

# Leçon

## Maux de tête

Ces exercices permettent à des élèves souffrant de maux de tête légers à modérés d'être actifs pendant une leçon d'éducation physique.

### 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.
- Lors d'une double leçon (90 minutes), le premier exercice (4) dure 20 minutes, les deux suivants (18, 20) sont effectués à deux reprises, puis les cinq derniers (27, 30, 31, 48, 53) également deux fois.

### Facteurs

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

	Activités	Organisation	Matériel
10'	<p><b>4</b> Marche – Endurance <span style="float: right;">→ Vidéo</span></p>  <p><b>Variante</b></p> <p><b>3</b> Vélo ergomètre – Endurance <span style="float: right;">→ Vidéo</span></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensité: rythme modéré à rapide, sans interruption</li> <li>• Intensité: rythme modéré à rapide (entre 75 et 100 watts), sans interruption</li> </ul>	Vélo ergomètre
4'	<p><b>18</b> Abduction de la hanche (avec appui sur le côté) – Force <span style="float: right;">→ Vidéo</span></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allongé sur le côté sur un tapis, jambe inférieure légèrement fléchie. Attacher la bande élastique aux chevilles.</li> <li>• Soulever la jambe supérieure. Effectuer ce mouvement aussi loin que possible, tout en maintenant le bassin droit. Veiller à ce que le pied reste droit.</li> <li>• Revenir lentement à la position initiale. Répéter plusieurs fois, puis changer de côté.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répétitions: 8 à 15</li> <li>• Rythme: mouvement continu</li> <li>• Séries: 3</li> <li>• Pause (entre les séries): 1 min</li> </ul>	Tapis de gymnastique, bande élastique

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p data-bbox="622 279 1209 303"><b>20 Adduction de la hanche (avec appui sur le côté) – Force</b> <a href="#">→ Vidéo</a></p>  <ul data-bbox="622 539 1556 686" style="list-style-type: none"> <li>• Allongé sur le côté sur un tapis, jambe supérieure fléchie devant la jambe inférieure. Attacher la bande élastique autour de la cheville de la jambe inférieure et du pied de la jambe supérieure.</li> <li>• Soulever légèrement la jambe inférieure. Veiller à ce que le pied reste droit.</li> <li>• Ramener la jambe inférieure lentement vers le tapis sans toutefois le toucher. Répéter plusieurs fois, puis changer de côté.</li> </ul>	<ul data-bbox="1639 279 1926 391" style="list-style-type: none"> <li>• Répétitions: 8 à 15</li> <li>• Rythme: mouvement continu</li> <li>• Séries: 3</li> <li>• Pause (entre les séries): 1 min</li> </ul>	Tapis de gymnastique, bande élastique
4'	<p data-bbox="622 710 952 734"><b>27 Lanceur de javelot – Mobilité</b> <a href="#">→ Vidéo</a></p>  <ul data-bbox="622 965 1612 1077" style="list-style-type: none"> <li>• Assis sur un caisson accolé au mur.</li> <li>• 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.</li> <li>• Variantes: Tendre le bras à la verticale vers le haut ou vers le bas. Toucher le mur avec la paume de la main.</li> </ul>	<ul data-bbox="1639 710 1926 821" style="list-style-type: none"> <li>• Durée: 15 s</li> <li>• Rythme: étirement constant</li> <li>• Séries: 3</li> <li>• Pause (entre les séries): 1 min</li> </ul>	Caisson
4'	<p data-bbox="622 1101 952 1125"><b>30 Etirement du cou – Mobilité</b> <a href="#">→ Vidéo</a></p>  <ul data-bbox="622 1356 1612 1468" style="list-style-type: none"> <li>• Assis sur un caisson, pieds au sol, épaules abaissées.</li> <li>• Incliner la tête d'un côté et tirer doucement avec la main opposée jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans le cou. Maintenir la position.</li> <li>• Changer ensuite de côté.</li> </ul>	<ul data-bbox="1639 1101 1926 1212" style="list-style-type: none"> <li>• Durée: 15 s</li> <li>• Rythme: étirement constant</li> <li>• Séries: 3</li> <li>• Pause (entre les séries): 1 min</li> </ul>	Caisson

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p><b>31 Haussement d'épaules – Mobilité</b> <a href="#">→ Vidéo</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assis sur un caisson, pieds au sol, bras relâchés le long du corps.</li> <li>• Hausser lentement les épaules jusqu'à hauteur des oreilles.</li> <li>• Revenir lentement à la position initiale. Répéter plusieurs fois.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répétitions: 15 à 20</li> <li>• Rythme: mouvement continu</li> <li>• Séries: 3</li> <li>• Pause (entre les séries): 1 min</li> </ul>	Caisson
5'	<p><b>48 Talons-pointes (facile) – Coordination</b> <a href="#">→ Vidéo</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debout sur les talons, bras relâchés le long du corps, dos droit.</li> <li>• Dérouler les pieds du talon à la pointe, en passant par la plante.</li> <li>• Effectuer le mouvement inverse. Répéter plusieurs fois.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répétitions: 30</li> <li>• Rythme: mouvement continu</li> <li>• Séries: 3 à 5</li> <li>• Pause (entre les séries): 30 s</li> </ul>	
3'	<p><b>53 Massage des pieds – Relaxation</b> <a href="#">→ Vidéo</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Couché sur le dos sur un tapis, jambes fléchies.</li> <li>• Poser un pied sur la balle de tennis et la déplacer en appuyant légèrement avec la plante du pied.</li> <li>• Changer ensuite de pied.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée: 30 s</li> <li>• Rythme: mouvement continu</li> <li>• Séries: 3</li> <li>• Pause (entre les séries): 30 s</li> </ul>	Tapis de gymnastique, balle de tennis