

FRENCH CONNEXION, cours Aquaballons de Vincent Michel

Echauffement classique sans ballons

Exercices avec ballons :

- Exercices de courses, ballon dans une Main, sous la surface de l'eau
Enfoncer le ballon à la verticale le long de la cuisse, élévation du coude et des genoux / 2 x du côté du ballon en se penchant latéralement (3x, 4x,...) / arc de cercle loin vers l'extérieur latéralement, vers le bas et remonter ensuite loin sur le côté, soulever la jambe opposée / Appuyer bras tendu vers l'arrière, poignet fléchi, petit et rapide ; vers la cuisse, devant, derrière, devant-derrrière avec pivot du bassin / changer de bras / pousser alternativement bras gauche, bras droit en changeant de main ; idem avec 2 petits pas entre, pousser en se penchant latéralement.
- Exercices de courses, ballon tenu à 2 mains, pousser vers le bas, verticalement, coudes en haut ; sur le côté le long de la cuisse, à gauche, à droite, / 1x gauche, 1x droite, 2x gauche, ... 1-2- 3et4, petit et rapide / cercle vers le bas et l'avant, en bascule, en 4 temps, sur le 1 enfoncer vers le bas énergiquement, en tombant sur la jambe gauche, idem avec pied droit, 2 petits pas entre et changer de jambe, avec grande amplitude, commencer derrière en élevant les coudes, cercle, pivoter loin vers l'avant,.../ pousser le ballon verticalement vers le bas, buste penché en avant, shoot alternativement gauche-droite un talon vers l'arrière au ras du sol ; idem latéralement ; combinaison 2 côté, 2 arrière
- Sauts en déplacement arrière, ballon tenu à 2 mains, pousser le ballon vers l'avant rapide, à gauche, à droite, en cercle / épaules dans l'eau pousser ballon en avant avec shoot des 2 pieds vers l'avant, extension des jambes à l'horizontale
- Appui sur un pied, ballon dans 1 main (même côté), toucher le pied opposé avec le ballon, ensuite grande extension latérale du bras et de la jambe, avec inclinaison du buste / idem pied derrière / combinaison en 4 tps, 1 devant 2 côté 3 derrière 4 côté / changer de jambe et de bras / saut sur un pied, autre jambe fléchie, genou haut, cuisse à l'horizontale, extension de la jambe en avant, avec flexion-extension du bras vers l'avant (ballon à l'opposé de la jambe étendue vers l'avant) ; changer de jambe (de bras)
- Station jambes écartées, épaules dans l'H₂O, ballon à 1 main, extension du bras en poussant le ballon latéralement juste sous la surface, sur le même côté puis croisé, avec rotation du buste / avec shoot latéral de la jambe opposée / bien bas dans l'eau, sous rotation du buste mais avec élévation de la jambe bien haut / changer de bras
- Sauts, ballon tenu à 2 mains, élévation des genoux écartés, pousser le ballon vers le bas à l'intérieur des genoux / idem épaules dans l'H₂O / idem bras tendus, que les jambes / shoot des 2 pieds vers l'avant / en suspension, bras tendus à la verticale au dessus du ballon, extension des jambes vers l'avant /

extension alternative d'une jambe puis l'autre / en pédalage / une seule main sur le ballon, l'autre hors de l'eau

- Station jambes écartées, légèrement fléchies, ballon à 2 mains, cercles avec les bras dans un plan horizontal juste sous la surface de l'eau, épaules fixées, que les bras, loin devant ; dans l'autre sens / avec rotation du buste, dans l'autre sens / un arc de cercle dans un sens, ramener les coudes au corps, étendre, un arc de cercle dans l'autre sens / petit cercles sous la surface et mouvement de jambes, élévation des genoux, un après l'autre / idem sans mettre les pieds au sol (en suspension)
- Station jambes écartées, ballon à 2 mains, cercles dans un plan vertical, de haut en bas, avec flexion et extension des jambes, dans l'autre sens / un arc de cercle dans un sens, un dans l'autre / un arc de cercle dans un sens, un dans l'autre, 2 cercles entiers / bras tendus, ballon loin devant, mouvement en forme de huit, grande amplitude, rotation du buste / petite amplitude, plus rapide / coude au corps, balancer avec le bassin (cloche) / bras fléchis, pousser rapide vers le bas, « dribble basket », avec rotation du buste / moulinets avant, arrière
- Station jambes écartées, ballon dans une main, bras tendus latéralement à l'horizontale, cercles avec un bras, rotation dans un plan horizontal vers le bras opposé, retour le long du buste, rotation du buste / rotation dans un plan vertical, vers le bas, vers l'avant, vers l'autre main / rotation vers l'arrière / combiner une fois devant (horizontal), une fois en bas (vertical) / ajouter la bascule, soulever une jambe devant, l'autre jambe derrière,... / autre bras, autre côté
- Station jambes écartées, ballon dans une main, flexion-extension alternative, rapide vers l'avant, rotation du buste ; avec extension du bras qui tient le ballon, loin vers l'arrière (triceps) / 4 extension vers l'avant, 4 sur le côté, 4 vers l'avant, 4 de l'autre côté / changer de main
- Exercices avec pression du ballon : ballon à 2 mains, à la surface contre la poitrine, coude en haut, avant bras à l'horizontale, presser le ballon avec le talon des mains (redresser les doigts), souffler en pressant ; maintenir la pression 5 secondes / avec les bras tendus en avant / presser avec les doigts en poignant dans le ballon ; de haut en bas / à une main / ballon entre les cuisses juste au-dessus des genoux / idem en suspension, jambes fléchies
- Station jambes écartées, ballon à 2 mains derrière le dos, rotations, moulinets,... / shoot des 2 jambes en avant, extension des bras en arrière / en suspension
- En suspension, ballon posé sous les cuisses (gouttière), mains en godille, flexion-extension du tronc de faible amplitude mais rapide / pivot / déplacement avant, arrière, latéral par travail des mains (godilles)
- Ballon coincé en dessous d'une jambe

- En suspension, ballon coincé en dessous d'une épaule, allongé sur le côté, en position groupée, bassin bien haut latéralement, pédalage, tourner sur place / jambes tendues latéralement, écarter-fermer les jambes, pieds fléchis, angle environ 120 degrés entre tronc et jambes, main en godille devant pour maintenir l'équilibre / changer le ballon de main
- Extension complète du corps latéralement, ballon tenu dans une main, bras tendu sur le côté, tête couchée sur le bras, se laisser glisser bien loin sur le côté, poser les pieds, extension de l'autre côté / sans poser les pieds au sol, passage des jambes groupées par-dessous, changement du ballon de main / combinaison avec battement de jambes et mouvement éventuel de bras
- Extension latérale complète du corps, ballon tenu à 2 main et shoot des 2 jambes / du même côté / côté opposé,...
- Grande bascule avant-arrière, une jambe devant, l'autre jambe derrière, ramener les bras vers l'avant, ballon à une main, changer de main devant ; changer de jambe / changer le ballon devant puis derrière, faire tourner le ballon en même temps autour du corps ; changer de jambe et de sens !

Stretching, étirement avec ou sans ballon

Cours préparé par :

Vincent MICHEL
Rue du Vieux Pont, 3
4920 AYWAILLE
0495/466594
rivervinc@hotmail.com