Thème 2024



Idées d’exercices pour travailler différents paramètres de la condition physique et de la coordination en vue des camps sur la neige pour les membres de l’ANEPS

ANEPS
Association
Neuchâteloise
d’Education
Physique
Scolaire

Image : www.mobilesport.ch

Répertoire d'exercices pour préparer les élèves aux camps de neige

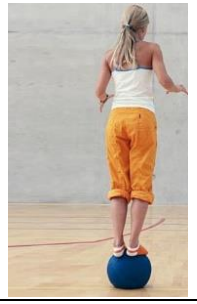
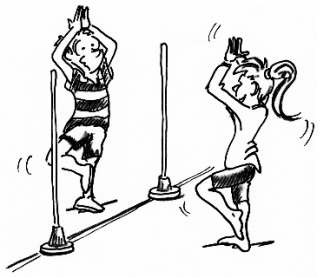
Nous avons sélectionné différents exercices qui travaillent principalement l'équilibre, la force et le courage. Nous vous proposons de travailler sous forme de « circuit training », par deux, avec la planification de leçon suivante :

1. Mise en place des 10 postes choisis dans votre salle
2. Echauffement :
   Se déplacer en courant 2 par 2 sans toucher les postes. A suit B, puis on inverse les rôles.
   Refaire la même chose avec l'utilisation des postes (engins). A suit B, puis on inverse les rôles.
3. Travaille en duo pendant 2 minutes sur chaque poste. Chaque duo (A et B) commence à un poste différent pour que le tournus se déroule correctement. Faire 2 passages.
4. Rangement de la salle
5. Retour au calme en visualisant l'équilibre, la force et la vitesse que nous déployons sur les skis grâce aux exercices

Descriptif du poste	Matériel	Images
Ex 1 : Equilibre en duo sur gros tapis → 2 élèves sur le gros tapis, sans contact, faire tomber l'autre (perte d'équilibre)	● Tapis de sol ● Gros tapis ● Balles (basket, medicine ball)	 
Ex 2 : Pédalo en duo → En mode course : aller d'une ligne à l'autre en avant et en arrière → A l'aveugle : B guide A puis les rôles s'inversent	● Pédalo	
Ex 3 : Traversée sur slackline ou sur barre fixe → Varier la hauteur des barres fixes pour rendre l'activité plus émotionnelle.	● Barres fixes ● ou slackline ● Tapis de sol	

Descriptif du poste	Matériel	Images
Ex4 : Banc balançoire → Important de ne pas tirer sur les cordes Monter seul ou a deux sur le banc Tenir en équilibre Essayer de faire un 180° ou 360° en même temps	● anneaux ● banc ● tapis de sol	
Ex 5 : Caisson mexicain → Equilibre sur la partie supérieure du caisson posé sur des ballons de basket → Trouver et tenir en équilibre à quatre pattes, assis ou debout	● Ballons de basket ● caisson (partie supérieure)	 
Ex 6 : Rolla-bolla → Qui arrive à faire 10 squats sans tomber ? → Qui arrive à tenir en position Schuss ?	● Rolla-bolla	

Descriptif du poste	Matériel	Images
Ex 7 : Passe en duo sur banc → 5 premiers échanges en coopération, les suivants dans le but de déséquilibrer son partenaire	● 2 bancs ● Medicine ball ou Swiss ball	
Ex 8 : glisse et saute → Grimper l'espalier et descendre comme sur un toboggan, puis essayer debout → Monter à plat ventre à la force des bras	● Espaliers ● 2 bancs ● tapis de sol	

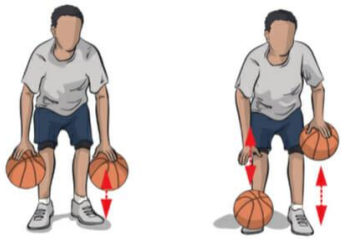
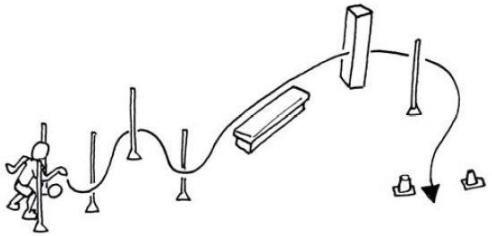
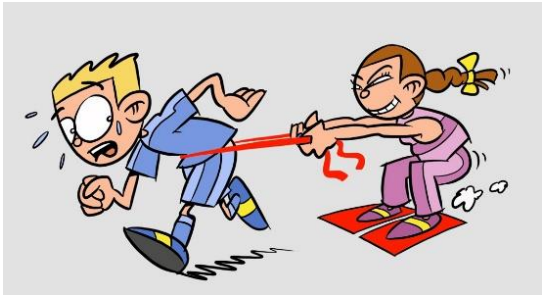
Descriptif du poste	Matériel	Images
Ex 9 : Equilibre sur Swiss ball →Tenir en équilibre assis sur la swiss ball →Fermer les yeux et tenir l'équilibre →Essayer de se coucher puis se relever, sans toucher le sol	● Swiss ball	
Ex 10 : saut de nénuphars → Sauter depuis le sol sur le ballon, puis essayer de sauter de ballons en ballons → Se déplacer sur un ballon en avant et en arrière	● Plusieurs medicine ball	
Ex 11 : miroir d'équilibre → A effectue une position en équilibre, B le recopie en miroir		

