


## Gainage / Proprioception

Thème : 1 ballon/2 joueurs

Durée : 10'



<u>Muscles sollicités</u>	<u>Position de départ</u>	<u>Description de l'exercice</u>	<u>Temps de travail</u>	<u>Temps de repos</u>	<u>Nombre de répétitions</u>	<u>Photo 1</u>	<u>Photo 2</u>
<b>Membres inférieurs (mollets)</b>	Debout, face-à-face à $\pm 3$ mètres de distance	Monter sur les pointes de pieds, relever sur les talons en échangeant des passes, ballon haut, avec son partenaire	30''	15-20''	3		
<b>Abdos</b>	En équilibre sur les fesses	Echanges de passes en cherchant à mobiliser son partenaire à la manière d'un gardien de but sans poser les pieds au sol	20-30''	20'' active en sautillant sur place et en relâchant les abdos	3		

<b>Biceps (bras)</b>	Un joueur avec un pied devant l'autre tient un ballon en main, coudes collés au corps, ballon contre la cuisse	Flexion des bras contre une résistance du partenaire qui permet un mouvement continu mais avec force (sans à coup)	20 à 30''	Temps de repos = Temps de travail du partenaire	3		
<b>Muscles du dos et les abdos (gainage)</b>	Chute faciale (en appui sur les pieds et les mains, corps droit comme une planche, sans flexion au niveau des hanches)	Echanges de passes en alternant le travail de la main gauche et de la main droite	20-30''	20'' active en relâchant les abdos	3		
<b>Muscles des chevilles et des genoux (proprio)</b>	A 3-4 mètres de distance et en appui sur un pied, genou légèrement fléchi	Echanges de passes entre les deux joueurs en variant la position du tronc et du bras	20 à 30''	Le temps de repos sur une jambe = temps de travail sur l'autre jambe	2x/jambe		

