Ballon kangourou

«En classe/à l'extérieur»



Réalisation: coincez le footbag entre vos jambes ou entre vos pieds et essayez de sauter à travers la classe sans le laisser tomber.

Variantes

- Arrivez-vous à faire un demi-tour, voire un tour complet sur vous-même ou d'autres figures de style sans que le footbag tombe par terre?
- Arrivez-vous à sauter à la corde avec le ballon coincé entre les jambes?
- Inventez des formes d'estafettes amusantes.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

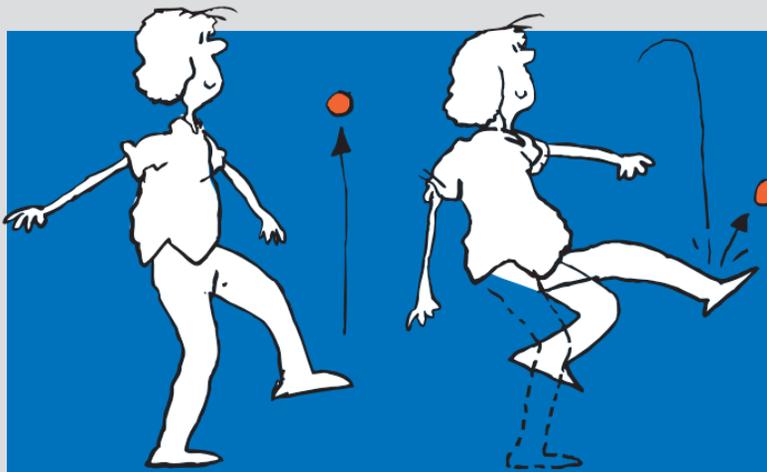
www.ecolebouge.ch

Figures de footbag

Special kicks



Les «special kicks» consistent à enchaîner un maximum de figures cool avec les pieds. Lancez le footbag en l'air, sautez et réexpédiez-le en vol.



Variantes

- Sautez le plus haut possible et essayez de renvoyer le footbag en l'air tout en haut de votre trajectoire.
- Essayez d'utiliser le «toe kick», l'«inside kick» ou l'«outside kick» (voir positions de base). Vous pouvez aussi croiser les jambes, renvoyer le footbag derrière votre dos ou tester d'autres idées.

Remarque: vous trouverez des vidéos de différentes figures sous www.footbag.ch.



Module «Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

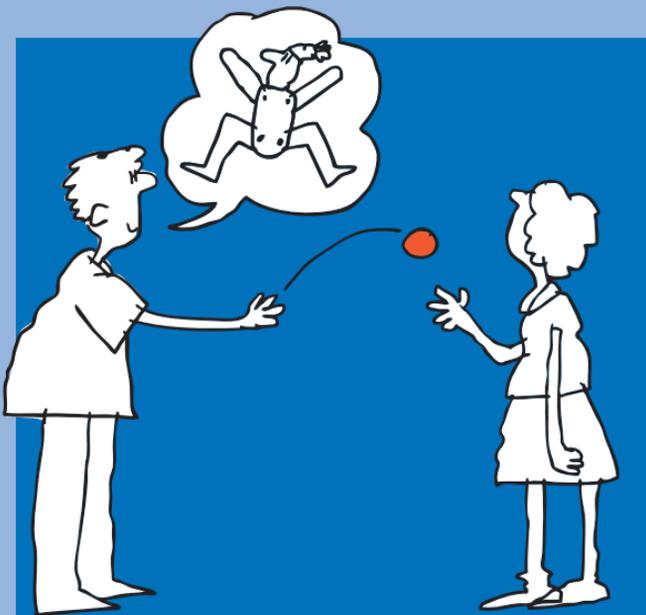
www.ecolebouge.ch



Consolider les os

Pochette surprise

«A l'extérieur/dans la salle de sport»



Organisation: mettez-vous par deux.

Réalisation: faites-vous des passes avec le footbag. Dès que vous l'avez lancé à votre partenaire, effectuez une tâche spécifique, p. ex. faire le pantin, toucher le sol, s'asseoir et se relever).

Variantes

- A chaque passe, donnez une tâche à effectuer à votre camarade.
- En renvoyant le footbag, posez une question ou des calculs à résoudre à votre camarade.
- Prenez deux footbags. Avec le premier, faites-vous des passes avec les mains, avec le second, des passes avec les pieds.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

Figure de footbag

Charlie Chaplin



Expédiez le footbag en l'air avec le pied.

