

Leçon

Tronc

L'activation des muscles du tronc lors d'une blessure des membres inférieurs ou supérieurs figure au premier plan 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.
- Selon la nature de la blessure, les membres inférieurs et/ou supérieurs concernés ne doivent pas être sollicités.
- Lors d'une double leçon (90 minutes), les trois premiers exercices (11 à 13) sont effectués à deux reprises, puis les six derniers (32 à 36, 52) également deux fois.

Facteurs

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

	Activités	Organisation	Matériel
4'	11 Abdominaux obliques – Force → Vidéo  <ul style="list-style-type: none"> • Couché sur le dos sur un tapis, jambes fléchies, les bras le long du corps. • Soulever les omoplates en avançant les bras en direction d'un pied. • Revenir à la position initiale; la tête ne touche jamais le sol. 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
4'	12 Cobra – Force → Vidéo  <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
4'	13 Grenouille – Force → Vidéo  <ul style="list-style-type: none"> • Couché sur le dos sur un tapis, bras tendus dans le prolongement de la tête, jambes à plat, tête sur le sol. • Ramener les bras vers le milieu du corps en commençant par les coudes. Fléchir et soulever les jambes en rapprochant les talons des fesses. La tête suit le mouvement des bras. • 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

	Activités	Organisation	Matériel
3'	<p data-bbox="629 277 1014 300">32 Etirement du bas du dos – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 539 1509 651" style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol, dos droit. • Incliner le haut du corps vers l'avant et le bas (dos rond et bras pendants). Le bassin peut suivre le mouvement. Maintenir la position. • Se redresser lentement. 	<ul data-bbox="1644 277 1933 389" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
3'	<p data-bbox="629 670 940 692">33 Etirement latéral – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 932 1581 1075" 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 data-bbox="1644 670 1933 782" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Tapis de gymnastique
3'	<p data-bbox="629 1096 947 1118">34 Rotation du tronc – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 1358 1599 1469" style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol, dos droit. • Effectuer une rotation des deux bras du même côté et vers l'arrière. Le haut du corps suit le mouvement, le bassin reste stable. Maintenir la position. • Revenir lentement à la position initiale. Effectuer le même mouvement du côté opposé. 	<ul data-bbox="1644 1096 1933 1208" 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>35 Courbette latérale – Mobilité → Vidéo</p>  <ul 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 style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
3'	<p>36 Chat – Mobilité → Vidéo</p>  <ul 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 style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
3'	<p>52 Inspiration/expiration – Relaxation → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Couché sur le dos, jambes fléchies. Placer une main sur le nombril et tenir un ballon de baudruche avec l'autre. Variante: tenir le ballon avec les deux mains. • Inspirer profondément par le nez. Expirer par la bouche pour maintenir le ballon en l'air. Expirer aussi longtemps et lentement que possible. • Répéter l'exercice au maximum cinq fois sans interruption, puis faire une pause. 	<ul style="list-style-type: none"> • Répétitions: 5 à 10 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Tapis de gymnastique, ballon de baudruche