

Entraînement avec le médecine-ball: Modèle de leçon

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



Objectif 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

[Modèle de leçon](#) (pdf)

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO