mobilesport.ch

Leçon

Membres supérieurs

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

Conditions cadres

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

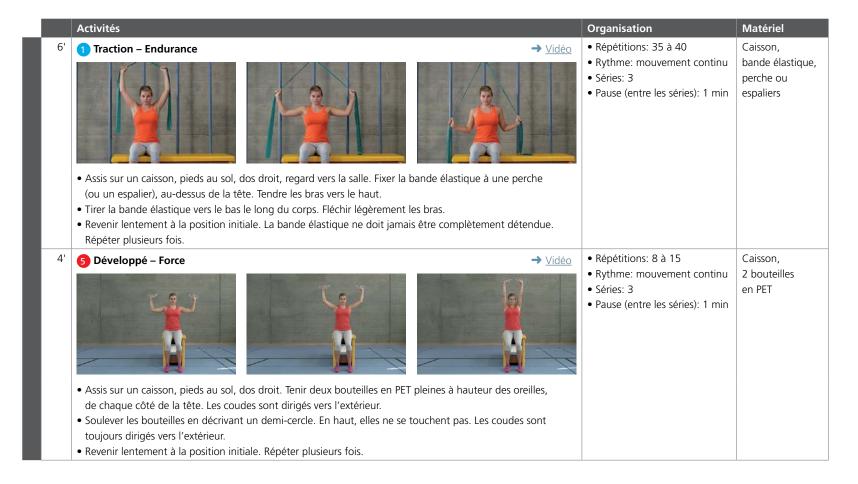
Remarques

- 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 (1) dure 12 minutes, les cinq suivants (5 à 9) sont effectués à deux reprises, puis les trois derniers (25, 26, 44) également deux fois.

Facteurs

Bleu: Endurance
Rouge: Force
Jaune: Mobilité
Vert: Coordination

Rose: Relaxation



mobilesport.ch





Activités Matériel Organisation Banc suédois, • Répétitions: 8 à 15 → Vidéo 6 Développé couché – Force • Rythme: mouvement continu 2 bouteilles • Séries: 3 en PET • Pause (entre les séries): 1 min • Couché sur le dos sur un banc, les pieds au sol de chaque côté, la tête posée sur le banc. Tenir deux bouteilles en PET pleines sur les côtés, à hauteur des épaules. Les coudes sont dirigés vers l'extérieur. Soulever les bouteilles. • Retrouver lentement la position initiale. Répéter plusieurs fois. Caisson. • Répétitions: 8 à 15 Projection – Force → Vidéo • Rythme: mouvement continu Bande élastique, perche ou • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min espaliers • Assis sur un caisson, pieds au sol, dos droit, regard vers la salle. Fixer la bande élastique derrière soi à une perche (ou un espalier), à hauteur des épaules/de la tête. • Tirer la bande élastique depuis l'arrière de la tête vers l'avant et le haut jusqu'à ce que les mains soient dans le champ de vision. • Ramener lentement les bras derrière la tête. La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue. Répéter plusieurs fois. • Répétitions: 8 à 15 Caisson. 8 Rotation du bras vers l'intérieur – Force → <u>Vidéo</u> • Rythme: mouvement continu Bande élastique, • Séries: 3 perche ou • Pause (entre les séries): 1 min espaliers • Assis sur un caisson, pieds au sol, dos droit, regard vers la salle. Fixer la bande élastique à une perche (ou un espalier), de côté, à hauteur du coude. Avec la main la plus proche de la perche, tenir un bout de la bande élastique. Maintenir le bras fléchi à 90° à hauteur du buste. • Tirer la bande élastique vers le ventre par une rotation latérale de l'avant-bras. • Ramener lentement l'avant-bras vers l'extérieur. La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue. Répéter plusieurs fois, puis changer de côté.



	Activités	Organisation	Matériel
4'	 9 Rotation du bras vers l'extérieur – Force Assis sur un caisson, pieds au sol, dos droit, regard vers la salle. Fixer la bande élastique à une perche (ou un espalier), de côté, à hauteur du coude. Avec la main la plus éloignée de la perche, tenir un bout de la bande élastique. Maintenir le bras fléchi à 90° à hauteur du buste. Tirer la bande élastique vers l'extérieur par une rotation latérale de l'avant-bras. Ramener lentement l'avant-bras vers l'intérieur. La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue. Répéter plusieurs fois, puis changer de côté. 	 Répétitions: 8 à 15 Rythme: mouvement continu Séries: 3 Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson, Bande élastique, perche ou espaliers
4'	Rouleau – Mobilité Assis sur un banc, pieds posés au sol de chaque côté, dos droit. Faire rouler une balle sur le banc, vers l'avant. La faire rouler ensuite vers l'arrière. Répéter plusieurs fois.	 Répétitions: 15 à 20 Rythme: mouvement continu Séries: 3 Pause (entre les séries): 1 min 	Banc suédois, balle de gymnastique



