

Leçon

Douleurs de dos non spécifiques

Les activités de cette leçon s'adressent à des élèves se plaignant de douleurs de dos non spécifiques. Elles peuvent être réalisées sans risque.

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 deux premiers exercices (4, 2) durent 26 minutes, les trois suivants (5, 14, 21) sont effectués à deux reprises, puis les quatre derniers (32, 33, 35, 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
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

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p data-bbox="629 277 846 304">5 Développé – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 539 1568 686" style="list-style-type: none"> • 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. • Retrouver lentement la position initiale. Répéter plusieurs fois. 	<ul data-bbox="1644 277 1930 391" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson, 2 bouteilles en PET
4'	<p data-bbox="629 700 797 727">14 Squat – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 962 1594 1077" style="list-style-type: none"> • Debout, pieds écartés (largeur du bassin), dos toujours droit, bras croisés sur le buste. • Déplacer les fesses vers l'arrière et le bas tout en fléchissant les jambes jusqu'à env. 90°. Appuyer surtout sur les talons. • Se redresser lentement jusqu'à la position initiale. 	<ul data-bbox="1644 700 1930 813" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	
4'	<p data-bbox="629 1096 981 1123">21 Stabilité du tronc (léger) – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 1358 1482 1442" style="list-style-type: none"> • Couché sur le dos sur un tapis, jambes fléchies, bras relâchés le long du corps. • Soulever le bassin de manière à former une ligne droite allant des genoux jusqu'aux épaules. • Abaisser lentement le bassin sans toucher le tapis. Répéter plusieurs fois. 	<ul data-bbox="1644 1096 1930 1209" 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 1012 301">32 Etirement du bas du dos – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 539 1527 654" 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. Répéter plusieurs fois. 	<ul data-bbox="1644 277 1930 392" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
3'	<p data-bbox="629 671 938 695">33 Etirement latéral – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 933 1579 1080" 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 671 1930 786" 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="629 277 949 304">35 Courbette latérale – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 539 1574 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="629 670 882 697">54 Cow-boy – Relaxation → Vidéo</p>  <ul data-bbox="629 932 1404 1018" 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 670 1928 786" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 5 à 10 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Ballon de gymnastique