

EPS – SECTION BASKET-BALL

Activité « cardio-dextérité »



1- Prépare ton matériel :

- Un ballon de basket
- Une balle de tennis, ou autre (paire de chaussette en boule)
- Une bouteille d'eau
- Chronomètre

2- Se préparer pour réaliser l'activité.

- Pratiquer UNIQUEMENT si on est en forme physiquement (pas de toux, pas de fièvre, pas de douleur musculaire ou articulaire).
- Pratiquer en tenue de sport + une paire de basket lacées.
- S'échauffer avant de commencer l'activité.
- Préparer et sécurisé l'espace.
- Prévoir de l'eau pour s'hydrater avant, pendant et après l'épreuve.
- Préparer un chronomètre sur ton téléphone par exemple.

3- Explication de l'activité.

- Tu devras réaliser des exercices de cardio et renforcement musculaire. Entre chaque exercice cardio ou de renforcement musculaire, tu devras réaliser un exercice de dextérité.
 - Dribble entre les jambes
 - Dribble dans le dos
 - Dribble main droite et lancer une balle de tennis (exemple) de haut en bas main gauche, puis inversement.
 - Dribble en changement de main
- Se chronométrer ne rime pas avec course, mais plutôt pour avoir un repère sur ton temps de pratique. Je démarre le chronomètre au début et je m'arrête une fois que j'ai terminé la totalité des exercices.
- Cette activité peut être réalisée tous les jours de la semaine.

4- Le déroulement de l'activité (sous forme d'un circuit) :

	<p>1</p> <p>50 Montée de Genoux</p> 	<p>2</p> <p>Dextérité Avec ballon</p> 	<p>3</p> <p>30 fentes avant en alternant les jambes</p>	<p>4</p> <p>Dextérité</p> <p>15 dribbles dans le dos en commençant avec le ballon main droite, puis inversement.</p>	<p>5</p> <p>Faire la chaise 2 fois 30 secondes</p> 	<p>6</p> <p>Progresser avec 2 balles</p> <p>15 dribbles avec la main droite et dans la main gauche lancer de haut en bas une balle de tennis. et j'inverse dribble main gauche et balle de tennis main droite</p>
	<p>7</p> <p>40 Jumping Jack</p> 	<p>8</p> <p>Dextérité</p> <p>15 dribbles en alternant main droite et main gauche (travail de changement de main)</p>	<p>9</p> <p>50 Talons Fesses</p> 	<p>Arrivée</p> <p>Tu peux recommencer le parcours autant de fois que tu le souhaites.</p>		

5- Pour réaliser les exercices en toute sécurité

Exercices	Nom	Consigne pour les réaliser en toute sécurité
	Fente	<p>Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.</p>
	Montée de genoux	<p>Tenez vous bien droit en rentrant le ventre. Relevez alternativement le genou gauche puis le genou droit en direction de la poitrine.</p>
	Talons fesses	<p>Tenez vous bien droit. Fléchissez une jambe après l'autre. Votre talon doit venir toucher votre fesse.</p>
	Chaise	<p>Tu t'assois contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur. Le dos est collé au mur. Les talons ne doivent décoller du sol.</p>
	Jumping Jack	<p>Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.</p>
	Squat	<p>Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à contracter les abdominaux et les fessiers.</p>