





Gainage / Proprioception





Thème : 1 ballon/joueur

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>
Abdos	En équilibre sur les fesses	Manipuler le ballon en réalisant des « 8 » entre les jambes avec un léger mouvement du bassin, sans poser les pieds au sol	20 à 30''	20'' active, debout, en relâchant les abdos	3		
Membres supérieurs, proprio. épaules, gainage	Chute faciale, les genoux au sol, hanches à 180° (corps en planche), le ballon se trouve en-dessous du tronc	Flexions et extensions des bras en allant toucher le ballon avec le torse avant de remonter	20 à 30''	20''	3		

Membres inférieurs	Debout, pieds joints, ballon au-dessus de la tête	Fentes latérales avec feintes de passe (écarter un pied au plus loin latéralement en poussant les fesses en arrière de façon à ce que le genou fléchi ne dépasse pas les orteils)	20''/jambe	Le temps de repos sur une jambe = temps de travail sur l'autre	2x/jambe		
Gainage	Chute faciale	Elévation du bras avec ballon et de la jambe opposée en gardant le corps droit, revenir en position de base, changer le ballon de main puis ouvrir le bras et la jambe opposée,...	20 à 30''	30''	3		

<p>Proprio.</p>	<p>Sur un pied, jambe légèrement fléchie, ballon tenu au-dessus de la tête</p>	<p>Saut en croix (devant, derrière, gauche, droite) sur un pied, ballon maintenu haut</p>	<p>15 à 20''</p>	<p>Le temps de repos sur une jambe = temps de travail sur l'autre</p>	<p>2x/jambe</p>					
------------------------	--	---	------------------	---	-----------------	--	---	--	---	--