

Leçon

Malaise

Les élèves qui se sentent mal – pas de vomissement – peuvent malgré tout être en mouvement grâce aux activités de cette leçon.

Conditions cadres

- Durée: 45 minutes
- Degrés scolaires: secondaires I et II
- Tranche d'âge: 11-20 ans

Remarques

- Entre chaque exercice, une pause d'une minute est accordée pour prendre connaissance des consignes de l'exercice suivant et se préparer.
- Nausée sans vomissement!
- Lors d'une double leçon (90 minutes), le premier exercice (4) dure 16 minutes et les huit suivants (27, 31, 33, 35, 40, 42, 48, 53) sont effectués à deux reprises.

Facteurs

- Bleu: Endurance
- Rouge: Force
- Jaune: Mobilité
- Vert: Coordination
- Rose: Relaxation

	Activités	Organisation	Matériel
8'	<p>4 Marche – Endurance → Vidéo</p>  <p>Variante</p> <p>3 Vélo ergomètre – Endurance → Vidéo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensité: rythme modéré à rapide, sans interruption • Intensité: rythme modéré à rapide (entre 75 et 100 watts), sans interruption 	Vélo ergomètre
3'	<p>27 Lanceur de javelot – Mobilité → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson accolé au mur. • Tendre le bras vers l'arrière (jusqu'à l'horizontale), le long du mur. Toucher le mur avec le revers de la main. Léger étirement perceptible dans le bras. Maintenir la position. Changer ensuite de côté. • Variantes: Tendre le bras à la verticale vers le haut ou vers le bas. Toucher le mur avec la paume de la main. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p>31 Haussement d'épaules – Mobilité → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol, bras relâchés le long du corps. • Hausser lentement les épaules jusqu'à hauteur des oreilles. • Revenir lentement à la position initiale. Répéter plusieurs fois. 	<ul style="list-style-type: none"> • Répétitions: 15 à 20 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
3'	<p>33 Etirement latéral – Mobilité → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Couché sur le dos sur un tapis, bras le long du corps, jambes tendues. • Tend re le bras droit en haut à droite. Passer le bras gauche par-dessus le buste en haut à droite. Laisser la jambe gauche sur le sol. Déplacer la jambe droite fléchie vers la gauche, par-dessus la jambe gauche. Maintenir la position. • Revenir lentement à la position initiale. Effectuer le même mouvement du côté opposé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Tapis de gymnastique
3'	<p>35 Courbette latérale – Mobilité → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol, dos droit. • Passer un bras au-dessus de la tête et le tendre vers le sol du côté opposé. Le tronc suit le mouvement. Maintenir la position. • Revenir à la position initiale. Effectuer le même mouvement du côté opposé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson

	Activités	Organisation	Matériel
3'	<p data-bbox="633 276 896 300">40 Fente avant – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="633 539 1630 686" style="list-style-type: none"> • Debout sur les genoux. Poser un pied devant soi sur le sol, la jambe légèrement fléchie. La cuisse de l'autre jambe reste dans l'axe du corps. • Avancer le bassin jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans la jambe postérieure, y compris au niveau des muscles antérieurs de la cuisse. Maintenir la position. • Revenir lentement à la position initiale et changer de jambe. 	<ul data-bbox="1648 276 1939 391" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Tapis de gymnastique
5'	<p data-bbox="633 700 913 724">42 Jonglage – Coordination → Vidéo</p>  <ul data-bbox="633 963 954 1013" style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol. • Jongler avec plusieurs balles. 	<ul data-bbox="1648 700 1939 847" style="list-style-type: none"> • Répétitions: jusqu'à la perte de contrôle des balles • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 à 5 • Pause (entre les séries): aucune 	Caisson, 3 balles de jonglage

	Activités	Organisation	Matériel
5'	<p data-bbox="629 276 1032 304">48 Talons-pointes (facile) – Coordination → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 539 1223 624" style="list-style-type: none"> • Debout sur les talons, bras relâchés le long du corps, dos droit. • Dérouler les pieds du talon à la pointe, en passant par la plante. • Effectuer le mouvement inverse. Répéter plusieurs fois. 	<ul data-bbox="1644 276 1928 392" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 30 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 30 s 	
3'	<p data-bbox="629 639 976 668">53 Massage des pieds – Relaxation → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 903 1525 987" style="list-style-type: none"> • Couché sur le dos sur un tapis, jambes fléchies. • Poser un pied sur la balle de tennis et la déplacer en appuyant légèrement avec la plante du pied. • Changer ensuite de pied. 	<ul data-bbox="1644 639 1928 756" style="list-style-type: none"> • Durée: 30 s • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 30 s 	Tapis de gymnastique, balle de tennis