Sautez en essayant de taper les talons en l'air à la Charlie Chaplin et rattrapez le footbag avec la main ou réexpédiez-le avec le pied.

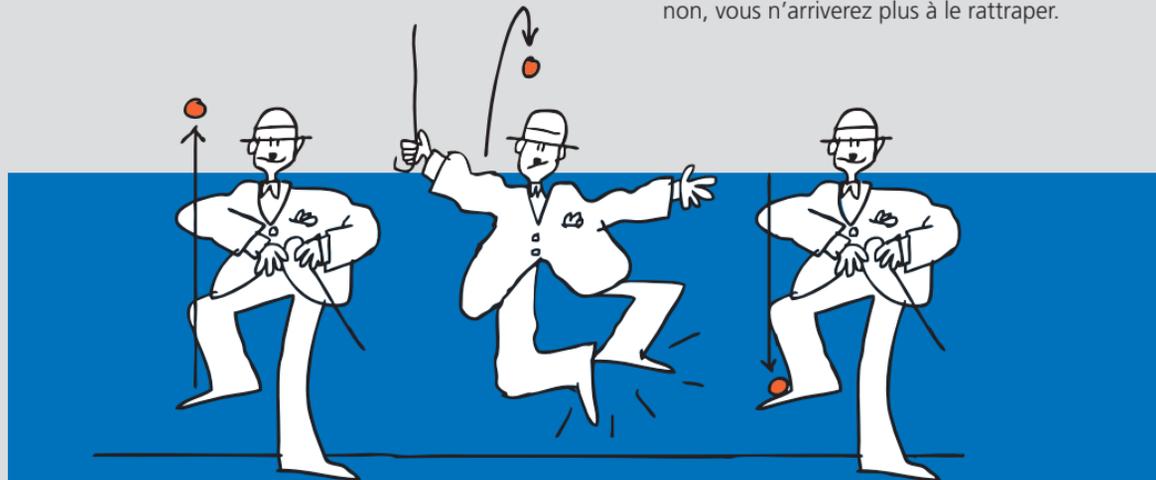
Variante: si vous vous exercez à l'extérieur et que vous réussissez à expédier le footbag très haut avec le pied, vous arriverez peut-être à enchaîner deux sauts à la Charlie Chaplin.

Remarque: expédiez le footbag à la verticale, sinon, vous n'arriverez plus à le rattraper.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur



www.ecolebouge.ch



Renforcer les muscles

Roi des pompes

«En classe»

Organisation: mettez-vous tous en position d'appui facial avec le footbag par terre, entre vos mains.

Réalisation: essayez de taper des mains au-dessus du footbag. Y arriverez-vous plusieurs fois? Attention: pas de dos creux. Les fesses restent en haut!

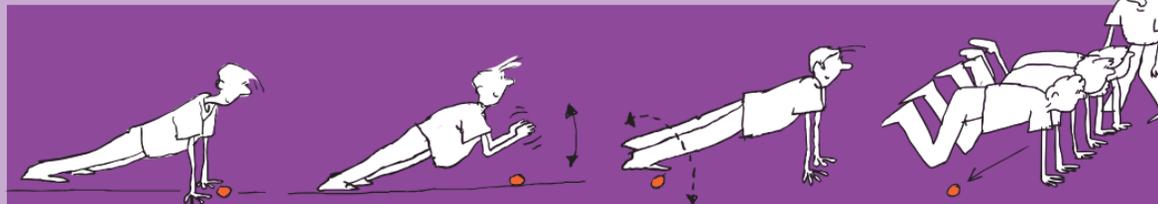
Variantes

- Plus facile: idem, mais en appui sur les genoux.
- Posez le footbag vers vos pieds. En prenant appui sur vos bras, essayez de passer les pieds par-dessus le footbag d'un côté, puis de l'autre.
- Par deux, faites-vous des passes avec le footbag en le roulant par terre. Une main reste toujours au sol.
- Par trois. Un élève fait des pompes. Quand il a les bras tendus, les autres se font des passes à travers le «tunnel». Inversez les rôles.



