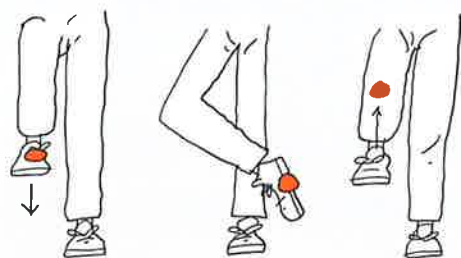


## Figures de footbag: positions de base

Le footbag est un sport moderne qui comporte plus de 30 000 figures différentes, ou «tricks». Le présent jeu de cartes en présente quatre avec diverses variantes. Les figures sont à réaliser de préférence avec des chaussures; pieds nus ou en chaussettes, elles sont plus difficiles à effectuer.



SPORT  
HEART

Avant de vous lancer dans les figures proprement dites, familiarisez-vous avec les trois positions de base du pied ci-après; le «delay» consiste à réceptionner le footbag avec un amorti, le «kick» à l'expédier avec le pied.

- **«Toe delay»:** fléchissez la jambe et rattrapez le footbag sur le bout du pied en effectuant un mouvement de ressort pour amortir le rebond; le footbag doit rester en équilibre sur le pied.
- **«Inside delay»:** pliez un genou et amenez-le devant la jambe d'appui, puis tournez la cheville vers l'intérieur de manière à pouvoir réceptionner le footbag sur l'intérieur du pied.
- **«Toe kick»:** expédiez le footbag en l'air avec le bout du pied, comme si vous jongliez avec un ballon de foot; on peut aussi le lancer avec l'intérieur du pied («inside kick») ou l'extérieur («outside kick»).

**Remarque:** le site [www.footbag.ch](http://www.footbag.ch) fourmille d'informations sur le footbag; vous y trouverez notamment des vidéos des différentes figures et les coordonnées des clubs.



Tina Achuli

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

## Habileté (Figures de footbag)

**«Toe Delay»**  
(amorti sur le pied)



Prenez le footbag dans une main et lâchez-le à la verticale. Fléchissez la jambe avec laquelle vous voulez le rattraper. Dès que le footbag arrive en bas, faites un mouvement de ressort avec la jambe pour le ralentir et amortir l'atterrissage. De cette façon, le footbag ne rebondira pas et restera sur le pied.

**Variante:** pour vous exercer, vous pouvez placer le footbag sur le bout de votre pied, puis monter et descendre lentement la jambe sans laisser tomber le footbag. En faisant ce mouvement un peu plus vite, le footbag décollera légèrement et vous pourrez vous entraîner à le rattraper.

### Remarques

- Attention à la position du pied: il doit être droit pour que le footbag ne roule pas de côté. C'est plus facile si vous levez légèrement les orteils.
- Attention: le pied qui rattrape le footbag ne doit jamais toucher le sol. Vous vous tenez uniquement sur la jambe d'appui.



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

## Habileté (Figures de footbag)

### «Toe Delay» (amorti sur le pied)



OFSP  
2532 Macolin

Prenez le footbag dans une main et lâchez-le à la verticale. Fléchissez la jambe avec laquelle vous voulez le rattraper. Dès que le footbag arrive en bas, faites un mouvement de ressort avec la jambe pour le ralentir et amortir l'atterrissage. De cette façon, le footbag ne rebondira pas et restera sur le pied.

**Variante:** pour vous exercer, vous pouvez placer le footbag sur le bout de votre pied, puis monter et descendre lentement la jambe sans laisser tomber le footbag. En faisant ce mouvement un peu plus vite, le footbag décollera légèrement et vous pourrez vous entraîner à le rattraper.

#### Remarques

- Attention à la position du pied: il doit être droit pour que le footbag ne roule pas de côté. C'est plus facile si vous levez légèrement les orteils.
- Attention: le pied qui rattrape le footbag ne doit jamais toucher le sol. Vous vous tenez uniquement sur la jambe d'appui.



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

## Habileté

### Catapulte «En classe»

**Idee:** 5<sup>e</sup> année, classe de M. Kessler, Richterswil ZH



**Organisation:** tenez une règle par un bout et placez un footbag à l'autre extrémité.

**Réalisation:** essayez de lancer le footbag en l'air et de le rattraper avec la règle.

#### Variantes

- Par deux. Faites-vous des passes avec la règle.
- Définissez un parcours (passer sous la table, par-dessus des chaises, etc.), puis effectuez-le en gardant le footbag en équilibre sur la règle.



