

Favoris – Exercices par deux avec un médecine-ball: Pour tout le corps

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Inclinaison latérale/Flexions de genoux

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles latéraux du tronc, muscles des épaules, muscles des cuisses, muscles fessiers.

1^{re} partie



A et B côte à côte en position de fente avant, médecine-ball au-dessus de la tête. Se passer la ballon en inclinant le haut du corps.

2^e partie



Dos à dos, le ballon coincé entre les deux, enchaîner des flexions de genoux sans laisser tomber le ballon.

3^e partie

Changer de côté. A et B se retrouvent côte à côte, fente avant, médecine-ball au-dessus de la tête. Se passer le ballon en inclinant le haut du corps.

Indications méthodologiques et matériel

- Cet exercice comprend trois parties à exécuter.
- Les charges durent 45 secondes par partie et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Fente arrière/Stabilité du tronc

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles des jambes, muscles fessiers, muscles du tronc.

1^{re} partie



Effectuer une fente arrière, revenir vers l'avant et effectuer des passes avec le médecine-ball en équilibre sur une jambe.

2^e partie



Assis, pieds contre pieds en l'air, effectuer des passes avec le médecine-ball.

3^e partie

Effectuer une fente arrière avec l'autre jambe, revenir vers l'avant et effectuer des passes avec le médecine-ball en équilibre sur la jambe.

Indications méthodologiques et matériel

- Cet exercice comprend trois parties à exécuter.
- Les charges durent 45 secondes par partie et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Flexions des genoux-abdominaux/Rotation du tronc

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux droits, muscles des épaules, muscles du tronc.

1^{re} partie



A, debout, fléchit les genoux, puis se redresse pour passer le ballon à B assis jambes fléchies. B rattrape le ballon, déroule le dos puis redresse le tronc pour le passer à A.

2^e partie



Dos à dos, se passer le ballon par-dessus la tête, puis à gauche et à droite en pivotant le haut du corps.

3^e partie

B, debout, fléchit les genoux, puis se redresse pour passer le ballon à A assis jambes fléchies. A rattrape le ballon, déroule le dos puis redresse le tronc pour le passer à B.

Indications méthodologiques et matériel

- Cet exercice comprend trois parties à exécuter.
- Les charges durent 45 secondes par partie et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Stabilisation du tronc/Passes à hauteur de poitrine

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles du tronc, muscles des jambes, muscles des épaules, muscles des bras.

1^{re} partie



A tient le médecine-ball avec les bras tendus devant le corps (yeux fermés). B, en équilibre sur une jambe, essaie de faire bouger le ballon avec ses mains.

2^e partie



Passes à hauteur de poitrine et skipping sur place.

3^e partie

B tient le médecine-ball avec les bras tendus devant le corps (yeux fermés). B, en équilibre sur une jambe, essaie de faire bouger le ballon avec ses mains.

Indications méthodologiques et matériel

- Cet exercice comprend trois parties à exécuter.
- Les charges durent 45 secondes par partie et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Rotation du tronc/Stabilisation

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles du tronc, muscles des jambes.

1^{re} partie



A et B assis dos à dos en léger décalage. Amener le médecine-ball d'abord vers l'extérieur, puis le passer au partenaire toutes les quatre rotations.

2^e partie



En position dorsale, jambes fléchies (à angle droit) pour les deux partenaires. A amène le médecine-ball vers les pieds pendant que B tend alternativement les deux jambes. A transmet le ballon à B qui fait de même, etc.

3^e partie

A et B assis dos à dos en léger décalage. Amener le médecine-ball d'abord vers l'extérieur (opposé), puis le passer au partenaire toutes les quatre rotations.

Indications méthodologiques et matériel

- Cet exercice comprend trois parties à exécuter.
- Les charges durent 45 secondes par partie et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Lancer vers le haut/Chaise

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: grands droits de l'abdomen, muscles des bras, muscles des épaules, muscles des cuisses, muscles fessiers.

