

FICHE ACTIVITE : RENFORCEMENT MUSCULAIRE – Cycle 3

Déroulement de l'activité :

Echauffement :

En trottinant sur place et en faisant des sauts pieds joints, cloche pied, accroupi, en position pompe, fentes etc...(7mn)

Exercice n°1 : Avec un ballon (basket, foot ou autre) on fait des cercles autour de son bassin en faisant passer le ballon d'une main à l'autre. On change de sens tous les 5 tours (5mn).

Exercice n°2 : En position de pompe (le corps en planche) on fait rouler le ballon sous son corps en le poussant d'une main et le freinant de l'autre. On fait des séries de 10 x 5 (7mn)

Exercice n°3 : Allongé sur le dos on lance le ballon à deux mains verticalement, on le rattrape et on va toucher ses pieds avec en repliant les jambes. On redescend et on recommence 10 fois x5 (7mn)

Exercice n°4 : Debout avec un pied sur le ballon on va inverser les pieds, celui qui était au sol vient sur le ballon et vice versa. Les pieds ne doivent pas écraser le ballon, il faut pour cela contrôler le saut en durcissant le ventre pour ne pas perdre l'équilibre. On le fait 10 fois x5 (7mn)

Exercice n°5 : Allongé sur le dos on va coincer le ballon entre ses genoux et va basculer façon chandelle pour le ramener dans les mains. On redescend les pieds et on fait le trajet inverse, des mains aux genoux. Quand on maîtrise l'exercice on essaye en mettant le ballon entre ses pieds (beaucoup plus difficile)

Ne pas oublier de boire lors des pauses.

Variables didactiques (facultatif) On peut essayer de combiner deux exercices de suite.

Variantes possibles (facultatif) :

Ressources associées (facultatif)

Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant	
---	--