

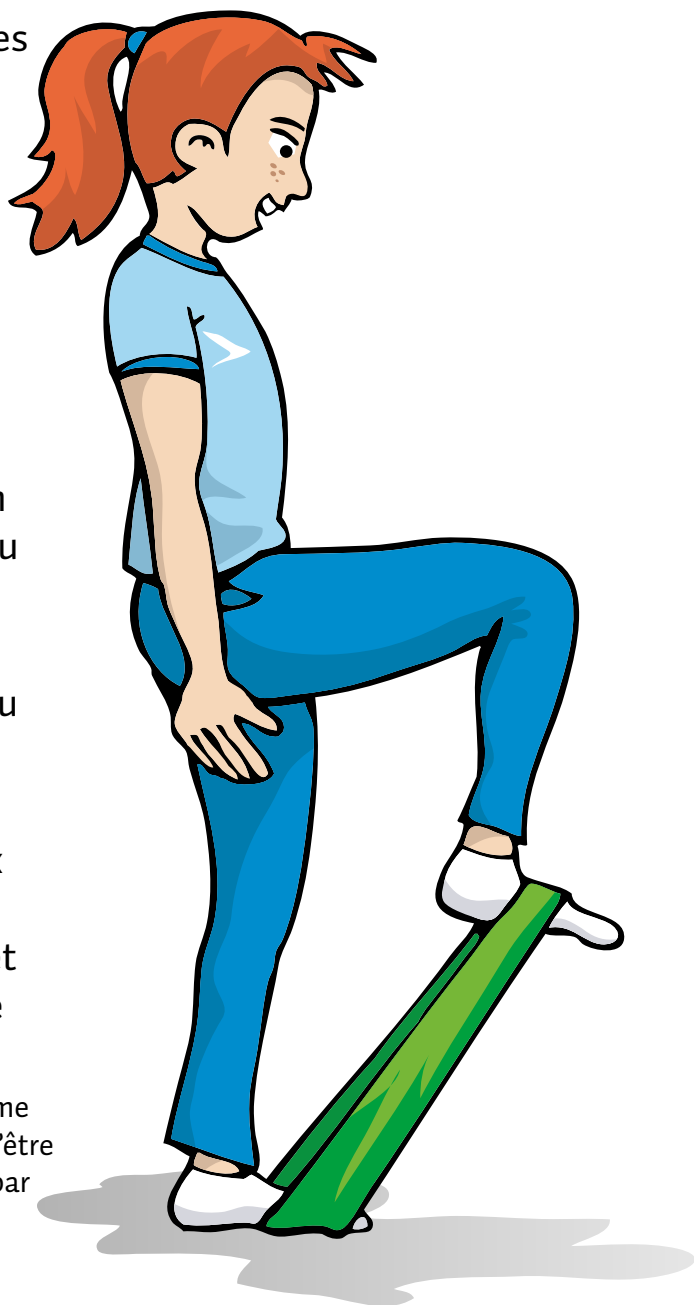
Fiches d'exercices et programmes «Entraînement ludique»



Par ces exercices, tu t'échauffes avant l'entraînement, en prévention de lésions.

1. Découpe une longueur d'env. 80 centimètres dans un bandage élastique, attache les deux extrémités par un nœud et pose la bande sur le sol.
2. Pose un pied sur la bande et glisse l'autre pied sous la bande. En fléchissant le genou, monte et descends lentement le pied qui est dessous.
3. Ensuite, enroule la bande autour de tes avant-bras. Lentement, exerce une pression des bras vers l'extérieur, puis joins de nouveau les bras.
4. Maintenant, enroule la bande autour de tes pieds et prends la même position que si tu voulais faire des pompes. Lève lentement une jambe pendant que l'autre reste au sol.
5. Place la bande dans ton dos et saisis-la aux deux extrémités avec tes mains. Tes mains sont donc également dans ton dos, en haut et en bas. De la main supérieure, fais le geste de lancer.

Ne commence le programme d'entraînement qu'après t'être suffisamment échauffé-e par cet exercice.



Répétitions conseillées:

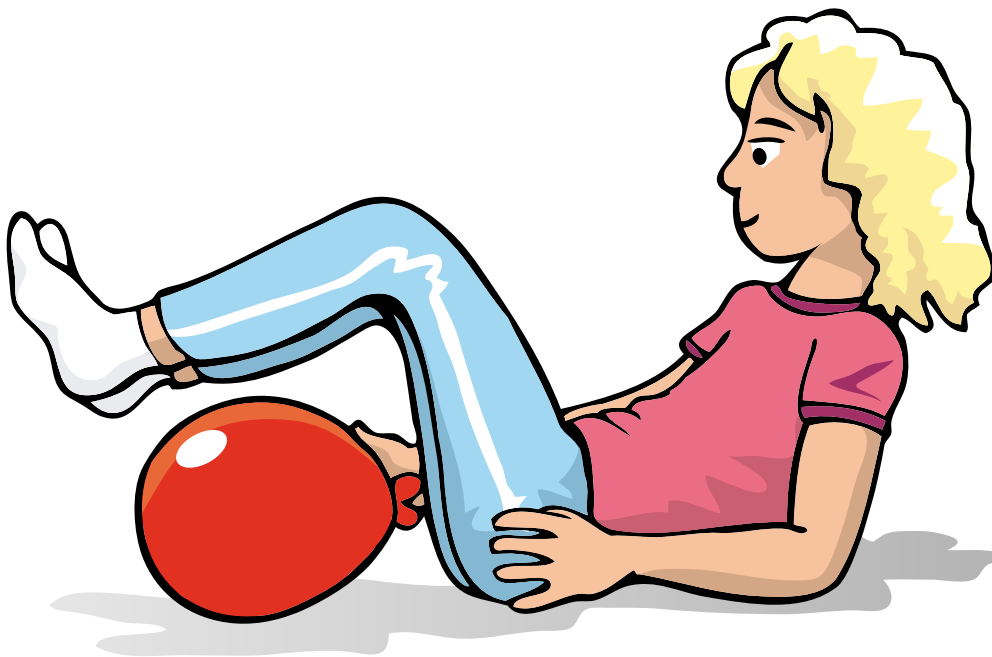
Répète chaque exercice 15 fois.

Trop facile?

Fais une fois le pantin entre chaque exercice.

Cet exercice est bon pour renforcer les muscles abdominaux.

1. Assieds-toi par terre et place un ballon de baudruche gonflé à côté de toi.
2. Tiens tes jambes fléchies en l'air, les pieds ne doivent pas toucher le sol.
3. Pendant 30 secondes, tiens des deux mains le ballon sous tes jambes fléchies, sans que ni tes pieds, ni le ballon ne touchent le sol.
4. Arrête l'exercice, puis refais-le.



Ni les pieds, ni les mains ne doivent toucher le sol.

Le bas du dos doit être en contact avec le sol. Attention de ne pas cambrer le dos.

Répétitions conseillées:

10 à 20 répétitions

Trop facile?

Répète encore davantage l'exercice. Au lieu de simplement garder les jambes levées, passe le ballon autour de tes jambes fléchies, dix fois de suite.



Cet exercice entraîne le sens de l'équilibre.

1. Marquez avec des objets le départ et l'arrivée du parcours, à une distance de trois à cinq mètres.
2. Prenez un ou deux livres et placez-les sur la tête du premier concurrent.
3. Il garde les livres en équilibre sur sa tête et essaie d'atteindre l'arrivée le plus vite possible sans qu'ils ne tombent.

Tu ne dois pas t'aider de tes mains pour garder les livres en équilibre.

Répétitions conseillées:

Recommencez jusqu'à ce que tous les participants aient joué au moins une fois et que plus rien ne tombe.

Trop facile?

Placez sur le sol une corde reliant le départ et l'arrivée. Il ne faudra pas s'en écarter en gardant l'équilibre! On essaie d'atteindre l'arrivée à l'aveugle, avec un foulard noué autour des yeux. On essaie d'atteindre la ligne d'arrivée à l'aveugle et sans s'écarter de la corde.

Cet exercice permet de renforcer la tension corporelle.

1. Cherchez une musique chouette et passez-la.
2. Prenez un balai et tenez-le, seul ou à deux, à la hauteur des yeux du danseur ou de la danseuse de limbo.
3. Les genoux fléchis et le dos penché en arrière, le danseur ou la danseuse doit passer sous le balai. Aucune partie du corps ne doit toucher le manche du balai.
4. Tenez le balai plus bas: à hauteur d'épaules, de poitrine, de nombril...



Seuls les pieds doivent toucher le sol. Vous ne devez vous appuyer ni sur vos bras, ni sur vos mains.