1^{re} partie



A en position dorsale, les abdominaux contractés. B debout jambes écartées lâche le ballon en fléchissant les genoux. A le rattrape et le relance vers le haut.

2^e partie



Debout dos à dos, fléchir les genoux (chaise), se passer le médecine-ball par-dessus la tête.

3^e partie

B en position dorsale, les abdominaux contractés. A debout jambes écartées lâche le ballon en fléchissant les genoux. A le rattrape et le relance vers le haut.

Indications méthodologiques et matériel

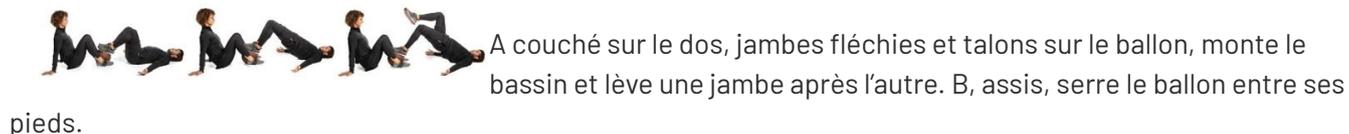
- Cet exercice comprend trois parties à exécuter.
- Les charges durent 45 secondes par partie et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)

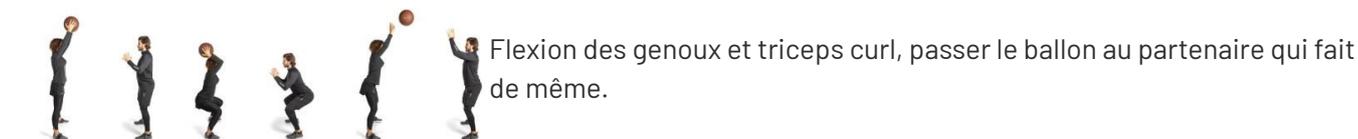
Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Extension du bassin/Flexions des genoux

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles des cuisses, triceps.

1^{re} partie



2^e partie



3^e partie

B couché sur le dos, jambes fléchies et talons sur le ballon, monte le bassin et lève une jambe après l'autre. A, assis, serre le ballon entre ses pieds.

Indications méthodologiques et matériel

- Cet exercice comprend trois parties à exécuter.
- Les charges durent 45 secondes par partie et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Grand-huit/ Saut latéral

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles du tronc, muscles des jambes, muscles des épaules.

1^{re} partie



A tient le ballon. Grand-huit dos à dos: rotations 1, 2 et 5, 6 avec transmission du ballon; rotations 3, 4 et 7, 8 sans transmission du ballon.

2^e partie



Face à face, saut latéral sur trois temps et passer le ballon.

3^e partie

B tient le ballon. Grand-huit dos à dos: rotations 1, 2 et 5, 6 avec transmission du ballon; rotations 3, 4 et 7, 8 sans transmission du ballon.

Indications méthodologiques et matériel

- Cet exercice comprend trois parties à exécuter.
- Les charges durent 45 secondes par partie et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Passes/ Burpees

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles du tronc, muscles des jambes, muscles des bras.

1^{re} partie



Lancer le ballon de manière ludique (évent. sur une jambe).

2^e partie



Burpees et transmission latérale du médecine-ball.

3^e partie

Lancer le ballon de manière ludique (évent. sur une jambe).

Indications méthodologiques et matériel

- Cet exercice comprend trois parties à exécuter.
- Les charges durent 45 secondes par partie et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Fente/Saut

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles des jambes, muscles fessiers, muscles du tronc.

1^{re} partie



A en position de fente statique, B, la cheville en appui sur la cuisse de A, effectue des flexions sur une jambe.

2^e partie



Face à face. Après un saut vers l'avant, passer le médecine-ball au partenaire, puis revenir à la position initiale avec un skipping arrière.

3^e partie

B en position de fente statique, A, la cheville en appui sur la cuisse de B, effectue des flexions sur une jambe.

Indications méthodologiques et matériel

- Cet exercice comprend trois parties à exécuter.
- Les charges durent 45 secondes par partie et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)