

## BALLE ASSISE OU PANIER BRULANT BODYSCULPT

Balle assise → jeu individuel

Panier brûlant → jeu d'équipe

Donner les explications et faire le tour des postes pour le «bodysculpt» pour une démonstration.

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

1 affiche explicative par poste pour le «bodysculpt»

2 balles pas trop dures (balle assise) ou 2 ballons de baskets (panier brûlant)

Matériels divers pour préparer les postes pour «bodysculpt» (exemple : corde à sauter tapis, altères, bâton, 2 paniers de basket, etc.)

### PRÉPARATION ET DURÉE

Préparer les postes pour «bodysculpt» (nombre de poste à définir selon le nombre de participants ; si grand groupe, doubler év. les postes). Faire 2 équipes (panier brûlant). 1 partie 15 min. ou à choix ou alterner panier brûlant et balle assise

### CONSIGNES ET BUT

Balle assise «bodysculpt» : se joue comme une balle assise mais la personne touchée, au lieu de s'asseoir, ira choisir un poste et travaillera le renforcement musculaire selon indications. Sitôt qu'elle aura terminé, elle entrera à nouveau dans le jeu. Si la même personne est à nouveau touchée, elle retournera travailler le bodysculpt mais à un autre poste. Facultatif : le gagnant sera la personne ayant le moins été touchée.

Panier brûlant «bodysculpt» : placer chaque équipe en ligne derrière 1 panier de basket (sois devant, pour tir direct ou au fond pour avancer en dribblant). Le but sera de ne pas manquer le panier et d'en marquer un maximum. La personne qui manque le panier, sort du jeu, ira choisir un poste et travaillera le renforcement musculaire selon indications. Sitôt qu'elle aura terminée, elle entrera à nouveau dans le jeu à la fin de la file.

Par contre, la personne ayant réussi un panier, récupérera la balle, la transmettra à sa coéquipière 1<sup>ère</sup> de la file et ira en courant taper le mur du fond de la salle avant de se remettre à la fin de sa colonne pour le tir suivant.

Le gagnant sera l'équipe qui aura marqué le plus de panier.

Le moniteur veille au bon déroulement du jeu, compte les points et contrôle que les exercices de «bodysculpt» soient exécutés correctement (choisir des exercices simples où l'on ne risque pas d'avoir une mauvaise posture).

Option : pour le renforcement musculaire et endurance pour les enfants trouver des exercices adaptés à leurs âges ex : lancer 1 grosse balle 20x contre le mur - 3 tours de jogging autour de la salle - sauter à pieds joints 1/2 tour de salle, etc...

Pour les enfants, prévoir plutôt des quantités (ex : 20X plutôt que 3 minutes).

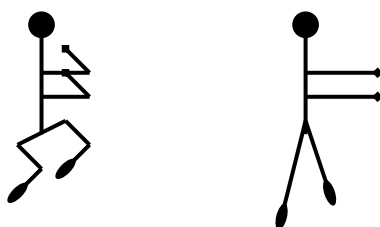
Balle assise ou Panier brûlant «Bodysculpt»

①

## **ALTERES – SUR BICEPS**

**Pieds parallèles, ouverture jambes  
largeur du bassin, pomper sur les  
biceps avec un plié des genoux  
(genoux sur les pointes)**

**Pomper les 2 bras ensemble**



**Durée : 3 minutes non stop**

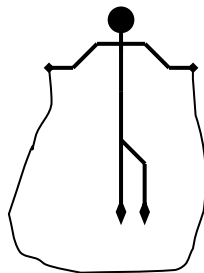
Balle assise ou Panier brûlant «Bodysculpt»

②

**SOUFFLE – CORDE A SAUTER**

**Sauter à la corde**

**(Sur place ou autour de la salle)**



**Durée : 3 minutes non stop**

Balle assise ou Panier brûlant «Body sculpt»

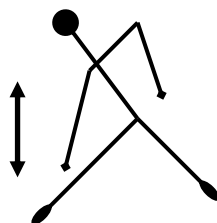
③

## TAILLE – DEBOUT

**Se pencher de côté**

**Jambes écartées, pieds parallèles, bras collés le long du corps, se pencher de côté (main descend jusqu'à hauteur du genou)**

**Options : single / double / 8X D + 8x G)**



**Durée : 3 minutes non stop**

Balle assise ou Panier brûlant «Body sculpt»

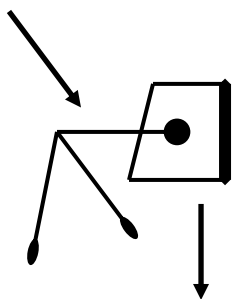
④

## **BATONS – TAILLE/DOS - DEBOUT**

**Jambes écartées, pieds parallèles**

**Sur 2 temps, se pencher en avant dos  
plat, visage regarde le sol**

**(nuque en ligne droite  
avec colonne vertébrale)**



**Durée : séries de 10X durant 3 minutes**

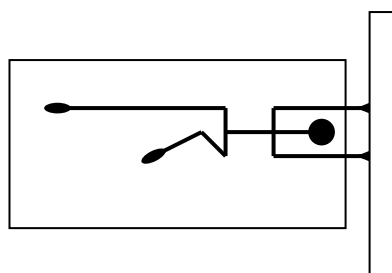
Balle assise ou Panier brûlant «Bodysculpt»

⑤

## **ABDOMINAUX AUX ESPALIERS**

**Coucher sur le dos, crocher les  
mains sous les espaliers**

**Pomper ou pédaler avec les  
jambes (les reins restent  
collés au sol)**



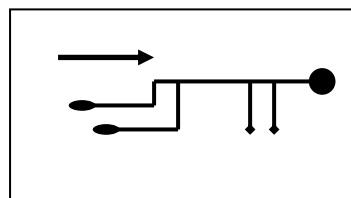
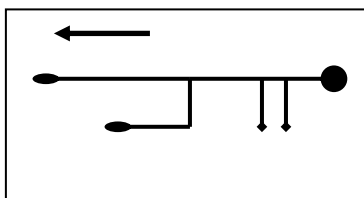
**Durée : 3 minutes non stop**

Balle assise ou Panier brûlant «Bodysculpt»

⑥

## **FESSIER – A 4 PATTES**

**A 4 pattes, pousser/tirer 1 jambe en arrière, le pied est flex.**



**Durée : 3 minutes non stop**