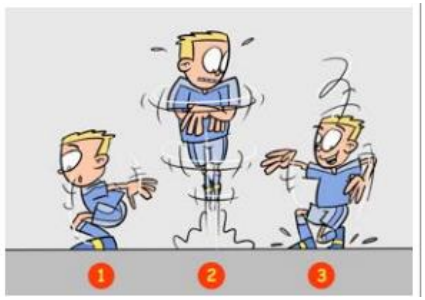
Descriptif du poste	Matériel	Images
Ex 12 : Passe en Duo sur ballon → Combien de passes au maximum sans tomber ?	● Swiss ball ou medicine ball ● Balle de hand	
Ex 13 : Planche en duo → Le but est de toucher le plus de fois les coudes de l'adversaire. Faire plusieurs manches de 20s Varier avec épaule, mains, avant-bras, …		
Ex 14 : Abdos russian twist → 2 l'un en face de l'autre, l'un pose la balle une fois au sol et compte 1 à voix haute, il transmet la balle à son partenaire qui la tape à droite (en comptant 1) et à gauche (en comptant 2) puis la lance à l'autre qui va aller jusqu'à 3, ainsi de suite	● Medicine ball ● Tapis de sol	

Descriptif du poste	Matériel	Images
Ex 15 : Face Nord → Grimper à l'aide d'une corde	● Espaliers ● Gros tapis ● Cordes ● Tapis de sol	
Ex 16 : Rase-mottes → Se faire des passes en étant à plat ventre avec l'aide de différentes balles → Changer de ballons toutes les 20 passes	● Différentes balles à disposition (tennis, foot, medicine, etc)	
Ex 17 : trapéziste → Avec élan, sauter et attraper les anneaux → On peut aussi faire avec une barre fixe mise en position haute → Ou avec un trapèze que l'on fixe sur les anneaux	● Trampoline ● Gros tapis ● Anneaux	

Descriptif du poste	Matériel	Images
Ex 18 : sauter → Trampoline - trampoline - trampoline → Caisson - trampoline - caisson	● Trampolines ● Caissons ● Gros tapis	 
Ex19 : Rigide comme un bâton →Se mettre sur le premier échelon des espaliers, gainer son corps, fermer les yeux et se laisser tomber en arrière sur le gros tapis. On peut aussi utiliser les espaliers comme point de départ. →Mettre une marque sur l'échelon maximum autorisé comme point de départ. Tout le monde commence à ras du tapis et augmente d'un échelon si l'activité est réussie (rester gainé et tomber en un seul bloc) →Possible aussi en utilisant un caisson où l'on ajoute progressivement des éléments	● Espaliers ● Gros tapis	

Descriptif du poste	Matériel	Images
Ex 20 : Slalom à l'aveugle → A est aveugle et doit réaliser le slalom à l'aide de B qui le guide (en étant derrière, puis devant, avec contact ou uniquement la voix)	● Piquets ● Bandeau	
Ex 21 : Marelle évoluée → Possible avec cerceaux ou une échelle de coordination Alterner pied droite et pied gauche, lever la main opposée au pied, …	● Cerceaux ● Tapis de sol ● Echelle de coordination	
Ex 22 : Passes en synchro → Un élève lance sa balle à la verticale, l'autre lui passe sa balle, horizontalement, il lui redonne et essaye de rattraper sa balle qu'il a préalablement lancé en l'air.	● 2 balles	

Descriptif du poste	Matériel	Images
Ex 23 : dribble à deux mains → Enchaîner synchro, alterné et synchro pour ceux qui arrivent facilement	● Ballons de basket	
Ex 24 : duel de parcours → Parcours chronométré, A et B comparent leur temps → A et B partent en même temps	● Piquets ● Cônes ● Bancs ● Caissons	
Ex 25 : schuss → Par deux. A tire B qui tient une corde à sauter. B est en position de squat et a les pieds sur un linge ou des chutes de tapis à l'envers. Maximum de traversées pendant le temps imparti	● Elastique large ● Linges ● Chutes de tapis	

Descriptif du poste	Matériel	Images
Ex 26 : Spin session → Les enfants effectuent des sauts en rotation avec réception maîtrisée sur une ligne. Ils commencent par un 180°, puis 360° et enfin 540°, en testant toujours les deux sens de rotation	• Ligne de la sallle	
Ex 27 : Equilibre sur mouton → Avec un pied plus court que les 3 autres → Essayer d'être debout sur le mouton en équilibre sur uniquement 2 pieds du mouton	• Mouton	