

Leçon

Membres inférieurs

Dans cette leçon, l'accent est mis sur l'activation des membres inférieurs, soutenue par les muscles du tronc (en cas de blessure des membres supérieurs).

Conditions cadres

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

Remarques

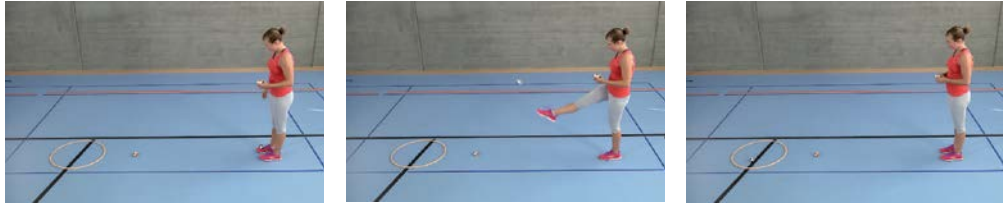
- Entre chaque exercice, une pause d'une minute est accordée pour prendre connaissance des consignes de l'exercice suivant et se préparer.
- Lors d'une double leçon (90 minutes), le premier exercice (4) dure 20 minutes, les quatre suivants (14, 16, 17, 19) sont effectués à deux reprises, puis les trois derniers (41, 47, 51) également deux fois.

Facteurs

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

Activités		Organisation	Matériel
10'	4 Marche – Endurance → Vidéo  Variante 3 Vélo ergomètre – Endurance → Vidéo 	• Intensité: rythme modéré à rapide, sans interruption • Intensité: rythme modéré à rapide (entre 75 et 100 watts), sans interruption	Vélo ergomètre
4'	14 Squat – Force → Vidéo  • Debout, pieds écartés (largeur du bassin), dos toujours droit, bras croisés sur le buste. • Déplacer les fesses vers l'arrière et le bas tout en fléchissant les jambes jusqu'à env. 90°. Appuyer surtout sur les talons. • Se redresser lentement jusqu'à la position initiale.	• Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min	

	Activités	Organisation	Matériel
4'	16 Télémarch – Force → Vidéo  - Fente en avant, au sol. Pied antérieur à plat sur le sol, jambe légèrement fléchie. Pied postérieur sur les orteils, jambe presque tendue. - Fléchir les deux jambes jusqu'à ce que le genou postérieur touche presque le sol. Le haut du corps descend tout en restant bien droit. - Se redresser lentement jusqu'à la position initiale. Ne jamais tendre complètement la jambe antérieure.	- Répétitions: 8 à 15 - Rythme: mouvement continu - Séries: 3 - Pause (entre les séries): 1 min	
4'	17 Abduction de la hanche (position debout) – Force → Vidéo  - Poids sur la jambe proche des perches (ou des espaliers). Attacher la bande élastique à l'autre jambe et autour d'une perche. Dos droit. Se tenir à la perche. - Déplacer la jambe vers l'extérieur. Effectuer ce mouvement aussi loin que possible, tout en maintenant le bassin droit. Veiller à ce que le pied reste droit. - Ramener lentement la jambe. Répéter plusieurs fois, puis changer de côté.	- Répétitions: 8 à 15 - Rythme: mouvement continu - Séries: 3 - Pause (entre les séries): 1 min	Bande élastique, perche ou espaliers
4'	19 Ramener la jambe (position debout) – Force → Vidéo  - Debout avec appui sur la jambe éloignée des perches (ou des espaliers). Attacher la bande élastique à l'autre jambe et autour de la perche. Dos droit. Se tenir à la perche. - Déplacer la jambe vers l'intérieur en passant devant la jambe d'appui. Effectuer ce mouvement aussi loin que possible, tout en maintenant le bassin droit. Veiller à ce que le pied reste droit. - Ramener lentement la jambe. Répéter plusieurs fois, puis changer de côté.	- Répétitions: 8 à 15 - Rythme: mouvement continu - Séries: 3 - Pause (entre les séries): 1 min	Bande élastique, perche ou espaliers

	Activités	Organisation	Matériel
3'	41 Etirement du quadriceps – Mobilité → Vidéo  • Debout sur une jambe. Tenir l'autre jambe entre la cheville et le cou-de-pied et la tirer vers les fesses. • Avancer le bassin jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir sur la partie avant de la jambe fléchie. • Relâcher lentement la jambe et changer de côté.	• Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min	
4'	47 Balance – Coordination → Vidéo  • Debout sur une jambe, bras relâchés le long du corps. Lever l'autre jambe. • Tendre la jambe vers l'arrière. En même temps, incliner le haut du corps vers l'avant et tendre les bras sur les côtés. • Revenir lentement à la position initiale. Répéter plusieurs fois, puis changer de côté.	• Répétitions: jusqu'à perte de l'équilibre, max. 30 s • Rythme: mouvement statique • Séries: 3 à 5 • Pause (entre les séries): aucune	
5'	51 Lancer ciblé – Coordination → Vidéo  • Debout, une balle en tissu dans la main. • Placer la balle sur le cou-de-pied pied et viser un cerceau. • Répéter plusieurs fois, puis changer de côté.	• Répétitions: 10 à 20 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 à 5 • Pause (entre les séries): aucune	3 balles en tissu, cerceau