Répétitions conseillées:

Répétez l'exercice aussi longtemps qu'il vous amusera!

Trop facile?

Fixez une ficelle dans le cadre de la porte et donnez-lui du jeu pour qu'elle pende toujours plus bas.



Pendant tout le jeu, les hanches doivent rester levées.

Cet exercice renforce toute ta musculature.

1. Gonfle un ballon et noue-le solidement.
2. Cherche un ou une partenaire de jeu.
3. Placez-vous face-à-face sur le sol, à un mètre de distance l'un de l'autre.
4. Tenez vos pieds et vos mains appuyés sur le sol, les hanches levées comme si vous alliez faire des pompes.
5. De votre main la plus forte, passez-vous le ballon en va-et-vient.

Répétitions conseillées:

Répétez l'exercice jusqu'à ce que le gagnant soit déterminé. Qui a réalisé le plus grand nombre de passes ou a supporté la position de planche le plus longtemps?

Trop facile?

Passez-vous le ballon de la main la plus faible. Utilisez tour à tour votre main forte et votre main faible. Vous pouvez utiliser toutes les parties du corps pour renvoyer le ballon à l'adversaire.

Peut se jouer seul!

Lance le ballon contre une paroi pour qu'il rebondisse.

Dans cet exercice, tu entraînes à la fois ta force de saut et ta vitesse.

1. Trouve des cartons de grandeurs diverses.
2. Construis ton parcours d'obstacles en carton. Définis un espacement de trois à six pas entre les obstacles.
3. Définis les lignes de départ et d'arrivée et marque-les avec des ficelles.
4. Commence à courir et essaie d'arriver au but le plus vite possible sans toucher les cartons.



Garde toujours le même rythme de pas de course.

Répétitions conseillées:

Refais le parcours tant que tu en auras envie. Amélioreras-tu ton temps sans renverser les obstacles?

Trop facile?

Prends des cartons plus grands.
Réduis l'espacement entre les cartons.
Essaie de sauter à pieds joints par-dessus les cartons.

Cet exercice est bon pour muscler les jambes.

1. Cherchez un escalier d'au moins dix marches.
2. Définissez le nombre de marches que chacun devra parcourir. Ce nombre pourra varier selon l'âge des participants.
3. Réfléchissez à la technique qui devra être utilisée pour parcourir ces marches.
P. ex.: sur un pied, en avant ou en arrière, à quatre pattes.
4. Déterminez le temps pendant lequel l'escalier devra pouvoir être parcouru de la manière choisie.
5. On monte et descend l'escalier de la manière choisie jusqu'à ce que le temps soit écoulé.



Attention, risque de chute. Pour votre sécurité, faites l'exercice plutôt lentement. Si vous avez les jambes fatiguées, vous avez peut-être besoin d'une pause.

Répétitions conseillées:

Répétez l'exercice aussi longtemps qu'il vous amusera et jusqu'à ce que vous ayez essayé toutes les démarches rigolotes.

Trop facile?

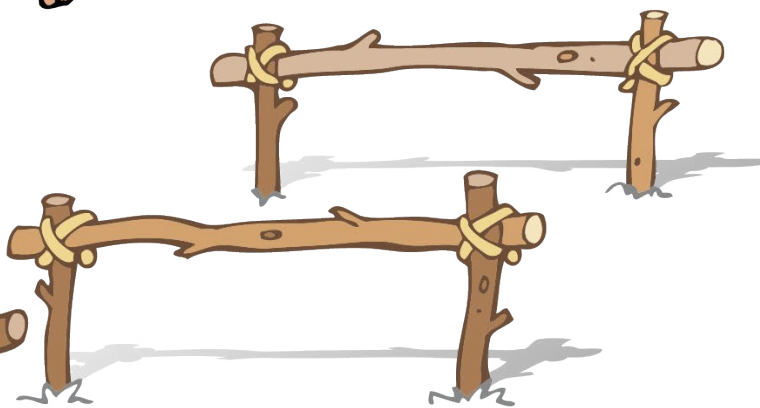
Essayez aussi des démarches compliquées: par exemple, monter et descendre les escaliers à l'envers.

Cet exercice entraîne la force de saut, la vitesse, mais aussi les facultés de coordination.

