

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

Activités	Organisation	Matériel
6' 1 Traction – Endurance → Vidéo  • Assis sur un caisson, pieds au sol, dos droit, regard vers la salle. Fixer la bande élastique à une perche (ou un espalier), au-dessus de la tête. Tendre les bras vers le haut. • Tirer la bande élastique vers le bas le long du corps. Fléchir légèrement les bras. • Revenir lentement à la position initiale. La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue. Répéter plusieurs fois.	• Répétitions: 35 à 40 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min	Caisson, bande élastique, perche ou espaliers
4' 5 Développé – Force → Vidéo  • Assis sur un caisson, pieds au sol, dos droit. Tenir deux bouteilles en PET pleines à hauteur des oreilles, de chaque côté de la tête. Les coudes sont dirigés vers l'extérieur. • Soulever les bouteilles en décrivant un demi-cercle. En haut, elles ne se touchent pas. Les coudes sont toujours dirigés vers l'extérieur. • Revenir lentement à la position initiale. Répéter plusieurs fois.	• Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min	Caisson, 2 bouteilles en PET

	Activités	Organisation	Matériel
4'	6 Développé couché – Force → Vidéo  • 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.	• Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min	Banc suédois, 2 bouteilles en PET
4'	7 Projection – Force → Vidéo  • 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 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min	Caisson, Bande élastique, perche ou espaliers
4'	8 Rotation du bras vers l'intérieur – Force → Vidéo  • 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.	• Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min	Caisson, Bande élastique, perche ou espaliers

	Activités	Organisation	Matériel
4'	9 Rotation du bras vers l'extérieur – Force → Vidéo  • 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'	25 Rouleau – Mobilité → Vidéo  • 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

	Activités	Organisation	Matériel
4'	26 Rotation des épaules – Mobilité → Vidéo  • Assis sur un caisson, pieds au sol, dos droit. Tenir le bâton par ses extrémités. • Sans lâcher le bâton, les bras le plus tendu possible, passer le bâton derrière le dos, puis le repasser devant. • Mouvement circulaire continu.	• Répétitions: 15 à 20 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min	Caisson, bâton de gymnastique
4'	44 Dribble avec deux ballons identiques – Coordination → Vidéo  • Assis sur un caisson, pieds au sol. • Dribbler avec un ballon du côté droit et un du côté gauche.	• Répétitions: 30 ou jusqu'à la perte d'un ballon • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 à 5 • Pause (entre les séries): aucune	Caisson, 2 ballons de volleyball