

Leçon

Troubles menstruels

Cette leçon contient une série d'exercices qu'une élève peut effectuer lors de troubles menstruels. L'activation se fait tout en douceur.

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 trois suivants (15, 18, 23) sont effectués à deux reprises, puis les cinq derniers (33, 35, 36, 53, 54) également deux fois.

Facteurs

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

	Activités	Organisation	Matériel
10'	<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
4'	<p>15 Marathon – Force → Vidéo</p>  <p>Marcher sur le sol de différentes manières:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur l'arête extérieure: tendre l'arête intérieure vers le haut. • Sur l'arête intérieure: tendre l'arête extérieure vers le haut. • Sur les talons: tirer la plante du pied vers le haut. • Sur la pointe des pieds: garder les talons le plus haut possible. 	<ul style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min • Parcours: env. 5 mètres • Pour chaque style de marche: 2 séries de 2 x 5 mètres 	

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p>18 Abduction de la hanche (avec appui sur le côté) – Force → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Allongé sur le côté sur un tapis, jambe inférieure légèrement fléchie. Attacher la bande élastique aux chevilles. • 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. • Revenir lentement à la position initiale. Répéter plusieurs fois, puis changer de côté. 	<ul style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Tapis de gymnastique, bande élastique
4'	<p>23 Mollets (sur les deux jambes) – Force → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Debout sur un caisson, en équilibre sur la pointe des pieds. Les talons ne touchent pas le caisson. Prendre légèrement appui contre le mur avec une main, devant ou sur le côté. • Descendre lentement les talons jusqu'à ce qu'il ne reste que peu de poids sur l'avant du pied. • Remonter lentement les talons aussi haut que possible. Répéter plusieurs fois. 	<ul style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • 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. • Tendre 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

	Activités	Organisation	Matériel
3'	<p data-bbox="629 277 952 304">35 Courbette latérale – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 539 1579 655" 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 lentement à la position initiale. Effectuer le même mouvement du côté opposé. 	<ul data-bbox="1644 277 1928 394" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
3'	<p data-bbox="629 671 817 699">36 Chat – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 933 1579 1080" style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol, dos droit. • Incliner le haut du buste lentement vers l'avant jusqu'à ce que le menton touche le sternum. Pousser le bassin vers l'arrière (dos rond). Maintenir la position. • Dérouler lentement le dos. Placer la tête légèrement en arrière. Pousser le bassin vers l'avant et cambrer légèrement le dos (dos creux). Maintenir la position. 	<ul data-bbox="1644 671 1928 788" 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="629 277 981 304">53 Massage des pieds – Relaxation → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 539 1525 624" 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 277 1928 392" 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
3'	<p data-bbox="629 638 882 665">54 Cow-boy – Relaxation → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 901 1406 986" style="list-style-type: none"> • Assis sur un ballon de gymnastique, pieds au sol, dos droit, bras croisés sur le buste. • Sauter légèrement sur le ballon. • Répéter plusieurs fois. 	<ul data-bbox="1644 638 1928 753" style="list-style-type: none"> • Répétitions 5 à 10 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Ballon de gymnastique