

Leçon

Refroidissement sans fièvre

Les élèves victimes d'un refroidissement sans fièvre sont en mesure d'exécuter sans problème les exercices de cette leçon.

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), les quatre premiers exercices (1, 10, 12, 15) sont effectués à deux reprises, puis les cinq derniers (38 à 40, 46, 53) également deux fois.

Facteurs

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

	Activités	Organisation	Matériel
6'	<p>1 Traction – Endurance → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Répétitions: 35 à 40 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson, bande élastique, perche ou espaliers
4'	<p>10 Papillon – Force → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 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. La tenir avec les bras légèrement fléchis. • Avancer les deux bras devant soi en décrivant un demi-cercle. Les bras peuvent être légèrement fléchis. • Ramener lentement les bras vers l'arrière. Arrêter le mouvement lorsque de légers étirements se font sentir au niveau du buste. 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, bande élastique, perche ou espaliers
4'	<p>12 Cobra – Force → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Couché sur le ventre sur un tapis, tête relevée, bras tendus de côté. • Soulever le haut du corps. Faire rouler une balle de tennis d'un côté vers l'autre, sous le buste. • Abaisser le haut du corps. La tête reste en permanence en l'air. Répéter plusieurs fois. 	<ul style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Tapis de gymnastique, balle de tennis

	Activités	Organisation	Matériel
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 	
3'	<p>38 Etirement du mollet – Mobilité → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Debout face au mur. Appuyer légèrement les mains contre le mur. Le jambe antérieure est légèrement fléchie, la jambe postérieure tendue vers l'arrière. Les pieds sont dirigés vers le mur. • Placer la jambe postérieure suffisamment derrière pour provoquer un léger étirement du mollet et du creux du genou. Appuyer les talons sur le sol. Maintenir la position. • Relâcher lentement la position. Effectuer le même exercice en plaçant l'autre jambe en arrière. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	
3'	<p>39 Fente latérale – Mobilité → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Debout, pieds écartés, dos droit. • Fléchir une jambe, l'autre reste tendue. Le talon ne décolle pas du sol. Ressentir un léger étirement dans la jambe tendue. Maintenir la position. • Revenir à la position initiale, les pieds écartés, et changer de côté. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	

	Activités	Organisation	Matériel
3'	<p>40 Fente avant – Mobilité → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Debout sur les genoux. Poser un pied devant soi sur le sol, la jambe légèrement fléchie. La cuisse de l'autre jambe reste dans l'axe du corps. • Avancer le bassin jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans la jambe postérieure, y compris au niveau des muscles antérieurs de la cuisse. Maintenir la position. • Revenir lentement à la position initiale et changer de jambe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Tapis de gymnastique
5'	<p>46 Echassier – Coordination → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Debout sur une jambe sur un tapis, dos droit, bras relâchés le long du corps. • Lever l'autre jambe. Maintenir l'équilibre aussi longtemps que possible. • Revenir lentement à la position initiale et changer de côté. 	<ul style="list-style-type: none"> • Répétitions: jusqu'à perte de l'équilibre, max. 30 s • Rythme: mouvement statique • Séries: 3 à 5 • Pause (entre les séries): aucune 	Tapis de gymnastique
3'	<p>53 Massage des pieds – Relaxation → Vidéo</p>  <ul 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 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