

Leçon

Allergies

Les allergies ne sont pas une raison suffisante pour renoncer à une activité sportive. Les contenus de cette leçon permettent d'activer le corps de manière douce.

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.
- Ne pas effectuer d'exercices en présence d'allergènes ou de facteurs d'irritation (par ex. activité en plein air si allergie aux pollens).
- Lors d'une double leçon (90 minutes), les deux premiers exercices (1, 2) durent chacun 10 minutes, les trois suivants (13, 18, 22) sont effectués à deux reprises, puis les quatre derniers (28, 29, 45, 50) également deux fois.

	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
5'	<p>2 Rameur – Endurance → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol, dos droit, regard vers le mur. Fixer la bande élastique à une perche (ou un espalier), à hauteur du coude. Fléchir légèrement les bras. • Avec les bras fléchis, tirer la bande élastique vers l'arrière, près du ventre, jusqu'à ce que les mains se trouvent à hauteur du tronc. • Ramener lentement les bras vers l'avant. 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

Facteurs

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

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p data-bbox="629 277 842 304">13 Grenouille – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 539 1603 655" 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 data-bbox="1644 277 1928 394" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Tapis de gymnastique
4'	<p data-bbox="629 671 1211 699">18 Abduction de la hanche (avec appui sur le côté) – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 933 1615 1080" 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 data-bbox="1644 671 1928 788" 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

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p>22 Stabilité du tronc (intensif) – Force → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Couché sur le dos sur un tapis, une jambe fléchie et pied au sol, l'autre surélevée et tendue, bras relâchés le long du corps. • Soulever le bassin de manière à former une ligne droite allant du genou de la jambe surélevée jusqu'aux épaules. • Abaisser lentement le bassin sans toucher le tapis. 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'	<p>28 Battements des mains – Mobilité → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol, haut du corps droit et incliné à env. 45°. • Frapper les mains devant et derrière le buste. • Répéter plusieurs fois. 	<ul style="list-style-type: none"> • Répétitions: 15 à 20 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
3'	<p>29 Etirement du triceps – Mobilité → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol, dos droit. • Placer une main derrière la tête en tenant un tissu. Avec l'autre main, attraper le tissu depuis le bas. Tirer le tissu avec la main inférieure pour étirer le bras supérieur. Maintenir la position. • Changer ensuite de côté. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson, corde à sauter (ou bout de tissu)

	Activités	Organisation	Matériel
5'	<p>45 Dribble avec deux ballons différents – Coordination → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol. • Dribbler avec deux ballons différents, un du côté droit et un du côté gauche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Répétitions: 30 ou jusqu'à la perte du ballon • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 à 5 • Pause (entre les séries): aucune 	Caisson, ballon de volleyball, ballon de basketball
5'	<p>50 Talons-pointes (difficile) – Coordination → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Position de marche: en appui sur le talon de la jambe antérieure et sur la pointe du pied de la jambe postérieure, un bras devant et l'autre derrière, à l'inverse des jambes. • Faire pivoter le corps à 180° et changer simultanément les appuis (talon/pointe) et la position des bras (devant/derrière). • Répéter plusieurs fois. 	<ul style="list-style-type: none"> • Répétitions: 30 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 à 5 • Pause (entre les séries): 30 s 	