### Module «Footbag+»

Ecole enfantine  
Degré inférieur

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSP  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

# Habileté

## Pianiste

«En classe»

**Idée:** 2<sup>e</sup> année, classe de G. auf der Mauer, Rancate TI

**Organisation:** prenez le footbag dans une main. Coincez-le entre le pouce et l'index, puis faites-le passer entre le pouce et le majeur, entre le pouce et l'annulaire, etc. sans le laisser tomber. Changez de main.



## Variantes

- Faites-vous des passes d'une main à l'autre en rattrapant toujours le footbag entre le pouce et un autre doigt.
- Par deux, faites-vous des passes en utilisant toujours deux autres doigts pour rattraper le footbag. C'est plus facile si vous lancez le footbag assez haut.
- Tricoti-tricota: posez le footbag sur le pouce droit, puis faites-le rouler sur le pouce gauche; faites-le ensuite passer sur l'index de la main droite, et ainsi de suite.
- Idem en vous déplaçant dans la classe.

**Remarque:** faites ces exercices avant un test ou pendant vos devoirs pour assouplir vos doigts.



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSPPO  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPPO

# Améliorer l'habileté

## Atterrissage en douceur



Lancez le footbag en l'air avec une main et essayez de le rattraper d'abord sur la paume de la main, puis, pour augmenter la difficulté, sur le dos de celle-ci. Faites passer ainsi le footbag d'une main à l'autre.

## Variantes:

- Faites atterrir le footbag en douceur sur le genou, le coude, la nuque, le dos, etc.
- Faites-vous des passes d'un pied à l'autre en faisant atterrir le footbag en douceur.
- Prenez le footbag dans une main, lâchez-le et rattrapez-le avec le pied. Attention, il faut incliner le pied vers le bas au bon moment pour amortir l'atterrissage. Entraînez-vous toujours avec les deux pieds!



**Module Footbag**  
**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSPPO  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPPO

## Améliorer l'habileté

### Perroquet

Essayez de garder le footbag en équilibre sur l'épaule comme si c'était un perroquet. Qui arrivera à le promener le plus longtemps sans qu'il tombe par terre?



#### Variantes:


- Avec votre «perroquet», effectuez un parcours par-dessus des chaises, un élastique, etc.
- Essayez de garder le footbag en équilibre sur la tête, sur le dos de la main avec le bras tendu, etc.
- Installez le perroquet en équilibre sur la trompe de l'éléphant: tendez le bras droit en avant, faites passer votre bras gauche dessous et pincez-vous le nez avec la main.
- Gardez le footbag en équilibre sur la tête en levant une jambe.
- Gardez le footbag en équilibre sur la tête et fermez un œil/les deux yeux.
- Essayez d'installer le perroquet sur votre pouce et de le promener d'un doigt à l'autre?



**Module Footbag**  
**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSPPO  
2532 Macolin

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
  
Office fédéral du sport OFSPPO

## Améliorer l'habileté

### Trampoline



Déposez le footbag dans votre T-shirt, à peu près à la hauteur du ventre. Projetez-le en l'air en tendant le T-shirt et rattrapez-le, toujours dans le T-shirt. Arriverez-vous à jongler ainsi plusieurs fois?

#### Variantes:


- Par deux, mettez-vous face à face et faites-vous des passes avec le footbag en essayant de le renvoyer avec le T-shirt. Quelle équipe arrivera à se faire le plus de passes?
- Faites-vous des passes avec le footbag en utilisant une feuille de papier au lieu du T-shirt.
- Par deux, tendez un foulard ou un tissu et essayez d'envoyer le footbag à une autre équipe.



**Module Footbag**  
**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSPPO  
2532 Macolin

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
  
Office fédéral du sport OFSPPO



## Consolider les os

### Pince-genoux

Coincez le footbag entre vos genoux et sautez sans le laisser tomber.

#### Variantes:

- Qui réussira à effectuer un demi-tour ou un tour entier sur lui-même sans que le footbag tombe par terre?
- Coincez le footbag entre vos cuisses ou entre vos pieds et essayez de sauter.