1. Dans le jardin ou dans une forêt voisine, ramassez plusieurs branches, des petites et des plus grandes.
2. Dans un pré, construisez avec ces branches les obstacles de votre parcours de saut de haies.



3. Pour chacun, plantez en terre deux petites branches à une distance d'un mètre l'une de l'autre, puis fixez entre les deux, à l'horizontale, une branche plus longue avec de la ficelle.
4. Dressez les obstacles à des intervalles de deux mètres et marquez la ligne de départ et celle d'arrivée.
5. On court et se fait chronométrer. Qui sautera toutes les haies le plus vite sans rien bousculer?



Gardez toujours le même rythme de pas de course.

Répétitions conseillées:

Refaites le parcours jusqu'à ce que vous ne réussissiez plus à améliorer votre temps, même après plusieurs tentatives.

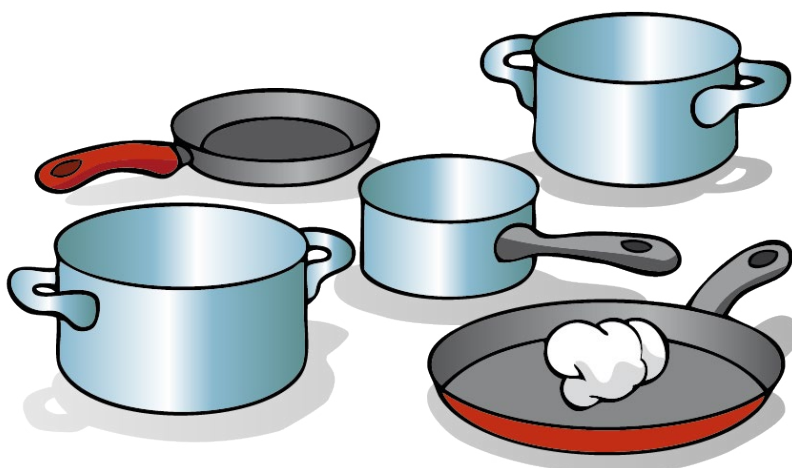
Trop facile?

Changez la hauteur des obstacles et réduisez les intervalles qui les séparent.



Cet exercice permet de perfectionner la technique de lancer.

1. Allez chercher à la cuisine des casseroles et des poêles et disposez-les sur le sol. Ce seront les cibles.
2. Prenez plusieurs paires de socquettes et roulez-les en boules compactes.
3. Déterminez la distance entre le lanceur et les casseroles et poêles. Adaptez-la à l'âge du joueur. Plus l'âge de l'enfant est grand, plus grande sera la distance également.
4. L'un après l'autre, ils essaient de lancer les socquettes dans les cibles. Chacun a droit à neuf lancers.



Choisissez une distance de lancer raisonnable. Exemple: trois pas pour le plus jeune, quatre pas pour le suivant en âge.

La ligne de lancer ne doit pas être dépassée.

Répétitions conseillées:

Jusqu'à ce que toutes les socquettes aient atterri dans les casseroles et aussi longtemps qu'ils auront du plaisir à lancer.

Trop facile?

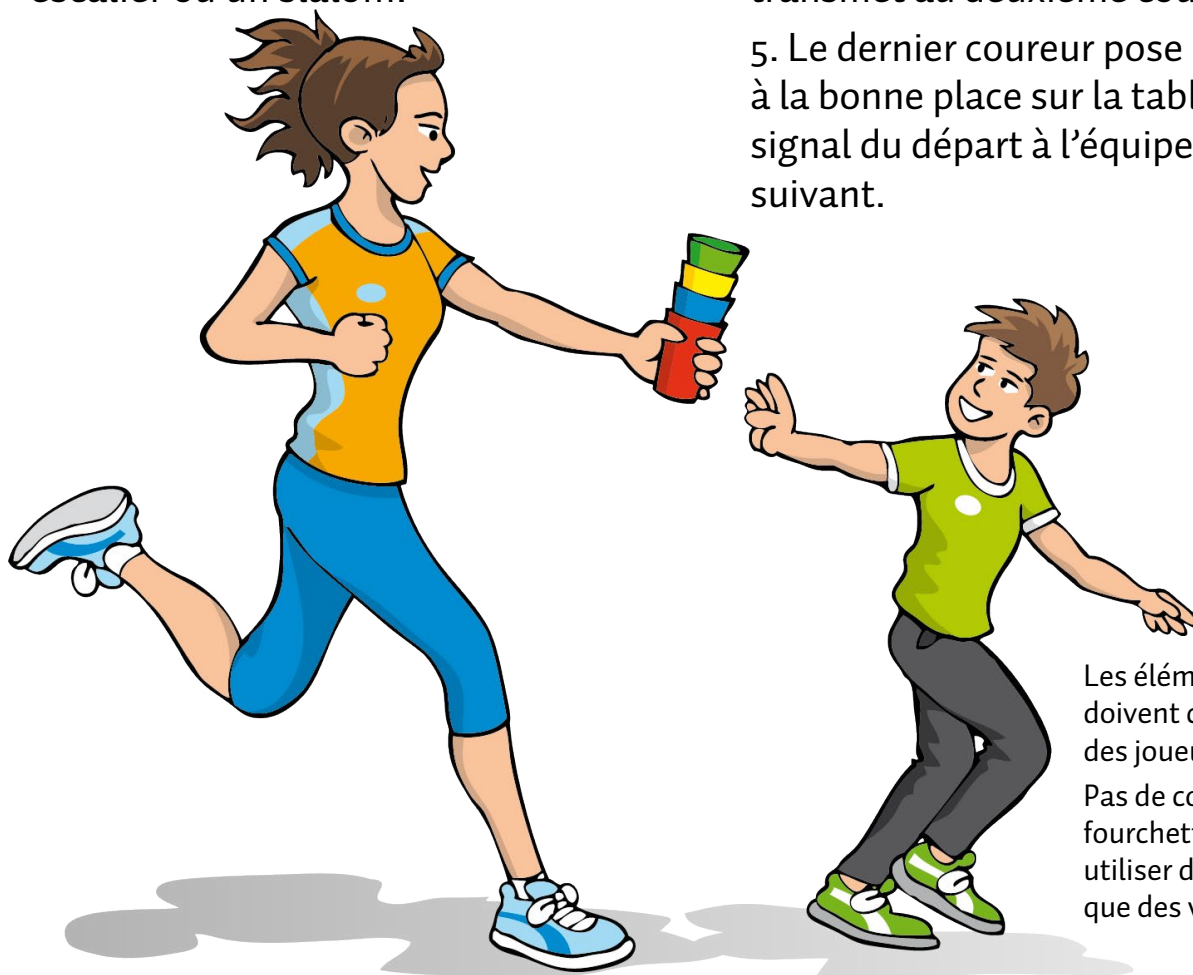
Utilisez des casseroles plus petites, elles seront plus difficiles à atteindre. Des petites coupes peuvent aussi convenir.

Augmentez la distance en plaçant la ligne de lancer plus loin de la cible.

Cet exercice renforce l'esprit d'équipe tout en entraînant la rapidité et la concentration.

1. Rassemblez à la cuisine la vaisselle dont on a ordinairement besoin pour mettre la table.
2. Déterminez un parcours pour la course de relais jusqu'à la table. Par exemple, on peut faire une fois le tour de la maison en courant et intégrer un escalier ou un slalom.

3. Les joueurs se tiennent sur le parcours, à une distance définie les uns des autres.
4. Un élément de vaisselle (le «témoin») à la main, le premier coureur parcourt le plus vite possible la distance jusqu'au suivant, sans perdre le témoin, et le transmet au deuxième coureur.
5. Le dernier coureur pose le témoin à la bonne place sur la table et donne le signal du départ à l'équipe pour l'objet suivant.



Les éléments de vaisselle doivent convenir à l'âge des joueurs.

Pas de couteaux et de fourchettes pointues; utiliser des gobelets plutôt que des verres.

Répétitions conseillées:

Jusqu'à ce que la table soit mise et que tout le monde ait faim.