Module
«Footbag+»

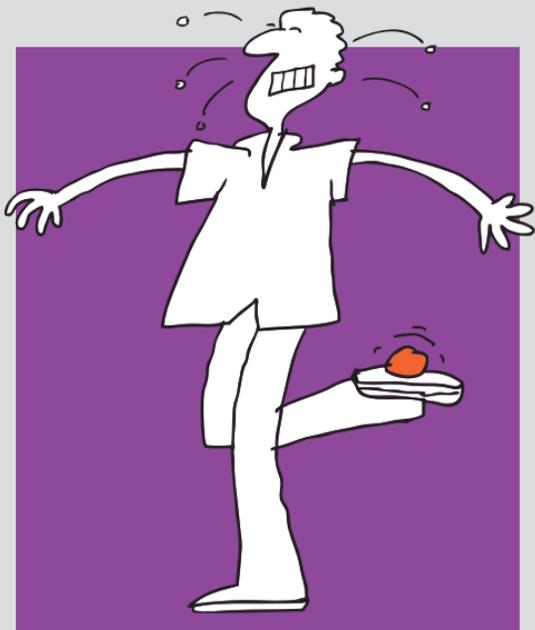
Degré moyen
Degré supérieur



www.ecolebouge.ch

Figures de footbag

Flapper



Cette figure consiste à garder le footbag en équilibre sur la plante du pied.

Fléchissez le genou droit et amenez votre pied droit du côté gauche en passant derrière la jambe d'appui. Tournez la cheville vers l'intérieur pour que la plante du pied se trouve contre le haut. Vous pouvez maintenant poser le footbag sur la plante du pied. Essayez de rester dans cette position pendant 20 secondes.

Remarque: attention à garder la plante du pied plus ou moins horizontale, sinon, le footbag glissera.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch



Renforcer les muscles

Plaque de chocolat

«En classe»

Organisation: par deux, asseyez-vous par terre en gardant les jambes et les bras en l'air, pieds contre pieds. Un des deux tient un footbag entre ses pieds.

Réalisation: essayez de vous passer le footbag sans poser les pieds par terre.

Variantes

- Tapis roulant: mettez-vous tous en cercle et passez-vous un ou plusieurs footbags avec les pieds.
- Tour à vélo: par deux, allongez-vous sur le dos, pieds contre pieds. Coincez deux footbags entre vos plantes de pieds, de manière à les tenir à deux. En fléchissant et en allongeant les jambes, essayez de pédaler dans un sens, puis dans l'autre sans laisser tomber les footbags.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

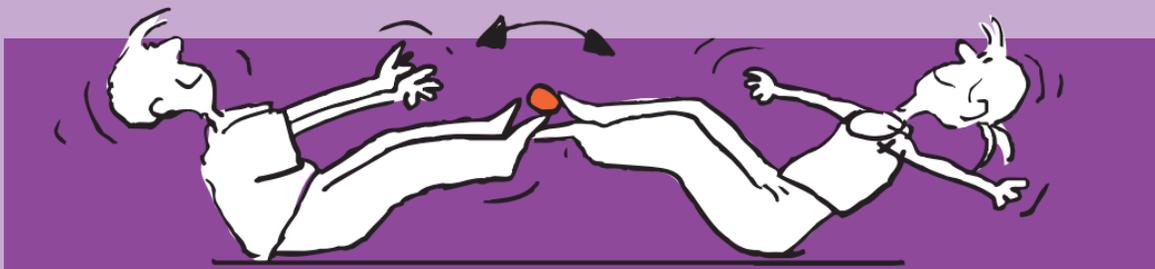


Figure de footbag

«Inside Delay»



Fléchissez légèrement le genou droit et amenez-le devant la jambe gauche. Tournez la cheville vers l'intérieur de manière à pouvoir poser le footbag sur l'intérieur du pied; le pied devrait être à peu près parallèle au sol.

Lâchez le footbag avec la main et essayez de le rattraper dans cette position. Faites un léger mouvement de ressort pour amortir le rebond afin que le footbag ne tombe pas.

Remarques

- En pliant les orteils contre le bas comme si vous vouliez faire le poing avec le pied, vous arriverez à garder une tension constante dans le pied.
- Cette position du pied est plutôt inhabituelle, de sorte qu'il faut un petit moment pour que les muscles s'y habituent. C'est difficile au début, mais avec le temps, on y arrive de mieux en mieux.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

Renforcer les muscles

Acrobassis

«En classe»

Organisation: asseyez-vous de côté sur la chaise en gardant les jambes en l'air. Coincez le footbag entre vos pieds.

Réalisation: essayez de lancer le footbag avec vos pieds de manière à pouvoir le rattraper avec les mains. Arrivez-vous aussi à le rattraper entre vos pieds sans qu'il tombe par terre?