**Module Footbag**  
**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSPPO  
 2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

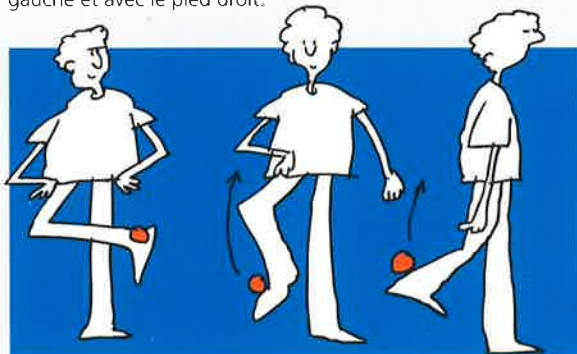
## Consolider les os (Figures de footbag)

### Kicks

#### (tirs avec le pied)

Essayez de garder le footbag en l'air le plus longtemps possible en le renvoyant avec le pied. Le principe est le même que quand on jongle avec un ballon de foot, sauf qu'il faut être plus précis, car la balle est plus petite.

Essayez d'expédier alternativement le footbag avec le pied gauche et avec le pied droit.



#### Variantes

- Vous pouvez renvoyer le footbag avec le pied de trois façons: avec la pointe du pied («toe kick»), avec l'intérieur du pied («inside kick») ou avec l'extérieur du pied («outside kick»). Vous trouverez une description sous «positions de base».
- Vous pouvez aussi utiliser d'autres parties du corps, comme les genoux, pour vous aider. A part les mains et les bras, tout est permis!
- Faites un concours: qui réussira le plus de touches à la suite?
- «Circle kicking»: par groupes de 3 ou 4, mettez-vous en cercle, en laissant environ 1 m entre vous. Un élève lance le footbag avec la main à un camarade. Celui-ci doit essayer de renvoyer le footbag avec le pied ou le genou, le but du jeu étant que tous les élèves du cercle touchent le footbag une fois avant qu'il tombe par terre. Les passes peuvent se faire dans n'importe quel ordre.



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSPPO  
 2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

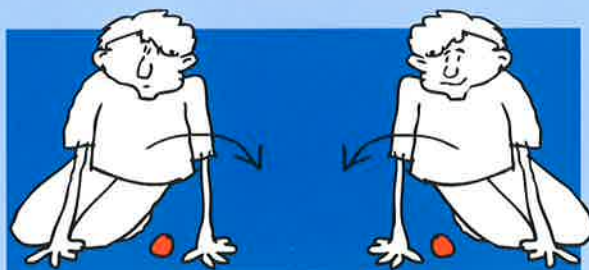
## Consolider les os

### Sauts de grenouille

«En classe/à l'extérieur»

**Organisation:** accroupissez-vous comme des grenouilles. Posez les mains à plat par terre et placez un footbag à côté de vos pieds.

**Réalisation:** sautez de côté en passant vos deux pieds en même temps par-dessus le footbag sans décoller les mains du sol. Qui réussira à enchaîner le plus de sauts?



### Variantes

- Posez le footbag entre vos pieds. Lancez les deux pieds en l'air et tapez-les rapidement au-dessus du footbag.
  - Parcours: déposez une série de footbags sur une ligne tous les 2 m environ et sautez comme des grenouilles. Placez vos mains à droite et à gauche de chaque footbag pour pouvoir sauter par-dessus avec les pieds.
- Inventez d'autres formes de sauts pour effectuer le parcours (p. ex. à pieds joints, sur un pied, en arrière).



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSPPO  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

## Consolider les os

### Talon-pointe

«En classe/à l'extérieur»



**Réalisation:** posez le footbag par terre devant vous. Sautez alternativement sur une jambe, puis sur l'autre en touchant chaque fois le footbag avec la pointe du pied.

**Variante:** par deux. A dispose les footbags dans la classe; B se déplace de footbag en footbag en les touchant 5 fois avec la pointe du pied. Dès qu'il a terminé avec un footbag, A le place ailleurs. Inversez les rôles.



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSPPO  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

## Consolider les os

### Perroquet voyageur



Posez le footbag sur vos avant-bras repliés et essayez de le garder en équilibre sans qu'il tombe par terre. Sautillez ensuite à travers toute la classe en le transportant d'un endroit à l'autre.

#### Variantes:


- Estafette: quel groupe aura amené en premier tous les footbags au point X?
- Qui arrivera à transporter le footbag sur l'épaule, la tête, la cuisse en sautillant, etc.?