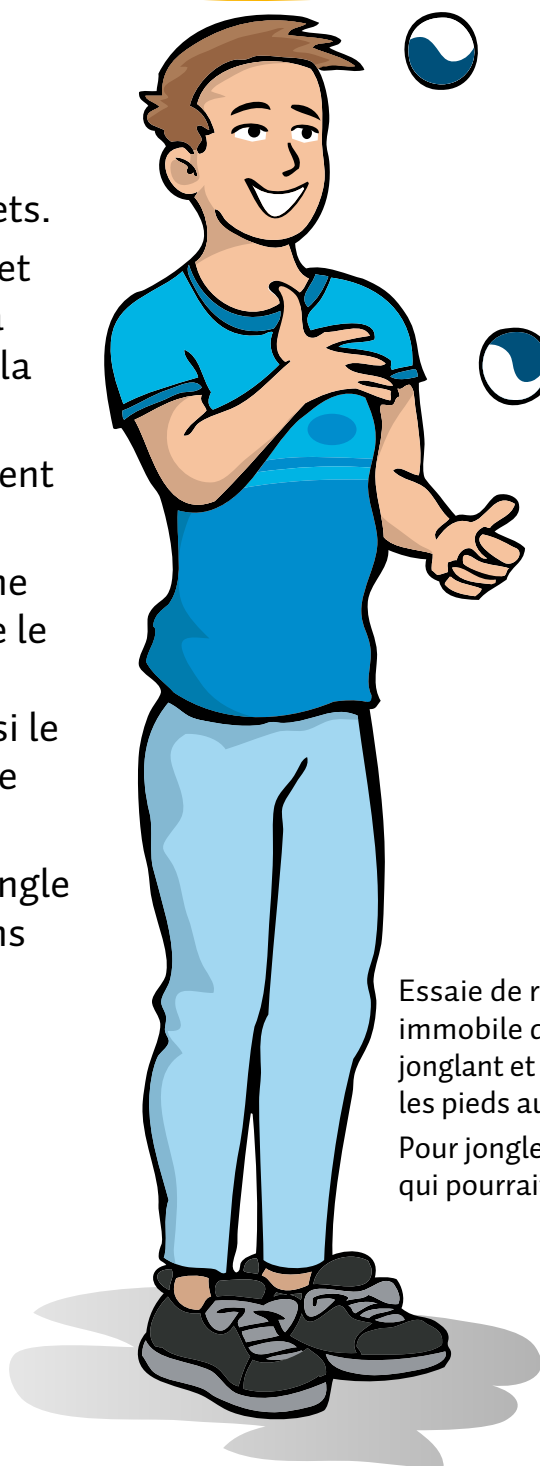
Trop facile?

Allongez le parcours, il faudra plus d'endurance.

Ajoutez des obstacles dans le parcours, par exemple des cartons, ou on essaie de courir à l'envers.

Dans cet exercice, tu renforces ta concentration et ton habileté.

1. Cherche un objet avec lequel jongler. Exemples: socquettes, balles ou gobelets.
2. Dans une première étape, lance l'objet choisi 15 fois en l'air et rattrape-le de ta main la plus forte. Recommence avec la main la plus faible.
3. Maintenant, lance l'objet en va-et-vient d'une main à l'autre.
4. Prends un objet dans ta main gauche et un autre dans ta main droite. Lance le premier en l'air. Ce n'est que quand il sera au plus haut que tu lanceras aussi le second en l'air. Rattrape-les chacun de l'autre main.
5. Essaie d'ajouter d'autres objets et jongle avec autant de fois que tu pourras sans qu'aucun ne tombe.



Essaie de rester aussi immobile que possible en jonglant et garde toujours les pieds au même endroit. Pour jongler, n'utilise rien qui pourrait te blesser.

Répétitions conseillées:

Jusqu'à trois minutes d'affilée ou jusqu'à ce que plus rien ne tombe.

Trop facile?

Ceux qui sont déjà entraînés peuvent ajouter d'autres balles ou socquettes.

Cet exercice entraîne la coordination, renforce l'esprit d'équipe et stimule la créativité.

1. Passe ta musique préférée et réunissez-vous en famille.
2. Réfléchis à un pas de danse simple, adapté à la musique, et montre-le aux autres.
3. Les autres danseurs danseuses reproduisent pas jusqu'à ce qu'ils les maîtrisent aussi bien que toi.
4. La danseuse ou le danseur suivant réfléchit à un autre pas de danse, que tous vont également reproduire.
5. De cette manière, à vous tous, composez au moins cinq pas de danse à exécuter bout à bout. Ce sera votre chorégraphie familiale!
6. Dansez ensemble cette chorégraphie du début à la fin.



Les mouvements dansés doivent être réalisables pour tous les membres de la famille.

Répétitions conseillées:

Dancez jusqu'à ce que tous les participants sachent danser la chorégraphie de manière fluide et sans erreur.

Trop facile?

Composez plus de cinq pas de danse et allongez la chorégraphie.