Variantes

- Lancez le footbag avec les mains de manière à pouvoir le rattraper entre les pieds, les genoux ou les cuisses.
- Si vous avez des chaises à roulettes, essayez de faire un tour sur vous-même avec le footbag coincé entre vos pieds avant de le passer à un camarade. Les jambes ne doivent pas toucher le sol même si vous n'êtes pas en possession du footbag.
- Mettez-vous par deux. A coince le footbag entre ses pieds et essaie d'écrire des mots et des calculs en l'air. B essaie de les déchiffrer.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO



Figures de footbag

Clipper



Le principe du «clipper» est simple: on fait un amorti sur l'intérieur du pied («inside delay», voir positions de base) avec le pied non pas devant, mais derrière la jambe d'appui.

Essayez de prendre cette position. Posez le footbag sur le pied avec la main et essayez de garder votre équilibre.

Variantes

- Essayez de lancer le footbag en l'air dans la position du «clipper» et de le rattraper avec la main.
- Arrivez-vous aussi à le laisser tomber avec la main et à le rattraper en faisant un «clipper»?

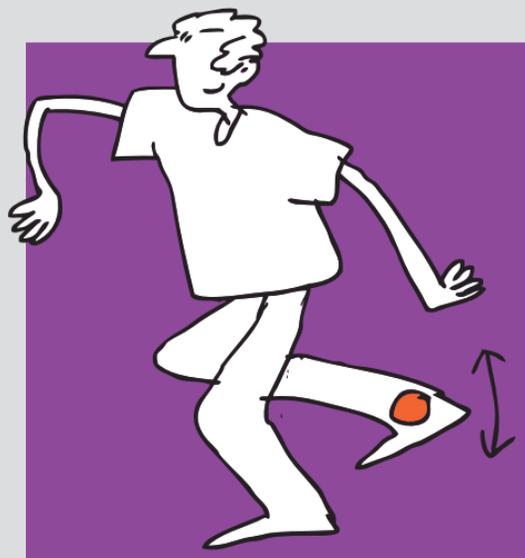
Remarque: cette figure est relativement difficile. Il faut déjà bien maîtriser le «inside delay», car il est difficile de garder le pied droit dans cette position.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch



Renforcer les muscles

Télémark

«En classe/à l'extérieur»

Organisation: mettez-vous en position de télémark en faisant un grand pas en avant.



Réalisation: avec le footbag, faites des cercles autour de votre cuisse et de votre mollet jusqu'à ce que vos cuisses tirent légèrement. Changez de jambe, en essayant de garder la position le plus longtemps possible.

Variantes

- Vous pouvez faire le même exercice avec de légers mouvements de ressort.
- Par deux, placez-vous face à face en position de télémark. Faites-vous des passes en restant le plus longtemps possible dans cette position, puis changez de jambe.
- Adossez-vous contre le mur, cuisses parallèles au sol et mollets perpendiculaires aux cuisses, comme si vous étiez assis sur une chaise. Essayez de faire des cercles autour de vos jambes avec le footbag. Qui en totalisera le plus?



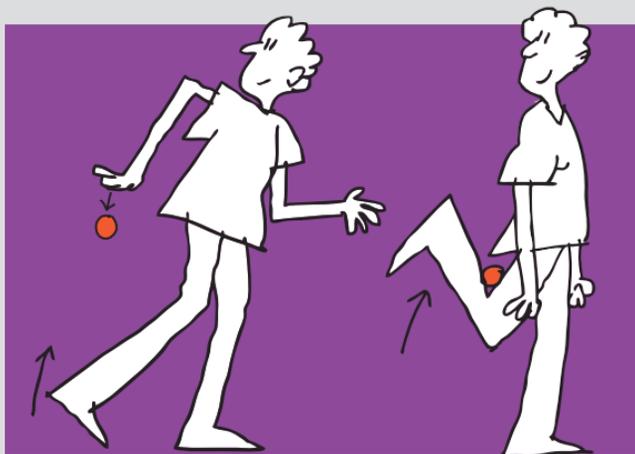
Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

Figures de footbag

Knee catch



Lancez le footbag avec la main et essayez de le rattraper dans le creux du genou. Pour ce faire, pliez la jambe et tournez-la légèrement vers l'extérieur. Pour réceptionner le footbag, fléchissez encore plus le genou pour coincer le footbag.

Variantes

- Pour s'entraîner au début, on peut placer le footbag directement dans le creux du genou avec la main et le coincer là.
- Avec la jambe d'appui, montez sur la pointe des pieds et tenez la position 20 secondes sans lâcher le footbag coincé dans le creux du genou. Pour cela, décollez le talon et restez en équilibre sur les orteils.
- Essayez de faire de même sur l'autre jambe.



Module
«Footbag+»

Degré moyen
Degré supérieur

www.ecolebouge.ch