**Module Footbag**  
**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSPPO  
2532 Macolin

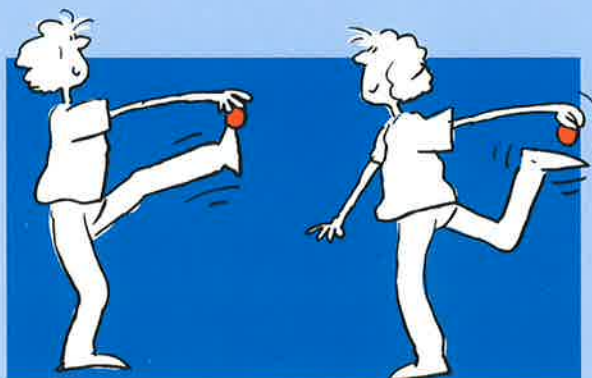
 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Office fédéral du sport OFSPPO

## Consolider les os

### Jeu de jambes

«En classe/à l'extérieur»

**Réalisation:** prenez un footbag dans la main et sautez alternativement sur une jambe puis sur l'autre en levant les genoux. Chaque fois que vous levez la cuisse, faites un cercle autour avec le footbag. Arriverez-vous à tracer un huit couché?



#### Variantes

- Danse tyrolienne: tenez le footbag devant vous, bras tendu. En sautant, essayez de le toucher alternativement avec l'intérieur du pied droit et du pied gauche
- Par deux. A tient le footbag, B essaie de le toucher en sautant. Commencez en tenant le footbag assez bas, puis de plus en plus haut.




**Module**  
**«Footbag+»**

**Ecole enfantine**  
**Degré inférieur**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSPPO  
2532 Macolin

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Office fédéral du sport OFSPPO

## Consolider les os

### Talon-pointe

«En classe/à l'extérieur»



**Réalisation:** posez le footbag par terre devant vous. Sautez alternativement sur une jambe, puis sur l'autre en touchant chaque fois le footbag avec la pointe du pied.

**Variante:** par deux. A dispose les footbags dans la classe; B se déplace de footbag en footbag en les touchant 5 fois avec la pointe du pied. Dès qu'il a terminé avec un footbag, A le place ailleurs. Inversez les rôles.



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSPPO  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

## Consolider les os

### Figures géométriques

«En classe»



**Organisation:** posez le footbag par terre devant vous et imaginez-vous qu'il se trouve au centre d'un carré.

**Réalisation:** sautez d'un coin à l'autre du carré imaginaire. Vous pouvez aussi essayer de dessiner un triangle ou une autre figure géométrique.

**Variante:** par deux. Posez une série de footbags par terre. A saute en dessinant une figure ou un chemin imaginaire, B essaie de l'imiter. Il est bien sûr interdit de toucher les footbags en sautant.



**Module**  
**«Footbag+»**

**Ecole enfantine**  
**Degré inférieur**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSPPO  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO



# Renforcer les muscles (Figures de footbag)

**Inside delay**  
(amorti sur l'intérieur du pied)



OFSPPO  
2532 Macolin

**Réalisation:** Fléchissez légèrement le genou droit et amenez-le devant la jambe gauche. Tournez la cheville vers l'intérieur de manière à pouvoir poser le footbag sur l'intérieur du pied; le pied devrait être à peu près parallèle au sol.

Lâchez le footbag avec la main et essayez de le rattraper dans cette position. Faites un léger mouvement de ressort pour amortir le rebond afin que le footbag ne tombe pas.

## Remarques

- En pliant les orteils contre le bas comme si vouliez faire le poing avec le pied, vous arriverez à garder une tension constante dans le pied.
- Cette position du pied est plutôt inhabituelle, de sorte qu'il faut un petit moment pour que les muscles s'y habituent. C'est difficile au début, mais avec le temps, on y arrive de mieux en mieux!



www.ecoleboughe.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

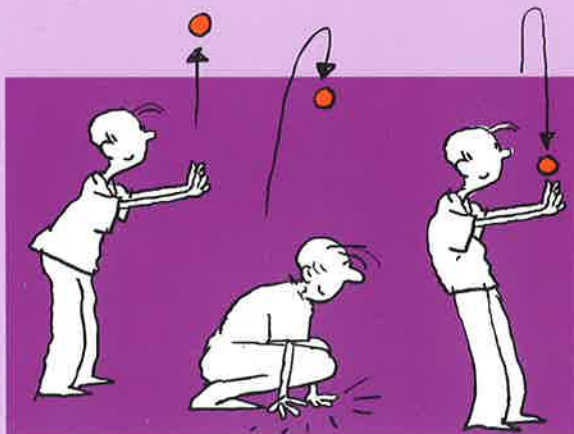
Office fédéral du sport OFSPPO

# Renforcer les muscles

## Comme des ressorts

«A l'extérieur/dans la salle de sport»

**Réalisation:** lancez le footbag assez haut à la verticale et essayez de toucher le sol avec une main/les deux mains avant de le rattraper.



OFSPPO  
2532 Macolin

## Variantes

- Essayez de réaliser différentes figures. Lancez le footbag en l'air, mettez-vous rapidement à genoux puis relevez-vous et rattrapez-le. Vous pouvez aussi vous coucher rapidement sur le ventre ou le dos, faire un tour sur vous-même, vous mettre en position d'appui facial, taper deux fois dans les mains, faire le pantin, etc.
- Comète: lancez le footbag en l'air et sautez immédiatement pour essayer de le rattraper au sommet de sa trajectoire.



**Module**  
**«Footbag+»**

**Ecole enfantine**  
**Degré inférieur**

www.ecoleboughe.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPPO

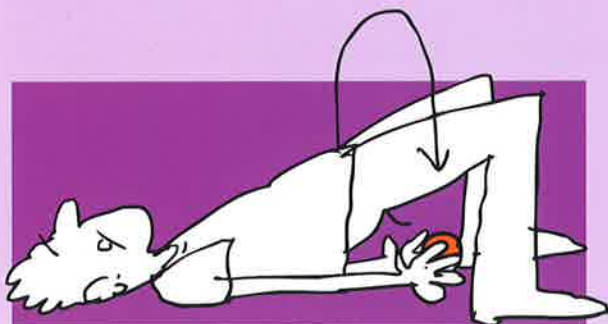
## Renforcer les muscles

### Un p'tit tour

«En classe»

**Organisation:** mettez-vous par deux.

**Réalisation:** allongez-vous sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat sur le sol. Soulevez le bassin en veillant à garder le dos droit et faites tourner le footbag en cercle autour de vos hanches.



### Variantes

- Idem, mais en levant et en abaissant le bassin.
- Au signal du meneur de jeu (p. ex. tape dans les mains), faites tourner le footbag dans l'autre sens.



www.ecolebouge.ch

OFSP  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

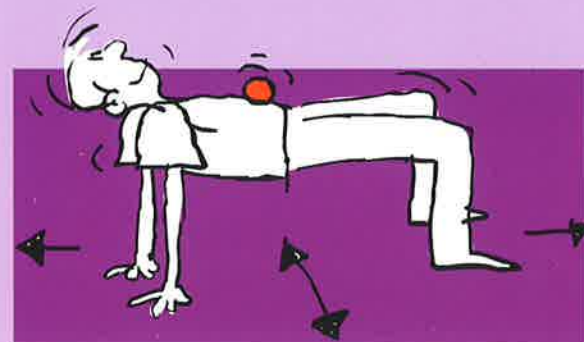
Office fédéral du sport OFSPO

## Renforcer les muscles

### A dos de chameau

«En classe/dans la salle de sport»

**Organisation:** mettez-vous à quatre pattes et déplacez-vous dans la salle sur les mains et les pieds comme des chameaux. Arrivez-vous à garder un footbag en équilibre sur le dos sans le laisser tomber?



### Variantes

- Arrivez-vous aussi à vous déplacer en arrière ou de côté comme un crabe?
- Mettez-vous à quatre pattes «à l'envers», dos tourné vers le sol (position d'appui dorsal, voir illustration) et posez le footbag sur votre ventre. Prenez-le avec une main et déposez-le par terre en-dessous de vous. Avec l'autre main, prenez le footbag sous vos fesses depuis l'autre côté et remettez-le sur votre ventre. Le footbag décrit toujours un cercle autour de vous.
- Sous forme d'estafette, en transportant le footbag sur le ventre en position d'appui dorsal.



**Module**  
«Footbag+»

**Ecole enfantine**  
**Degré inférieur**

www.ecolebouge.ch

OFSP  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

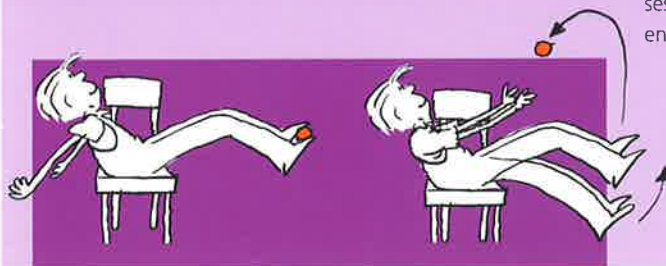
# Renforcer les muscles

## Acrobassie

«En classe»

**Organisation:** asseyez-vous de côté sur la chaise en gardant les jambes en l'air. Coincez le footbag entre vos pieds.

**Réalisation:** essayez de lancer le footbag avec vos pieds de manière à pouvoir le rattraper avec les mains. Arrivez-vous aussi à le rattraper entre vos pieds sans qu'il tombe par terre?



## Variantes

- Lancez le footbag avec les mains de manière à pouvoir le rattraper entre les pieds, les genoux ou les cuisses.
- Si vous avez des chaises à roulettes, essayez de faire un tour sur vous-même avec le footbag coincé entre vos pieds avant de le passer à un camarade. Les jambes ne doivent pas toucher le sol même si vous n'êtes pas en possession du footbag.
- Mettez-vous par deux. A coince le footbag entre ses pieds et essaie d'écrire des mots et des calculs en l'air, B essaie de les déchiffrer.



**Module**  
**«Footbag+»**

**Ecole enfantine**  
**Degré inférieur**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSP  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

# Renforcer les muscles (Figures de footbag)

## Inside delay

(amorti sur l'intérieur du pied)



**Réalisation:** Fléchissez légèrement le genou droit et amenez-le devant la jambe gauche. Tournez la cheville vers l'intérieur de manière à pouvoir poser le footbag sur l'intérieur du pied; le pied devrait être à peu près parallèle au sol.

Lâchez le footbag avec la main et essayez de le rattraper dans cette position. Faites un léger mouvement de ressort pour amortir le rebond afin que le footbag ne tombe pas.

## Remarques

- En pliant les orteils contre le bas comme si vouliez faire le poing avec le pied, vous arriverez à garder une tension constante dans le pied.
- Cette position du pied est plutôt inhabituelle, de sorte qu'il faut un petit moment pour que les muscles s'y habituent. C'est difficile au début, mais avec le temps, on y arrive de mieux en mieux!



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSP  
2532 Macolin



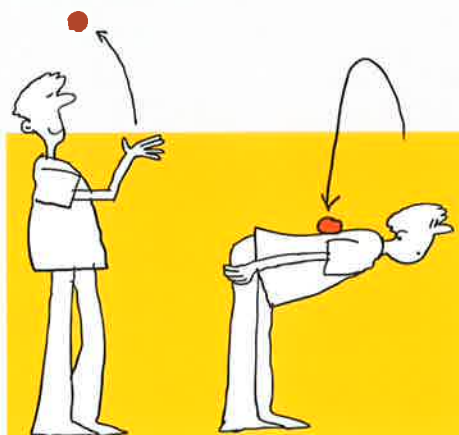
Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

## Souplesse (Figures de footbag)

### Back stall (amorti sur le dos)

Avec la main, lancez le footbag le plus droit possible sans l'expédier trop haut. Suivez-le du regard et essayez de le rattraper sur le dos.



OFSP  
2532 Macolin

Pour cela, inclinez légèrement le haut du corps en avant pour obtenir une surface plate sur laquelle le footbag pourra atterrir. Le mieux est de lever la tête et de coller les omoplates l'une contre l'autre de manière à former un petit creux où le footbag pourra se poser sans tomber.

**Variante:** une fois que vous maîtrisez le «back stall», vous pouvez essayer de lancer le footbag non pas avec la main, mais en effectuant un «toe delay» (voir positions de base). Cette variante est déjà un peu plus difficile!

#### Remarque

- Lancez le footbag en l'air le plus à la verticale possible.
- Suivez bien le footbag des yeux après l'avoir lancé et baissez-vous au dernier moment, sinon vous ne verrez pas où il va et vous ne pourrez pas vous positionner de manière optimale.



www.ecolebouge.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

## Souplesse

### Huit derrière le dos «En classe»



OFSP  
2532 Macolin

**Réalisation:** prenez le footbag dans une main et faites-le passer dans l'autre main par-dessus l'épaule et derrière le dos. Avec cette main, refaites-le passer dans l'autre main par-dessus l'épaule de manière à ce qu'il décrive un huit couché dans votre dos.

#### Variantes

- Faites le même exercice sans footbag et essayez de vous serrer la main à vous-même derrière le dos. Y arrivez-vous des deux côtés?
- Posez le footbag entre vos pieds. En le poussant avec un pied, faites un cercle autour de l'autre pied. Dès que vous avez tracé la première moitié du huit, continuez avec l'autre pied pour boucler le huit et ramener le footbag à son point de départ.
- Attrapez le footbag avec les orteils du pied droit. Amenez-le au-dessus du pied gauche et lâchez-le. Saisissez-le avec les orteils du pied gauche et amenez-le au-dessus du pied droit, et ainsi de suite.



www.ecolebouge.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO



## Souplesse

### Sur un plateau «En classe»



**Organisation:** asseyez-vous sur une chaise et posez le footbag sur la paume de votre main.

**Réalisation:** bras tendu, tracez un huit devant vous avec le footbag en équilibre sur la main, comme s'il était posé sur un plateau. Attention, vous ne devez ni le tenir, ni le laisser tomber.


#### Variantes

- Placez un footbag sur chacune de vos mains. Dessinez un huit avec les deux bras en même temps, en gardant la paume tournée vers le haut.
- Travaillez symétriquement avec les bras: commencez avec un bras en haut et l'autre en bas.
- Placez le footbag non pas sur la paume, mais sur le dos de la main.
- Tenez le footbag dans une main. Tracez d'abord un huit avec le poignet, puis faites des mouvements toujours plus amples jusqu'à ce que tout le bras travaille.



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSPPO  
2532 Macolin

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPPO

## Souplesse

### Lambada «En classe»



**Réalisation:** inclinez le haut du corps en arrière et posez un footbag sur votre poitrine. Dans cette position, essayez de vous déplacer dans la classe en avançant, puis en reculant.


#### Variantes

- Gardez le footbag en équilibre sur d'autres parties du corps (sur le front, derrière la tête, sur une oreille, sur la main...) Arrivez-vous également à en garder plusieurs en équilibre en même temps?
- Idée:** 2<sup>e</sup> pré-gymnastique, classe de M. Zweifel, Muri AG
- Tendez une corde (p.ex. entre deux chaises). Passez dessous sans la toucher avec le footbag en équilibre sur la poitrine. Tendez la corde à différentes hauteurs.



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSPPO  
2532 Macolin

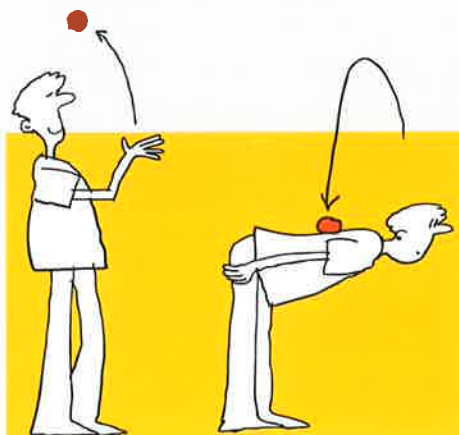
 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPPO

## Souplesse (Figures de footbag)

### Back stall (amorti sur le dos)

Avec la main, lancez le footbag le plus droit possible sans l'expédier trop haut. Suivez-le du regard et essayez de le rattraper sur le dos.



OFSP  
2532 Macolin

Pour cela, inclinez légèrement le haut du corps en avant pour obtenir une surface plate sur laquelle le footbag pourra atterrir. Le mieux est de lever la tête et de coller les omoplates l'une contre l'autre de manière à former un petit creux où le footbag pourra se poser sans tomber.

**Variante:** une fois que vous maîtrisez le «back stall», vous pouvez essayer de lancer le footbag non pas avec la main, mais en effectuant un «toe delay» (voir positions de base). Cette variante est déjà un peu plus difficile!

#### Remarque

- Lancez le footbag en l'air le plus à la verticale possible.
- Suivez bien le footbag des yeux après l'avoir lancé et baissez-vous au dernier moment, sinon vous ne verrez pas où il va et vous ne pourrez pas vous positionner de manière optimale.



www.ecolebouge.ch

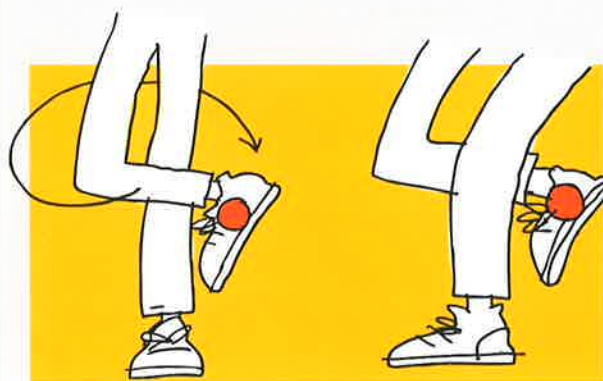


Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

## Figures de footbag

### De l'«inside delay» au «clipper» ★★



OFSP  
2532 Macolin

Amenez un pied en position d'«inside delay» (voir positions de base) et posez le footbag sur l'intérieur du pied. Essayez maintenant de tourner lentement autour de la jambe d'appui avec ce pied en passant par derrière sans laisser tomber le footbag. Vous êtes maintenant dans la position du «clipper».

#### Variantes

- Une fois que vous maîtrisez cette figure, vous pouvez essayer d'expédier le footbag en l'air à partir du «clipper» et de le rattraper avec la main.
- Exercez-vous avec les deux pieds.

**Remarque:** il est plus facile de réaliser le «clipper» en pliant légèrement le genou de la jambe d'appui. Vous arriverez mieux à garder l'équilibre et vous aurez davantage de place pour exécuter le mouvement.



www.ecolebouge.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

# Souplesse

## Pliera, pliera pas?

«En classe»

**Organisation:** asseyez-vous par terre, jambes tendues.

**Réalisation:** penchez-vous en avant et essayez de faire passer le footbag autour de vos pieds avec les mains, puis derrière votre dos pour boucler le cercle. Y arriverez-vous sans plier les jambes? Si c'est trop difficile, vous pouvez les fléchir légèrement.

## Variantes

- Essayez de faire passer le footbag autour de vos pieds, jambes écartées.
- Idem, mais debout, en touchant le sol avec le footbag.
- Debout toujours, arriverez-vous à décrire un huit autour de vos pieds avec le footbag?



**Module**  
**«Footbag+»**

**Degré moyen**  
**Degré supérieur**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSP  
2532 Macolin



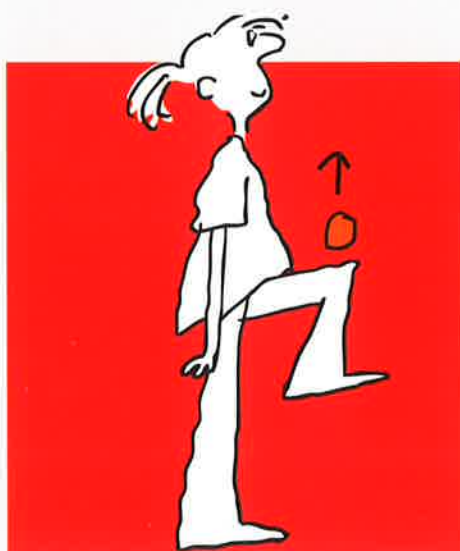
Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

# Endurance (Figures de footbag)

## Knee kicks

(touches avec le genou)



**Réalisation:** essayez de jongler en renvoyant le footbag avec les genoux. Le plus simple, c'est de toujours changer de genou pour pouvoir enchaîner les touches rapidement. Exercez-vous un moment.

**Variante:** par deux. A chronomètre, B essaie de jongler en faisant un maximum de touches avec les genoux pendant deux minutes. Chaque fois que le footbag tombe par terre, on le ramasse et on reprend le jeu en continuant à compter. Inversez les rôles.

**Remarque:** moins vous lancez le footbag haut, moins il vous faut de temps pour les touches et plus vous pouvez en faire. Mais attention, vous perdez du temps chaque fois que le footbag tombe par terre. A vous de peser les risques pour faire le plus possible de touches.



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSP  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP