



Sommaire

Articles

Plan d'activités	2
Activation et détente	3

Activités

Lundi – Rouleau de massage	4
Lundi – Sauts	6
Mardi – Endurance ludique	8
Mardi – Sport stacking	10
Mercredi – Renforcement musculaire	12
Mercredi – Jeux en plein air	14
Jeudi – Objets du quotidien	16
Jeudi – Slackline	18
Vendredi – Jeux de transition	20
Vendredi – Médecine-ball	22
Samedi – Jeux de renvoi	24
Samedi – VTT	26
Dimanche – Excursion	28
Dimanche – Relaxation	30

Indications	32
Annexe	

Catégories

Tranche d'âge: 4 ans et plus

Niveaux de progression: débutants et avancés

La semaine en mouvement

Il y a dix ans, presque jour pour jour, débutait l'aventure mobilesport.ch. Nous profitons de cet anniversaire pour vous offrir une édition spéciale composée d'une sélection de contenus publiés au cours de la décennie écoulée. L'objectif poursuivi est de concocter un programme placé sous le signe de l'activité physique qui puisse répondre aux exigences de chacune et chacun, selon l'âge et le niveau.

Plus d'une centaine de thèmes du mois et des dizaines de dossiers ont été mis en ligne sur la plateforme mobilesport.ch depuis mars 2011. Sur la base de ce riche recueil de données a été conçu un plan d'activités d'une semaine, évidemment modulable, qui s'adresse à un public de toutes les tranches d'âge: enfants, jeunes, adultes et seniors. Ce programme est destiné à un usage privé et familial, mais il peut également être mis en œuvre dans un club ou à l'école. Comme vous pourrez le constater, il fait la part belle aux activités en plein air.

Se dépenser à l'air libre

Car le printemps arrive gentiment à notre porte. Il a d'ailleurs déjà fait une timide incursion ici et là. Ce changement de saison coïncide souvent avec un besoin naturel de prendre l'air après de longues semaines marquées par le froid et l'obscurité. Et de (re)devenir plus actif! Les experts sont unanimes: l'activité physique et le sport contribuent à réduire le stress et à augmenter le bien-être psychique. La pratique régulière d'une activité physique est essentielle à tout âge. Elle permet de se maintenir en bonne santé et d'améliorer sa capacité de performance. Cette dépense énergétique – aussi modeste soit-elle – est d'autant plus importante pour les personnes confrontées à un quotidien sédentaire. Et c'est justement dans la régularité que réside la clé pour renforcer le corps et l'esprit!

Se découvrir par le mouvement

Les activités proposées dans ce plan recèlent également un potentiel de découverte pour certaines et certains d'entre nous: découvrir sa propre physicalité, ses capacités, ses limites, son environnement. En introduisant une activité physique dans votre journée, vous remarquerez que tout devient plus facile, plus agréable. Le mouvement est bon pour tout le monde. Et si vous n'en êtes pas persuadé: essayez!



Plan d'activités

Le plan d'activités sert de fil rouge pour une semaine en mouvement. Il est divisé en sept domaines: endurance, mobilité, force, coordination, jeux, échauffement et relaxation. Les deux activités quotidiennes sont ainsi choisies pour satisfaire les différents groupes cibles.

La structure de ce plan est purement indicative. Les activités peuvent être combinées de diverses façons. Les [recommandations d'activité physique](#) de l'Office fédéral du sport OFSPPO sont une aide à la planification. De manière générale, il est conseillé de pratiquer au moins 30 minutes de mouvement d'intensité moyenne cinq fois par semaine ou 30 minutes de mouvement d'intensité moyenne trois jours par semaine plus 30 minutes de mouvement d'intensité élevée une fois par semaine.

Notre [séquence de yoga de 20 minutes](#) ou l'exécution des [cinq tibétains](#) se prêtent bien à une activation quotidienne. Et pour conclure la journée ou s'offrir une petite pause au cours de celle-ci, nous vous suggérons une douzaine d'[exercices de détente](#).

		Lundi	Mardi	Mercredi
Enfants	Activation quotidienne	Vingt minutes de yoga	Vingt minutes de yoga	Vingt minutes de yoga
Jeunes à seniors		Les cinq tibétains	Les cinq tibétains	Les cinq tibétains
Enfants	Endurance			Jeux en plein air
Jeunes à seniors			Endurance ludique	
Enfants	Mobilité			
Jeunes à seniors				S'étirer après l'entraînement

A télécharger: [Notre plan d'activités](#) (pdf); [Modèle de plan d'activités](#) (doc)

Légende



= Enfants



= Jeunes



= Adultes



= Seniors

Le groupe cible de chaque activité de la semaine est mis en surbrillance aux pages suivantes.

Un mode de vie sain

Endurance

- La régularité est la clé. Bougez aussi souvent que possible et planifiez vos activités dans votre emploi du temps quotidien.
- 10'000 pas par jour sont préconisés: tondre le gazon, se déplacer à pied jusqu'au centre commercial ou emprunter les escaliers contribuent à atteindre cet objectif!
- L'endurance est améliorée lors d'un effort de 3 à 10 km ou d'au moins 20 minutes.

Force

- Pratiquez une à deux activités par semaine pour renforcer la musculature.
- Au début, choisissez quelques exercices et effectuez une à deux séries de 10 à 12 répétitions par exercice.
- Lorsque la réalisation de l'exercice devient trop facile, augmentez le nombre de séries et/ou de répétitions.
- Monter des bouteilles de PET de la cave ou arroser des fleurs avec un arrosoir renforcent les muscles des avant-bras!

Mobilité

- Etirez-vous aussi souvent que possible durant la journée et ajoutez des exercices appropriés dans votre routine.
- Faites ces exercices avant, pendant ou après une activité physique. En se lavant les dents ou assis à son bureau, c'est aussi possible!
- Contracter et relâcher la musculature, mobiliser les articulations et étirer individuellement les différents groupes musculaires permettent d'accroître la mobilité.
- Attention: en cas d'hyperlaxité, il est impératif d'effectuer un entraînement de force pour stabiliser les articulations.

Coordination et jeux

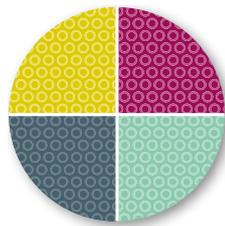
- Jongler, se tenir en équilibre sur un muret ou enchaîner des pas de danse stimulent la communication entre le cerveau et les muscles qui participent à l'exécution du mouvement souhaité.
- Jouer est synonyme de plaisir: laissez les enfants vous inspirer et intégrez leurs idées.
- Soyez prudents lors de formes de jeu intensives ou impliquant de brusques changements de direction: si vous n'avez plus pratiqué de telles activités depuis un certain temps, engagez-vous progressivement et choisissez les bons partenaires de jeu.

Relaxation

- C'est dans le calme que réside la force: les pauses sont un excellent pourvoyeur d'énergie.
- Une alimentation équilibrée et une hydratation en suffisance sont importantes et bénéfiques pour l'organisme.
- Prévoyez de dormir suffisamment.
- Une promenade en plein air, un bain chaud ou un massage doux des mains et des pieds favorisent un retour au calme et l'endormissement.

Activation et détente

Chaque matin, une petite mise en train permet d'activer l'organisme et de le mettre en condition pour les activités physiques et mentales de la journée. Quelques exercices de yoga suffisent pour atteindre cet objectif. Puis, dans l'après-midi ou en soirée, réaliser quelques exercices de détente sont appréciables pour conclure la journée en douceur.



Activation quotidienne

Vingt minutes de yoga

Une séquence de yoga comprend une mise en train, une partie principale et un retour au calme. Les postures suggérées ci-après peuvent être effectuées par des enfants dès l'âge de cinq ans. Aucun matériel spécifique n'est nécessaire. Des vêtements confortables, un tapis de salon ou un grand linge de plage font l'affaire.

→ [Programme de yoga de vingt minutes](#)



Les cinq tibétains

De nombreuses légendes entourent les cinq tibétains. Au-delà de ces considérations mystiques, ces cinq exercices de yoga simples sont très appréciés car ils procurent une détente et un bien-être profonds à tout moment de la journée.

→ [Explications en images](#)



Détente quotidienne

Une pause bienvenue

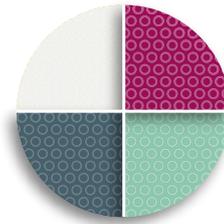
Les exercices de respiration et de relaxation permettent d'insuffler un vent nouveau à la maison, sur le lieu de travail et évidemment à l'école. Ils sont en outre applicables presque partout – sur neige, en salle ou dans la forêt. Seul un entraînement régulier mené dans les mêmes conditions permettra de consolider le processus de relaxation.

→ [Douze exercices de détente \(pdf\)](#)



Lundi – Rouleau de massage

Une règle prévaut lors d'un entraînement avec le rouleau de massage: la qualité avant la quantité. Il est essentiel de travailler très lentement pour ressentir les effets bénéfiques de cet engin. Les muscles contractés et les fascias rigides retrouvent alors leur souplesse et leur flexibilité.



Conseils

- Echauffement: Effectuer quelques petits exercices (trotter, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardiovasculaire à un effort soutenu.
- Il est important d'éprouver tout au long de l'exercice cette sensation de «douleur bienfaisante» – comme lors d'un massage sportif intensif. Par contre, les douleurs aiguës sont à éviter absolument.
- La respiration est un bon indicateur pour savoir si l'intensité est adaptée. Tant que l'on peut respirer de manière fluide, les conditions pour un automassage efficace sont réunies.
- Retour au calme: Après un effort, effectuer des [exercices d'étirement](#) pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des [exercices de détente](#).

Dérouler les pieds

Cet exercice améliore la mobilité et la sensibilité des pieds. Il prévient en outre les inflammations de la voûte plantaire.

Position initiale: Placer le rouleau en largeur sur une surface antidérapante et y poser un pied. Se tenir droit, les mains en appui sur les hanches, les yeux dirigés vers l'avant. Maintenir un axe correct des jambes (voir encadré ci-après).

Déroulement: Déplacer le poids du corps pour mettre un peu de pression sur le rouleau, en gardant cependant la plus grande partie du poids sur la jambe d'appui. Déplacer le rouleau d'avant en arrière, des orteils aux talons, en fléchissant et tendant la jambe.

Technique: Modifier en permanence les points de pression en s'attardant un peu sur les nœuds plus importants. Y rester jusqu'à ce que la sensation de «douleur bienfaisante» s'estompe.

Remarques: Veiller à passer par tous les points, centimètre par centimètre, afin de garantir les effets positifs. Avec des balles de tennis, de golf ou de lacrosse, l'exercice gagne en intensité.



En équilibre

Dans cet exercice, l'accent est mis sur l'équilibre. La jambe libre est déplacée vers l'avant et l'arrière du rouleau.

Position initiale: Mettre un pied sur le rouleau, les mains en appui sur les hanches.

Déroulement: Essayer de garder l'équilibre sur le rouleau en effectuant des mouvements compensatoires avec l'autre jambe. En cas de difficulté, tendre les bras latéralement.



Partie postérieure des deux cuisses

Cet exercice est moins éprouvant pour les ischio-jambiers (muscles postérieurs de la cuisse) lorsque les deux jambes sont appuyées sur le rouleau.

Position initiale: Poser les deux jambes tendues sur le rouleau et s'appuyer sur les mains placées derrière le dos.

Déroulement: Soulever le bassin et le déplacer d'avant en arrière avec l'aide des mains. Le rouleau passe sur la partie postérieure des cuisses.



Fessiers/Rotateurs externes

Cet exercice entraîne les muscles de la région des fessiers.

Position initiale: S'asseoir sur le rouleau, jambes légèrement écartées, mains en appui derrière le rouleau, bras tendus. Soulever le sternum et poser un pied sur le genou opposé.

Déroulement: Rouler sur le côté des fessiers de la jambe croisée sur l'autre. En modifiant l'inclinaison, on atteint différentes sections des muscles.

Remarques: Le bas du dos reste droit. Le rayon de mouvement est assez faible. Essayer de trouver les points trigger (points douloureux dans la musculature). Respirer de manière fluide.



Axe correct des jambes

La chaîne fonctionnelle – cuisse-jambe-pied – travaille de manière optimale si les articulations des hanches, des genoux et des chevilles forment une ligne verticale en position debout (jambes légèrement écartées) (ill. 2). Lors des exercices, il faut éviter la bascule du genou vers l'intérieur (ill. 1) ou vers l'extérieur (ill. 3).

Exercice pour l'axe des jambes

Les mains sur les hanches, un mini-band placé juste en dessous des genoux. Jambes légèrement écartées (largeur de hanches), adopter une position correcte au niveau de l'axe. Soulever une jambe et transférer le poids du corps sur l'autre. Tenir quelques secondes puis reposer la jambe. 15 à 20 répétitions par jambe, trois séries.

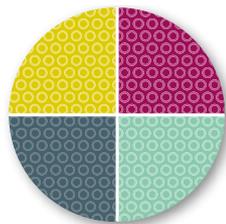


Et encore

- [Autres exercices avec le rouleau de massage](#)
- [Entraînement avec le mini-band et le ballon de gymnastique](#)

Lundi – Sauts

Les différentes formes de saut influencent positivement la densité osseuse chez l'enfant. Plusieurs études l'ont démontré. Mais l'entraînement de saut est aussi profitable pour les plus grands. Au fur et à mesure, il est en effet possible d'augmenter la complexité des exercices et leur intensité. Quel que soit l'âge des participants, l'important est de bien amortir les réceptions.



Conseils

- **Echauffement:** Préparer soigneusement les articulations des chevilles. Commencer par de petits rebonds à partir des chevilles, puis commencer à sauter. Augmenter progressivement la difficulté.
- **Technique de saut:** Eviter de sauter plus haut que nécessaire. Affiner la technique pour économiser ses forces. Pour sauter longtemps, il faut appliquer une technique rationnelle.
- **Longueur de la corde:** Debout avec une jambe sur la corde. Les poignées touchent le creux des aisselles.
- **Attitude et maniement de la corde:** Le haut du corps reste droit pendant le saut, la rotation de la corde est commandée par les poignets, le regard est toujours dirigé vers l'avant.
- **Retour au calme:** Après un effort, effectuer des [exercices d'étirement](#) pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des [exercices de détente](#).

Enfants – Sauts ludiques

Escaliers

Une rangée d'escaliers suffit au bon déroulement de cet exercice. Les enfants montent et descendent en sautant de différentes manières. Par exemple: ils montent l'escalier d'un côté en sautant à pied joints et redescendent de l'autre côté pour éviter les collisions.

Remarque: Disposer des tapis sur les côtés et en bas des escaliers pour plus de sécurité.

Variantes

- Sauter sur une jambe.
- Sauter alternativement sur un pied, puis sur l'autre.

Matériel: Tapis



Saut à la corde

La corde à sauter offre mille et une possibilités. Cet exercice trace quelques pistes stimulantes et exigeantes. A partir de plusieurs sauts, composer une combinaison qui est ensuite réalisée seul ou en groupe (par ex.: 4 x sur une jambe, 4 x à gauche, 4 x à droite, 4 x en faisant le pantin, etc.).

Matériel: Corde à sauter



Concours hippique

Les enfants participent à un concours hippique fictif. Pour ce faire, ils forment un grand cercle. Un enfant prend la direction de la course.

- Le cheval galope: course sur place.
- Il passe la rivière: grand saut en avant.
- Il franchit un obstacle: sauter le plus haut possible.
- Il tourne à gauche: tous les enfants se décalent vers la gauche.
- Il tourne à droite: tous les enfants se décalent vers la droite.



Jeunes et adultes – Rope skipping

Two-Feet-Jump

Cet exercice pose les fondements du saut à la corde. Décoller et atterrir simultanément avec les deux pieds à chaque saut. Il est important de n'exécuter qu'un saut par rotation de la corde. Les débutants sautent parfois involontairement à deux reprises pendant une rotation (double bounce). Ce geste n'est pas fondamentalement faux ni malsain, mais il risque de perturber les techniques de saut plus évoluées.



Jumping Jack

Cet exercice concilie saut à la corde et mouvement du pantin. Un bon timing est indispensable. Commencer par le «Two-Feet-Jump» (voir ci-dessus). Ecarter les jambes pendant la phase d'ascension et retomber avec les jambes écartées. Les refermer au saut suivant.



Jog Step

Cet exercice avec une corde à sauter imite le mouvement de la course à pied. C'est le genou qui est levé vers l'avant et non le talon vers l'arrière.

Sauter alternativement d'une jambe sur l'autre comme si l'on courait sur place. Sauter une fois par rotation de corde. Cette technique de saut est la plus économique en énergie.

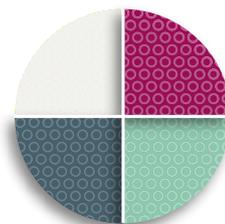


Et encore

- [Santé des os: solides comme le roc](#)
- [Rope skipping: sauter à l'anglaise](#)

Mardi – Endurance ludique

Améliorer son endurance aérobie est d'une importance centrale pour le sport de loisirs et de santé. Un entraînement bien dosé diminue en effet la probabilité de voir apparaître ou s'installer des facteurs de risque favorisant les maladies cardiovasculaires.



Conseils

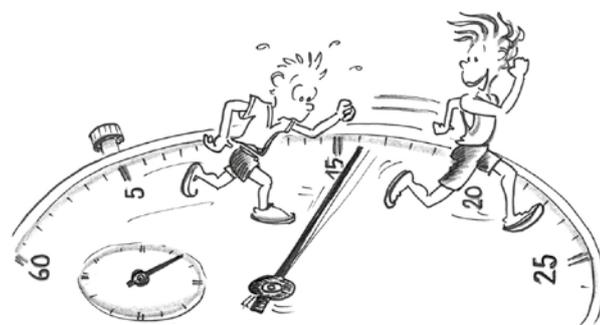
- **Echauffement:** Effectuer quelques petits exercices (trotter, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardiovasculaire à un effort soutenu.
- **Retour au calme:** Après un effort, effectuer des exercices d'étiement pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des exercices de détente.

Bon à savoir

- Le système cardiovasculaire se renforce. Le cœur est mieux approvisionné en oxygène et la pression sanguine diminue.
- Les fonctions végétatives (système cardiovasculaire, digestion, température, rythme sommeil/veille) sont mieux régulées.
- Le taux de lipides dans le sang diminue et la fraction du bon cholestérol sanguin augmente.
- L'activité métabolique et la dépense énergétique augmentent, le poids du corps est optimisé.
- Le comportement alimentaire s'améliore et la consommation de boissons alcoolisées et de tabac baisse.
- L'humeur s'améliore et les états dépressifs et les crises d'anxiété diminuent.

Course-bavardage

Lors de cette course d'endurance de 10 à 15 minutes, il s'agit de choisir une intensité d'effort permettant aux participants de discuter entre eux. A deux, trois ou quatre, ils se racontent un maximum de choses vécues durant la journée (travail, loisirs, famille). Sur un circuit connu (pas seulement des tours de terrain), éven. avec changements de partenaires ou de groupes en cours de route.



Retour gagnant

Les participants tentent, dans cet exercice, de trouver un rythme de course régulier. Ils courent selon le rythme de leur choix durant un temps donné. Au signal, ils reviennent sur leurs pas et essaient de rejoindre le départ dans le même temps.

Variante

- Effectuer la course retour une, deux ou trois minutes plus vite.

Matériel: Chronomètre



Châteaux de sable

Par deux. A reçoit une carte avec le nom d'un animal qu'il doit faire deviner à B. A ne répond que par oui ou par non aux questions de B. Ils courent tant que l'énigme n'est pas résolue. Egaleme nt possible avec d'autres thèmes: sport, expression sportive, métier, etc.

Matériel: Gobelets



Qui suis-je

Par deux. A reçoit une carte avec le nom d'un animal qu'il doit faire deviner à B. A ne répond que par oui ou par non aux questions de B. Ils courent tant que l'énigme n'est pas résolue. Egaleme nt possible avec d'autres thèmes: sport, expression sportive, métier, etc.



Biathlon

Dresser un stand de tir au moyen de petits cônes, de cercles marqués au sol, etc. Après un tour de marche rapide, chaque joueur essaie, depuis une ligne définie, de toucher les cibles au moyen de balles de tennis ou d'autres objets. Cinq tentatives par participant. Chaque essai manqué est sanctionné par un tour de pénalité.

Variantes

- Trottiner au lieu de marcher.
- Relais à deux.

Matériel: Balles de tennis, cônes

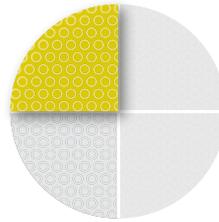


Et encore

- Il existe plusieurs méthodes qui permettent d'augmenter les capacités cardio-pulmonaires. Elles se différencient principalement par le volume et l'intensité des efforts.
→ [Méthodes d'entraînement de l'endurance](#)
- L'échelle de Borg est une méthode de mesure simple qui permet d'augmenter le bénéfice de l'entraînement et la motivation des sportifs. Cette échelle allant de 6 à 20 évalue la perception individuelle de l'effort.
→ [Echelle de Borg](#)
- Pour que l'entraînement porte ses fruits, il faut prévoir différents niveaux d'intensité et proposer des moyens de contrôle. Les participants doivent apprendre à estimer l'intensité de la charge qui leur convient.
→ [Dosage et contrôle des charges individuelles](#)

Mardi – Sport stacking

Le principe du sport stacking est simple: il s'agit de former une pyramide avec des gobelets et de la redémonter pour reproduire la forme initiale. Et ce dans le laps de temps le plus bref, en alternant main gauche et main droite.



Conseils

- Déterminer la main dominante. Commencer toujours avec celle-là. Les droitiers commencent de gauche à droite, les gauchers de droite à gauche, aussi bien pour empiler que pour déempiler.
- Au début, exécuter les mouvements lentement et de manière fluide (mouvements arrondis). Augmenter le rythme peu à peu. Dès que l'enchaînement est parfaitement maîtrisé, chercher la vitesse maximale.
- Saisir les gobelets latéralement, et non par-dessus, pour éviter les collisions. Ne pas les serrer, mais garder les doigts bien relâchés.
- Eviter les espaces entre les gobelets lors du montage. La tour sera plus stable si les gobelets sont proches.
- Lors du démontage, faire glisser les gobelets les uns sur les autres et non pas les soulever (perte de temps).
- Pour le «3-3-3-» et le «3-6-3-», avancer légèrement la pile du milieu au départ. Les trajets sont ainsi plus courts et la construction plus compacte.
- Répéter les mouvements jusqu'à ce qu'ils soient automatisés.

Tour à trois

La «tour à trois» représente la forme de base du sport stacking. Sa parfaite maîtrise constitue une condition préalable pour pouvoir progresser et gagner en vitesse. Les descriptions sont prévues pour des droitiers.

Empiler: Trois gobelets sont empilés les uns dans les autres. Saisir avec la main droite le premier gobelet (celui de dessus) et avec la gauche le second. Poser le premier à côté du gobelet qui n'a pas bougé et le second (main gauche) sur la base ainsi formée. La «tour à trois» est terminée.

Déempiler: Le démontage commence de nouveau avec la main droite. Faire glisser le gobelet supérieur sur le gobelet de droite. Avec la main gauche, prendre le gobelet «isolé» pour couvrir les deux autres. On se retrouve dans la position de départ, les trois gobelets empilés.



Tour à six

La discipline «3-6-3» nécessite la mise en jeu de douze gobelets. La «tour à six» permet de fractionner le mouvement. Les descriptions sont prévues pour des droitiers.

Empiler: Six gobelets sont empilés les uns dans les autres. Saisir les trois gobelets supérieurs avec la main droite et les deux suivants avec la gauche. Poser à droite du gobelet resté en place un gobelet (avec la main droite) puis un à gauche (avec la main gauche). Attaquer le second niveau avec un gobelet de la main droite puis celui de la gauche et terminer avec le dernier gobelet de la main droite. La «tour à six» est terminée.

Déempiler: Le démontage commence dans le même ordre que le montage. La main droite fait glisser le gobelet supérieur vers la droite pour descendre deux étages. Trois gobelets sont ainsi empilés. La même chose avec la main gauche vers la gauche. Puis, avec la main droite, saisir les trois gobelets empilés et les placer sur celui du milieu. Enfin, placer les deux derniers gobelets empilés à gauche sur les quatre restants. Les six gobelets sont de nouveau empilés les uns dans les autres.



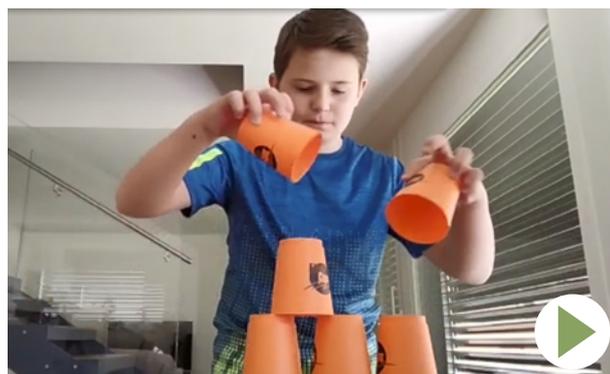
En appui facial

Cet exercice améliore simultanément la force et l'adresse. En position d'appui facial, monter une tour avec une main et la démonter avec l'autre.



Etre créatif

Les variantes de jeu sont quasiment infinies. Les enfants sont d'ailleurs souvent très inventifs si on leur laisse l'occasion de s'exprimer. Voici deux exemples en images.



Et encore

- [Autres variantes de sport stacking](#)

Mercredi – Renforcement musculaire

Le renforcement musculaire vise à développer un système résistant et stabilisateur et contribue au succès sportif. Les exercices suivants peuvent être réalisés à tout âge. Ils proviennent d'un programme d'entraînement développé par des experts de la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM.



Conseils

- Echauffer les muscles et le système cardiovasculaire pendant au moins cinq minutes (en trottinant, en sautillant, etc.).
- Utiliser un support mou (tapis, couverture pliée en deux, etc.).
- Respirer avec régularité pendant tout le mouvement. Ne jamais retenir son souffle.
- Exécuter les mouvements lentement en gardant toujours le contrôle des gestes.
- Dans l'idéal, répéter le mouvement au moins 20 fois, avec une ou deux minutes de pause entre chaque séquence.
- S'étirer après les exercices de renforcement afin de se détendre.

Stabilité globale du tronc – Appui facial

Position initiale: Appui facial sur les avant-bras, contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu (éviter de creuser le dos!), tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale: Lever une jambe tendue d'une hauteur de pied au maximum; garder le corps stable.



Stabilité globale du tronc – Appui latéral

Position initiale: Appui latéral sur un avant-bras, chevilles, hanches et épaules sur une même ligne. Contracter les muscles profonds de l'abdomen. S'appuyer éventuellement contre un mur pour éviter tout mouvement de rotation.

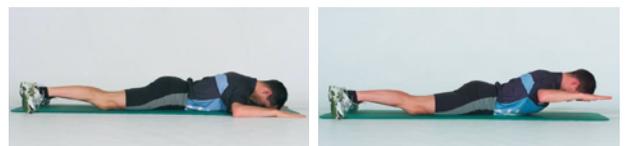
Position finale: Lever et baisser le bassin en touchant légèrement le sol; éviter toute rotation du bassin vers l'arrière.



Musculature dorsale

Position initiale: Position couchée ventrale, jambes tendues. Tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, bras en U à hauteur des épaules, mains de chaque côté de la tête.

Position finale: Lever le haut du corps ainsi que les bras dans la position indiquée en faisant glisser les omoplates vers le bas et à l'intérieur pour stabiliser la colonne vertébrale; garder la tête dans le prolongement de la colonne; ne pas lever la tête de plus de 10 à 15 cm.



Abdominaux

Position initiale: Sur le dos, les jambes levées et pliées à l'équerre, les bras tendus, les paumes des mains tournées en direction des pieds.

Position finale: Enrouler le haut du corps jusqu'à ce que les omoplates aient décollé du sol en poussant les paumes des mains en direction des pieds, puis revenir à la position initiale sans reposer la tête au sol.

Remarque: Dans cet exercice, le dosage de la force doit être ciblé et l'exécution précise.



Adducteurs

Position initiale: En position allongée sur le flanc, la jambe de dessus est pliée et repose sur le sol, la jambe de dessous est tendue et décollée du sol, la main de dessus appuyée sur le sol.

Position finale: Lever et baisser la jambe de dessous sans jamais toucher le sol.



Abducteurs

Position initiale: En position allongée sur le flanc, la jambe au sol repliée, l'autre jambe tendue en l'air, la main de dessus appuyée sur le sol.

Position finale: Lever et baisser la jambe, sans jamais toucher le sol ni l'autre jambe.



S'étirer après l'entraînement

La mobilité est une composante essentielle de la condition physique. Les exercices proposés permettent de conclure un entraînement de la force.

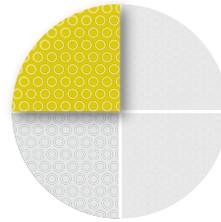
→ [Exercices de mobilité](#)

Et encore

- [Programme d'entraînement \(pdf\)](#)
- [Affiches «Recommandations d'activité physique» \(pdf\)](#)

Mercredi – Jeux en plein air

Quitter de temps à autre l'environnement familial pour découvrir d'autres espaces constitue un enrichissement! En s'entraînant en forêt, sur une pelouse ou une place de jeu, les enfants peuvent vivre d'autres expériences au petit goût d'aventure.



Conseils

- **Echauffement:** Effectuer quelques petits exercices (trotter, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardiovasculaire à un effort soutenu.
- **Retour au calme:** Après un effort, effectuer des exercices d'étiement pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des exercices de détente.

En forêt

Provisions d'hiver

Grâce à cet exercice, les enfants découvrent l'environnement et entraînent leur système cardiovasculaire. Par groupes ou individuellement, les enfants construisent des nids en traçant un cercle avec une corde. Ils ont X minutes pour ramener le plus de pives possible dans leur nid (une pive par trajet!). Qui a stocké le plus de provisions pour l'hiver?

Variantes

- Après avoir fait provision de pives, tirer sur une cible: arbres, souches, nid de cordes.
- Par deux: A aide B à coincer le plus de pives possible entre deux parties du corps (jambes, doigts, bras et tronc, menton et poitrine). Quel duo réussit à transporter le plus de pives sans les laisser tomber?
- Pétanque en petits groupes: les enfants lancent un caillou pour faire le cochonnet. Qui tire le plus près avec ses pives?
- Poser de grosses pives sur une souche et essayer de les faire tomber avec des pives plus petites.

Matériel: Pives



Cache-nid

Dans cet exercice, les enfants perçoivent l'environnement et les objets naturels de manière visuelle et tactile. Leur système cardiovasculaire est stimulé et la mémoire entraînée. Les enfants ont pour mission de ramener dix objets naturels différents et de les déposer dans leur nid. Ils ne peuvent transporter qu'un seul objet à la fois. Ils mémorisent ensuite leurs objets et se mettent par deux. A effectue une boucle, tandis que B retire un objet du nid. A son retour, A doit deviner l'objet manquant.

Variantes

- Varier le mode de déplacement et la tâche de l'enfant qui s'éloigne du nid: fermer les yeux et compter jusqu'à dix, sauter 20 x à la corde, toucher dix arbres.
- Par deux: A se couche par terre; B lui pose un objet sur une partie du corps. A doit deviner l'objet et nommer la partie du corps sur laquelle il se trouve.
- Construire une «œuvre d'art» avec les objets réunis.

Matériel: Cordes à sauter, divers objets naturels



Place en dur, pelouse, place de jeu

Pinceur pincé

Cet exercice développe la capacité de réaction et la vitesse. Chaque enfant reçoit trois pinces à linge, qu'il accroche à ses vêtements. Le but du jeu est de voler les pinces des camarades, fixées bien visiblement sur les habits. Qui en récolte le plus?

Variantes

- Tous les enfants reçoivent trois pinces à linge qu'ils gardent dans les mains. Ils doivent s'en débarrasser le plus vite possible sans se faire «pincer» par les autres.
- Remplacer les pinces à linge par des cordes ou des sautoirs.

Matériel: Pinces à linge, cordes, sautoirs



Ombres chinoises

Au cours de ce jeu de poursuite, les enfants développent la vitesse et l'orientation de manière ludique. Par deux: A essaie de marcher sur l'ombre de B.

Variantes

- A exécute différents mouvements, B imite son ombre.
- Représenter différentes figures avec les ombres.

Indications: Les plus jeunes ont encore du mal à s'orienter dans un groupe. Pour éviter les collisions, introduire ce jeu progressivement.

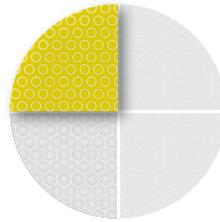


Et encore

- [Place en dur, pelouse, place de jeu](#)
- [En forêt](#)
- [Avec de l'eau, au bord de l'eau](#)
- [Dans l'eau](#)
- [Dans la neige](#)
- [Sur la glace](#)

Jeudi – Jeux avec des objets du quotidien

Avec de simples gobelets, des enveloppes en carton et même du papier bulle, il est possible d'inventer de nouvelles formes de jeu attractives. Celles-ci peuvent être réalisées dans le cercle familial ou en très petits groupes, dans le jardin, parfois sur le balcon ou dans l'appartement.



Conseils

- Echauffement: Effectuer quelques petits exercices (trotter, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardiovasculaire à un effort soutenu.
- Retour au calme: Après un effort, effectuer des [exercices d'étirement](#) pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des [exercices de détente](#).

Jouer

Artistes de la balle

Laisser tomber la balle sur le sol et la rattraper avec le gobelet. Changer régulièrement de main (bilatéralité).

Variantes

- Lancer la balle vers le haut et la rattraper.
- Dribbler la balle avec le fond du gobelet.
- Qui arrive à lancer la balle vers le haut, tourner sur lui-même et récupérer la balle dans le gobelet?

Remarque: Ces formes de jeu requièrent une surface plate et lisse pour permettre à la balle de bien rebondir.



Jouer ensemble

Se placer face à face, dans un triangle ou un carré, et se faire des passes via le sol. Essayer maintenant de rattraper la balle dans le gobelet. Combien de passes correctes arrivez-vous à enchaîner? Cette forme fonctionne quand les passes se font via le sol ou sur une table.

Variantes

- Par deux, chacun avec une balle: les joueurs se lancent la balle simultanément via le sol. Réussissent-ils à récupérer les balles dans les gobelets?
- Idem avec un signal: un participant annonce si on se déplace à gauche ou à droite.

Jeux de renvoi

Dans un premier temps, se renvoyer la balle de ping-pong via le sol, en jouant alternativement avec la main gauche et la main droite placées dans deux enveloppes en carton. Il est ensuite temps de défier son camarade lors d'un vrai match. Dessiner au sol les lignes du terrain, établir les règles, la manière de compter les points et adapter le terrain à l'espace à disposition. Le plus important: le jeu doit procurer du plaisir et laisser une place à la créativité.

Variantes

- Jouer en double 2:2.
- Jouer contre une paroi (squash).
- Jouer par-dessus un filet (ou tout autre obstacle).

Remarque: Avec un peu d'imagination, il est possible de trouver d'autres formes de jeu originales!

Variantes au niveau du matériel: Balayettes, dessous de plat, planches à découper. Et bien sûr: raquettes de ping-pong, de badminton, de tennis.



Courir, sauter, renforcer

Sauts sur coussins d'air

Disperser des feuilles de papier bulle sur le sol dans tous les sens. Dans un premier temps, slalomer autour des feuilles. Au signal, sauter à pieds joints sur les coussins d'air. Qui réussit à faire le plus de bruit en écrasant les petites bulles?

Variante

- Placer les feuilles de manière que l'on puisse sauter de l'une à l'autre sans jamais toucher le sol.



Courir en rythme

Aligner les feuilles de papier bulle sur le sol à une distance correspondant à une foulée environ. Courir en rythme le plus vite possible en posant un pied sur chaque feuille.

D'une marche à l'autre

Sauter d'une marche à l'autre, en montant et en descendant, et faire éclater les petites bulles au passage.

Variantes

- Sauter à pieds joints en montant.
- Sauter sur une jambe en montant (latéralité).
- «Sauts de lapin»: appuyer les mains sur une marche et faire un petit bond.

Muscles du pied et de la jambe

- Piétiner la feuille avec les talons. Qui fait le plus de bruit?
- Piétiner la feuille sur la pointe des pieds. Qui fait craquer le plus de bulles?

Muscles abdominaux

- Qui réussit, assis sur la feuille, bras et pieds en l'air, à faire éclater des petites bulles avec ses fesses?
- Qui est capable, en équilibre sur les fesses, de percer le plus de bulles possibles avec les doigts?

Muscles des bras et du tronc

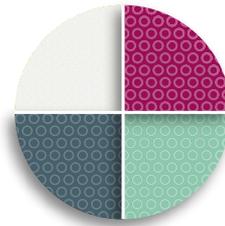
- En appui facial: percer les bulles avec une main puis avec l'autre.

Et encore

- [Jeux avec des objets du quotidien \(pdf\)](#)
- [Jeux avec la feuille de papier bulle \(pdf\)](#)
- [Jeux avec le rouleau de papier journal \(pdf\)](#)
- [Jeux avec le rouleau de papier WC et jeu du morpion \(pdf\)](#)

Jeudi – Slackline

Les amateurs de figures profitent de l'élasticité de la slackline pour y effectuer leurs figures aériennes – sauts, grabs, turns et autres flips – comme ils le feraient sur une trampoline. Les personnes à la recherche de mouvements lents et fluides puisent dans cette activité en nature une source de méditation idéale. La recherche d'équilibre en forêt, par exemple, permet de s'évader du quotidien et de se recentrer sur soi.



Conseils

- Echauffement: Effectuer quelques petits exercices (trotter, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardiovasculaire à un effort soutenu.
- Retour au calme: Après un effort, effectuer des [exercices d'étirement](#) pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des [exercices de détente](#).

Position de base

Avant d'effectuer les premiers pas sur la slackline, le pratiquant devrait être capable de y rester en équilibre sur une jambe pendant cinq à dix secondes. La jambe libre permet d'effectuer les rééquilibrages. Exercer les deux jambes alternativement.

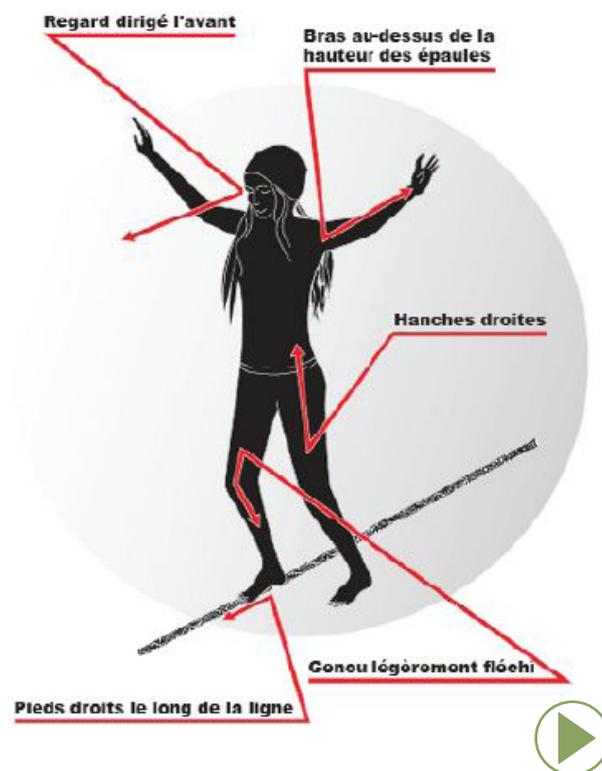
plus facile

- Pour minimiser les tremblements initiaux et raccourcir la sangle, un camarade peut s'asseoir au milieu.
- Si le pratiquant ne réussit pas à trouver l'équilibre après plusieurs essais, il peut se faire accompagner par un camarade qui le tient par la main. Ce dernier suit les mouvements d'oscillation et n'intervient plus fermement qu'en cas de risque de chute.

plus difficile

- Croiser les bras (devant le ventre, derrière le dos, au-dessus de la tête).

Matériel: Une sangle de 35 mm de largeur est idéale. Si la slackline est trop large, on ne sent plus les bordures sous les pieds et la sangle bascule vite sur le côté. Si elle est trop étroite, elle risque d'endolorir les pieds lors de certains mouvements.

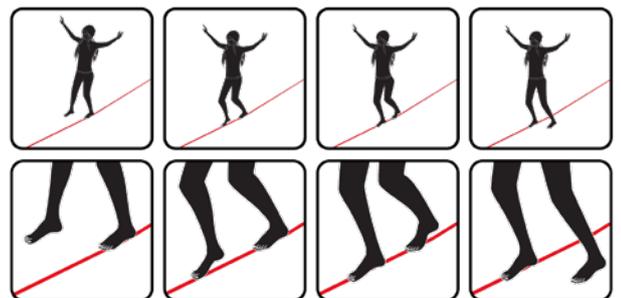


Premiers pas

Une fois la position de base maîtrisée, le pratiquant peut effectuer ses premiers pas. Il est important de tâtonner la sangle avec l'avant du pied avant de le poser complètement. On ne doit pas regarder la slackline pour savoir où elle se trouve, mais la sentir. Avant de décoller le pied postérieur de la sangle, il convient d'abord de le dérouler jusqu'aux orteils afin de transférer progressivement le centre de gravité sur le pied avant.

plus difficile

- Marcher en arrière.
- Sur une sangle plus longue.



Position transversale

Lorsque l'on marche de manière contrôlée sur la slackline, il est temps d'exercer la position latérale qui représente la base pour de nombreuses figures en mouvement.

- Les deux pieds pointent dans la même direction.
- Pivoter les hanches et les épaules vers l'avant de manière à ce que chaque bras se trouve respectivement à droite et à gauche de la sangle.
- Ecarter légèrement les pieds (largeur de hanches au moins).
- Fléchir les genoux.



Installations sur mesure

Les consignes d'installation diffèrent selon que la slackline est tendue en salle ou en plein air.

Ce document livre des informations sur la sécurité dans la salle de sport et sur la protection des arbres.

→ [Slackline: Installation en salle et en plein air \(pdf\)](#)

Et encore

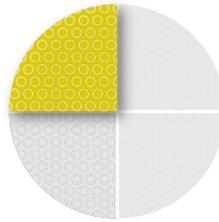
- [En équilibre sur un fil](#)

Vidéos

- [Se tenir debout et marcher](#)
- [Position transversale](#)
- [Buttbounce](#)
- [Guide des figures](#)

Vendredi – Jeux de transition

Les jeux de transition permettent de faire face à un imprévu et d'animer ainsi le temps d'attente qu'il engendre. Ils offrent des expériences positives et des défis attractifs, gages de plaisir pour les divers groupes cibles. La plupart des activités proposées conviennent à toutes les classes d'âge ou peuvent, le cas échéant, être adaptées au niveau des participants.



Conseils

- Echauffement: Effectuer quelques petits exercices (trotter, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardio-vasculaire à un effort soutenu.
- Retour au calme: Après un effort, effectuer des exercices d'étirement pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des exercices de détente.

Conditions préalables

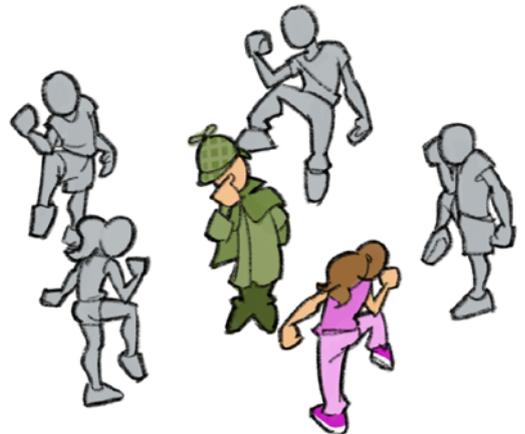
- Peu ou pas de matériel
- Faciles à mettre en place en tout lieu
- Sans danger
- Réalisables si possible sans explications préalables
- Sans élimination ou mise à l'écart: tous les joueurs participent

Dans un grand espace

Les enfants désignent un détective qui quitte momentanément la place ou qui se retourne, les yeux fermés. Un «coach» prend le groupe en charge et lui montre différents mouvements à imiter. Le détective revient en jeu et se place au milieu du cercle formé par ses camarades. Sa mission: démasquer le coach. A intervalles réguliers, ce dernier change discrètement de mouvement et les enfants lui emboîtent le pas. Dès que le détective a repéré le coach, ils échangent leur rôle.

Autres acteurs:

- Novice: il jette le trouble en effectuant toujours un autre mouvement que le coach.
- Koala: il réalise les mouvements plus lentement que les autres et a toujours un temps de retard aux changements.
- Bodybuilder: obsédé par son corps, il fait jouer ses muscles.

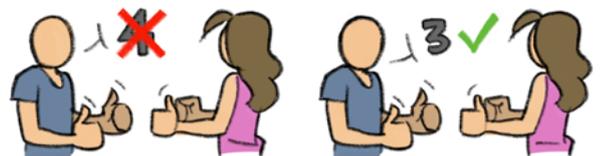


Dans un espace restreint

Par deux, face à face. Les bras sont tendus, les poings fermés. Après avoir convenu d'un signal (par ex: 1, 2, 3), les enfants présentent leurs pouces, orientés en haut, en bas, ou encore un en haut et l'autre en bas. Le but est de deviner combien de pouces seront pointés vers le haut. Le joueur qui prédit correctement retire un de ses pouces de jeu et marque un point. Le premier à deux points remporte la partie. Les deux enfants cherchent chacun un nouvel adversaire et ils recommencent.

Variante

- Idem, mais à trois joueurs ou plus. Le dernier restant avec un pouce en jeu a perdu.



En chemin

Les enfants forment des groupes de deux et comptent à tour de rôle le plus rapidement jusqu'à trois (p. ex.: A dit 1, B dit 2, A dit 3, B dit 1, etc.). Un chiffre est ensuite remplacé par un mouvement (p. ex.: 1 = taper dans les mains). Les deux joueurs effectuent la nouvelle séquence aussi vite que possible (taper dans les mains – 2 – 3). On remplace ensuite le 2, puis le 3 et on essaie de compter – ou d'enchaîner les mouvements – rapidement et sans se tromper.

Variante

- Les enfants forment un cercle et se numérotent. On attribue à chaque chiffre un mouvement. Le 7 par exemple: tous les chiffres qui contiennent un 7 ou en sont un multiple (7, 14, 17, 21, 27, 28, etc.) sont remplacés par un mouvement.



Retour au calme

Les enfants forment des groupes de deux. L'un des deux s'allonge sur le sol en position couchée. Son partenaire est assis à côté et dessine quelque chose sur son dos. Il essaie de deviner la photo. Dès qu'il a bien deviné, son partenaire lui «nettoie» le dos avec la paume de sa main en le caressant. Les deux enfants changent ensuite les rôles.

- L'enfant de derrière pose un certain nombre de doigts sur le dos de son partenaire. Celui-ci doit deviner combien de doigts il y a.
- A six, assis en file indienne. L'enfant de devant et celui de derrière disposent chacun d'une feuille et d'un crayon. L'enfant de derrière dessine une silhouette sur sa feuille et la reproduit sur le dos de l'enfant qui le précède et ainsi de suite jusqu'à l'enfant en tête de colonne. Celui-ci retranscrit alors sur sa feuille la silhouette qu'il pense avoir reconnue. La reproduction ressemble-t-elle au dessin original? Les enfants changent ensuite de place.



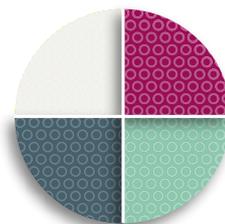
Matériel: Feuilles et crayons

Et encore

- [Dans un grand espace](#)
- [Dans un espace restreint](#)
- [En chemin](#)
- [Retour au calme](#)
- [Jeux de cabane](#)

Vendredi – Médecine-ball

L'entraînement avec médecine-ball peut se concevoir comme complément pour les sportifs d'endurance, comme base pour tous les sports et comme entraînement de condition physique général. Les exercices avec le ballon lourd se prêtent particulièrement bien au sport des jeunes et des adultes.



Conseils

- Echauffement: Effectuer quelques petits exercices (trotter, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardiovasculaire à un effort soutenu.
- Retour au calme: Après un effort, effectuer des exercices d'étirement pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des exercices de détente.

Matériel et méthodologie

- Pas de médecine-ball à la maison? Pas de soucis! Le ballon peut être remplacé par une bouteille en PET remplie d'eau, un gros livre ou encore une pastèque ou un melon. Le poids (1-3 kg) doit être adapté au niveau des jeunes et des adultes.
- Les exercices s'exécutent selon la méthode par intervalles courts avec une phase d'effort de 45 secondes et une pause de 15 secondes, renouvelés trois fois.

Haut du corps et tronc

Rotation du tronc en position assise

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles du tronc, muscles abdominaux droits et obliques.

Position initiale: Assis, haut du corps légèrement penché vers l'arrière, jambes fléchies, pieds sur le sol, médecine-ball devant la poitrine.

Exécution: Pivoter le haut du corps en trois temps, les pieds restent en contact avec le sol.



Appui facial

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles du tronc, muscles des épaules.

Position initiale: Position à quatre pattes avec les mains en appui sur le médecine-ball, le poids repose sur le ballon.

Exécution: Tendre alternativement les jambes vers l'arrière, la pointe des pieds reste en contact avec le sol.



Rotation des bras

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles du tronc, muscles des épaules, muscles des cuisses.

Position initiale: Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu à bout de bras au-dessus de la tête.

Exécution: Tourner deux fois les bras (tendus) dans un sens, deux fois dans l'autre.



Jambes et fessiers

Flexion des genoux avec demi-cercle de bras

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles des cuisses, muscles des épaules.

Position initiale: Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu à bout de bras au-dessus de la tête.

Exécution: Fléchir les genoux et abaisser le ballon du haut vers la gauche puis vers la droite, la distance entre la dernière côte et la crête iliaque reste constante.



Abduction avec médecine-ball contre la hanche

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles abducteurs, muscles des épaules.

Position initiale: Debout jambes légèrement écartées, médecine-ball en appui contre la hanche.

Exécution: Ecartier la jambe en maintenant le médecine-ball collé à la hanche.



Fentes arrière répétées

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des épaules.

Position initiale: Debout jambes légèrement écartées, le médecine-ball tenu à une main près de l'oreille.

Exécution: Enchaîner trois fentes arrière avec la même jambe, puis changer de jambe et de main.

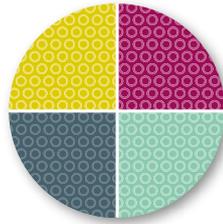


Et encore

- [Entraînement fonctionnel avec le médecine-ball](#)
- [Formes d'organisation d'un entraînement avec le médecine-ball](#)
- [Exercices individuels – Haut du corps et tronc](#)
- [Exercices individuels – Jambes et fessiers](#)
- [Exercices par deux avec un médecine-ball](#)

Samedi – Jeux de renvoi

La balle, objet fascinant par excellence, invite au jeu. Cet attrait vaut aussi pour l'une des catégories de jeux les plus diversifiées: les «jeux de renvoi». Ils peuvent se déployer presque partout, sans grand aménagement. Voici deux formes de jeu simples, vite mises en place et susceptibles d'enrichir les leçons d'éducation physique, les séances d'entraînement, les camps de sport et autres fêtes sportives.



Conseils

- Echauffement: Effectuer quelques petits exercices (trotter, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardiovasculaire à un effort soutenu.
- Retour au calme: Après un effort, effectuer des [exercices d'étirement](#) pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des [exercices de détente](#).

One wall ball

Au «one wall ball», deux joueurs (ou quatre pour le double) frappent une balle contre le mur avec la main (glissée dans un gant).

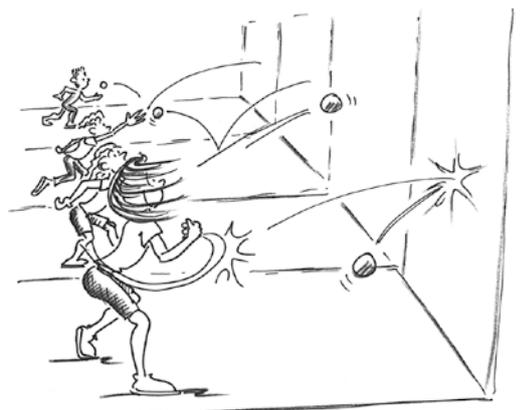
→ [Plus d'informations](#)

Dix, c'est gagné!

Cette série de frappes permet aux joueurs de se familiariser avec la balle et ses rebonds. Elle entraîne aussi la coordination oculo-manuelle et le timing. Les tâches ci-dessous s'effectuent individuellement. Prévoir environ deux mètres d'écart entre les joueurs afin de garantir une certaine liberté de mouvement. Distance au mur: cinq mètres environ au départ.

- Lancer la balle latéralement contre le mur, la laisser rebondir une fois sur le sol et la rattraper (dix fois avec chaque main).
- Lancer la balle par en haut, la laisser rebondir une fois sur le sol et la rattraper (dix fois avec chaque main).
- Faire rebondir la balle devant soi, puis la frapper avec la main contre le mur, la laisser rebondir une fois sur le sol et la rattraper (dix fois avec chaque main).
- Frapper dix fois la balle contre le mur avec la main droite.
- Frapper dix fois la balle contre le mur avec la main gauche.
- Frapper dix fois la balle contre le mur alternativement avec la main droite et la main gauche.
- Frapper à la volée chaque troisième balle.

Matériel: Balles de tennis



Un contre deux

Durant ce jeu, le serveur, qui joue seul, est opposé à deux autres participants. Concentration et capacité tactique sont requises de sa part pour tenir l'échange. Trois joueurs se placent sur le terrain. Le serveur joue contre les deux autres. S'il remporte l'échange, il marque un point et sert à nouveau. S'il perd, il abandonne le service au vainqueur de l'échange. La troisième personne obtient le droit de retourner le service dans ce cas. Tant que le joueur conserve le service, le retourneur reste le même.

Variantes

- Jouer aux points ou au temps.
- Les deux partenaires frappent en alternance.

plus facile

- Autoriser deux rebonds pour le joueur seul.

Matériel: Balle de tennis



Street racket

Le terrain se compose de trois carrés juxtaposés (grandeur standard: deux mètres sur deux), le carré du milieu représentant le filet ou la zone interdite.

→ [Plus d'informations](#)

Garder la balle en jeu

Par deux, les joueurs enchaînent le plus de passes possibles en respectant les règles de base: frapper vers le haut et un rebond au sol.

Variante

- Sous forme de concours (simple ou double): définir des zones (cercles, carrés) sur le sol qui attribuent des points.

plus facile

- Lancer/rattraper au lieu de frapper avec la raquette.

plus difficile

- Jouer avec une raquette dans chaque main (entraîner la bilatéralité).
- Jouer avec deux balles.

Matériel: Raquettes et balles



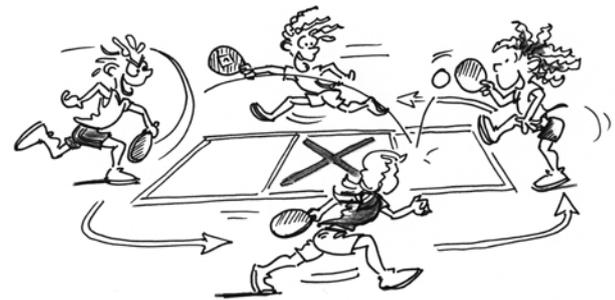
Tournante

D'un côté se trouvent au moins deux joueurs et, en face, un troisième. Après chaque frappe, le joueur change de côté en contournant le terrain avant de frapper à nouveau lorsque son tour arrive. Quel groupe réussit le plus de passes consécutives?

Variantes

- Elimination: le joueur qui commet une erreur sort du jeu. Qui reste le dernier sur le terrain? Prévoir une activité pour les joueurs qui ont quitté le terrain. Ils peuvent dessiner un nouveau terrain et débiter une nouvelle manche, en simple, double ou sous forme de tournante jusqu'à ce que le match principal soit terminé.
- Transfert de raquettes: une seule raquette par côté. Avant de changer de côté, le joueur passe sa raquette au camarade de derrière.

Matériel: Raquettes et balles



Et encore

- [Autres formes de jeu pour le one wall ball](#)
- [Autres formes de jeu pour le street racket](#)
- [Autres jeux de renvoi](#)

Samedi – VTT

Rares sont les sports posant autant d'exigences que le VTT. Pour pouvoir franchir avec brio un passage, le vététiste doit, d'une part, posséder de nombreuses prédispositions physiques et psychiques et, d'autre part, adopter la bonne technique de pilotage. Le présent dossier présente cinq techniques élémentaires pour une sortie réussie.



Conseils

- **Echauffement:** Effectuer quelques petits exercices (trotter, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardiovasculaire à un effort soutenu.
- **Retour au calme:** Après un effort, effectuer des exercices d'étiement pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des exercices de détente.

Position de base (debout)

La position de base est une position neutre que les vététistes adoptent, dans l'enseignement des techniques de pilotage, comme position de départ et, dans le terrain, pour se reposer lorsqu'une descente ne demande aucune action. Elle permet d'économiser ses forces et d'être prêt à agir.

Points clés

- Debout sur les pédales, le poids réparti de manière identique sur les deux jambes, les manivelles à l'horizontale.
- Bras et jambes presque complètement tendus, mais relâchés pour pouvoir réagir rapidement.
- Centre de gravité du corps au-dessus du pédalier, hanches près de la selle.
- Coudes légèrement tournés vers l'extérieur.
- Peu de poids sur le guidon.
- Un doigt sur chaque frein.
- Tête redressée, regard dans le sens du déplacement.



Monter/Descendre de côté (technique de base)

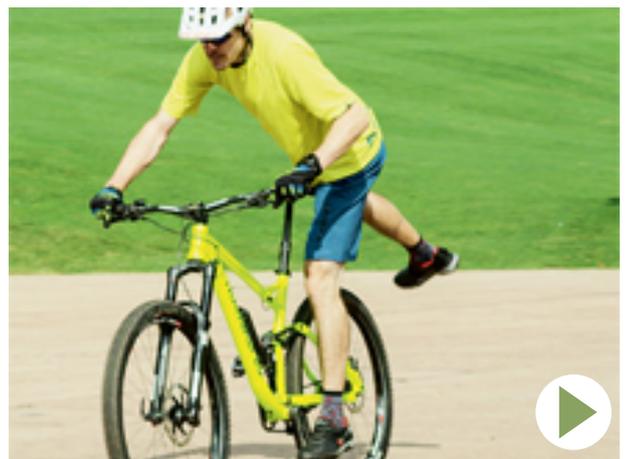
La technique de base décrit ici la manière la plus simple de monter sur le VTT et d'en descendre. Bien qu'elle soit très simple, il est recommandé de l'exercer régulièrement, et surtout des deux côtés, pour qu'elle puisse être automatisée et appliquée avec assurance dans le terrain.

Points clés – Monter

- Se tenir debout à côté du VTT et tenir le guidon des deux mains (le cas échéant serrer les freins).
- Poser le pied sur la pédale, lâcher les freins, pousser en même temps avec l'autre jambe et lever la jambe derrière la selle.
- Poser les deux pieds sur les pédales, s'asseoir, pédaler.

Points clés – Descendre

- Freiner jusqu'à l'arrêt presque complet.
- Se lever de la selle, déplacer le poids du corps sur une jambe.
- Lever l'autre pied de la pédale, le passer par-dessus la selle et le poser à terre.
- Sortir également l'autre pied de la pédale et le poser à terre. Tenir le VTT des deux mains au niveau du guidon ou de la selle (le cas échéant serrer les freins).



Pédaler

Le pédalage est la forme de propulsion la plus importante à VTT. Un pédalage rond et efficace obéit à certaines règles.

Points clés

- Pression/Mouvement vers le bas: Le pied exerce une pression de haut en bas. A la fin de la phase de pression, le pied est légèrement tendu pour commencer à ramener la pédale vers l'arrière.
- Point mort bas/Mouvement vers l'arrière: Le pied, la pointe de pied légèrement tendue vers le bas, tire vers l'arrière.
- Remontée/Mouvement vers le haut: Le pied tire vers le haut. A la fin de la phase de remontée, la pointe de pied est levée pour amorcer le mouvement de poussée.
- Point mort haut/Mouvement vers l'avant: Le talon est légèrement rabaisé au point le plus haut. Le pied est poussé vers l'avant.



Freiner

La distance de freinage dépend entre autres de la nature du terrain, de la vitesse, de la puissance de freinage, de la position du corps, des pneus et des capacités du vététiste. Chaque entraînement de freinage devrait donc viser à développer les prédispositions ad hoc ainsi qu'à automatiser le déroulement de mouvement. L'accent devrait être mis notamment sur la position correcte du centre de gravité du corps et la bonne modulation de la puissance de freinage.

Points clés

- Poser un ou deux doigts (max.) sur le frein (idéal: index uniquement).
- Doser le freinage (utiliser en temps normal les deux freins).
- Déplacer le centre de gravité du corps vers le bas/légèrement en arrière pendant le freinage (en fonction de la force de freinage).
- Déplacer le centre de gravité du corps suffisamment en arrière mais pas trop pour garder la pression sur la roue avant.
- Fléchir légèrement les bras et les jambes (tension adéquate pour compenser les forces de freinage).
- Baisser le talon de manière à accroître la pression sur la roue arrière et à contrebalancer le transfert de masse vers l'avant.
- Ramener le centre de gravité du corps directement dans la position adaptée à la situation à la fin du freinage.



Démarrer en pente

Cette technique permet de démarrer dans une montée raide.

Points clés

- Mettre, si possible, le VTT perpendiculairement au chemin.
- Poser le pied amont au sol, s'asseoir sur le bec de selle.
- Poser le pied aval sur la pédale, à 13 h.
- Amener le haut du corps vers le guidon (évite de lever la roue avant).
- Porter le regard dans le sens du déplacement, pousser avec le pied au sol et commencer à pédaler. Poser alors le pied amont sur la pédale et continuer de pédaler («cliper» éventuellement plus tard).
- Porter le regard en amont dans le sens du déplacement; tourner le guidon vers l'amont.



Et encore

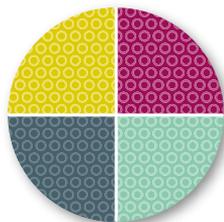
- [Techniques de pilotage](#)
- [Exercices d'endurance](#) (pdf)

Itinéraires en Suisse

- [SuisseMobile - La Suisse à VTT](#)
- [My Switzerland - VTT et vélo](#)

Dimanche – Excursion

Une excursion dominicale en famille se combine aisément avec un entraînement de la force. Les exercices présentés exploitent les structures ou éléments qu'on trouve en nature (bancs, barrières, cailloux, troncs, etc.).



Bon à savoir

Chaque exercice offre différents degrés de difficulté afin de correspondre aussi bien aux débutants (A, illustration de gauche) qu'aux plus avancés (B, illustration de droite).

Avant l'excursion

Mobilité des hanches

A: En appui contre un arbre ou un banc, maintenir le corps droit et lever un genou à hauteur de hanches.

B: Effectuer des rotations vers l'extérieur, puis vers l'intérieur; augmenter progressivement l'amplitude.



Musculature des pieds

A: Haut du corps droit, tendre les bras vers le haut.

B: Se déplacer sur de l'herbe, un terrain ou dans la nature; à chaque pas, dérouler le pied du talon jusqu'aux orteils et finir sur la pointe de pied; le bassin reste dans la direction de la marche (pas de déplacement latéral).



Durant l'excursion

Effectuer les huit exercices suivants; 15 à 25 répétitions; deux passages.

Muscles des pieds et des mollets

A: Debout jambes croisées, bras écartés.

B: Soulever et abaisser les talons.



Muscles des pieds et des mollets

A: En équilibre latéral sur une surface oblique.

B: Se déplacer latéralement d'un côté à l'autre.



Musculature des cuisses

A: Effectuer un grand pas vers l'avant (fente avant).

B: De cette position, se repousser avec la jambe antérieure pour retrouver la position initiale.



Musculature des cuisses

A: Jambe légèrement fléchie, en équilibre sur un caillou.

B: Maintenir l'équilibre et effectuer de petits mouvements de balancier avec la jambe libre: d'avant en arrière; latéralement; dessiner de petits cercles.



Au terme de l'excursion

Mobilité des jambes

En appui contre un mur, un arbre ou un caillou, étirer et fléchir l'articulation du pied. Pour cela, appuyer le talon au sol lors de l'extension et le relever lors de la flexion. Genoux bien tendus lors de l'extension.

Variante

- Avec les genoux fléchis (pour les muscles profonds des mollets).



Mobilité des hanches

Poser le genou de la jambe postérieure sur le sol et étirer les hanches vers l'avant et le bas. Tenir la position, tout en gardant le dos droit.

Variante

- Placer la jambe avant ou arrière sur un caisson et presser les hanches vers l'avant et le bas.



Mobilité du tronc

Jambes fléchies, les bras autour des cuisses. Tendre les jambes, puis les fléchir à nouveau, sans lâcher la prise. La tête reste dans le prolongement de la colonne.



Et encore

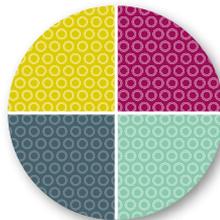
- [Exercice de force lors d'une excursion \(pdf\)](#)

Randonnées en Suisse

- [Bureau de prévention des accidents: Randonnée en montagne](#)
- [Suisse Rando: Chemins de randonnée](#)
- [Suisse Mobile: Itinéraires à pied](#)

Dimanche – Relaxation

Rien de tel qu'une séquence de relaxation pour terminer une semaine riche en activités et préparer la suivante de la meilleure des manières. Voici tout d'abord trois exercices doux et tranquilles permettant aux enfants d'abaisser la tension lorsque les émotions sont au paroxysme. Et enfin trois formes de massage à deux pour dénouer les tensions musculaires accumulées au fil des jours.



Enfants – Retour au calme

Allô, docteur!

Dans cet exercice, les enfants ressentent et nomment les différentes parties de leur corps. A est allongé à plat ventre par terre, les yeux fermés. B pose un objet (footbags, etc.) sur différentes parties de son corps, que A doit nommer.

Parties du corps

- Notions de base: dos, jambe, bras, fesses, pied.
- Notions plus précises: épaule, genoux, coude, cuisse, mollet, talon.

Variantes

- Modifier la position de A (sur le dos).
- L'enfant couché doit, en plus, nommer un objet.

Matériel: Footbags, balles de jonglage, objets naturels ramassés par les enfants (cailloux, feuilles, pives, etc.)



Respiration alternée

Durant cet exercice, une respiration profonde et régulière est favorisée et la latéralité stimulée. Les enfants s'assent bien droit, les yeux fermés, et suivent les instructions du meneur:

- Fermer la narine droite avec le pouce de la main droite et inspirer pendant quatre secondes par la narine gauche.
- Fermer les deux narines avec le pouce et le petit doigt de la main droite et retenir son souffle pendant environ quatre secondes.
- Ouvrir la narine droite (pouce) et expirer complètement pendant huit secondes.
- Faire la même chose de l'autre côté.
- Faire trois à huit respirations.



La pluie et le beau temps

Les enfants sont allongés tranquillement et se détendent. Ils laissent aller leur imagination. A est à plat ventre par terre, décontracté. B mime le temps qu'il fait, sur son dos.

- Pluie fine: il tapote le dos de A du bout des doigts.
- Forte pluie: il lui caresse le dos.
- Averse: il tapote avec la paume des mains.
- Soleil: il frotte ses mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient assez chaudes pour transmettre la chaleur.



Jeunes et adultes – Massage à deux

Douche énergétique

Par deux, A effectue le massage, B en profite! Commencer par la tête et descendre jusqu'aux pieds. Pour commencer, faire couler l'eau sur le corps (marteler avec le bout des doigts pour simuler les gouttelettes), puis répartir le savon (effleurer) et laver vigoureusement (frictionner) jusqu'aux orteils. Pour finir, essuyer en éventant le partenaire à l'aide d'un petit tapis ou d'un autre objet.



Massage avec balle

Par deux, A est couché sur le ventre confortablement. B masse à l'aide d'une balle-hérisson, d'un ballon de gymnastique ou de tout autre engin de massage, avec de petits mouvements circulaires des pieds en direction de la tête. B masse seulement les muscles, en évitant la colonne vertébrale. Contourner les zones sensibles et adapter la pression pour garantir une sensation agréable (questionner le partenaire). Pour terminer, laisser la balle de côté et effleurer le dos avec les deux mains, des épaules en direction du bassin.



Variante

- Idem en position dorsale.

Matériel: Balle-hérisson, ballon de gymnastique ou autre engin de massage

Secousses en douceur

A se couche sur le dos, B s'agenouille à ses côtés et glisse une serviette sous le genou de son partenaire. A l'aide de la serviette, B soulève la jambe de A et lui imprime de petits mouvements d'oscillations latérales et verticales. Il fait de même avec l'autre jambe puis avec les deux bras. Pour chaque membre, compter environ une minute. A se laisse complètement aller et profite de la sensation de légèreté et de farniente. Conclusion possible: effleurer 2-3 x, des hanches jusqu'aux orteils, en passant par les genoux et les mollets.

Remarque: Idem mais sans serviette.



Instructions pour des massages

A l'aide de ces vidéos et en faisant preuve d'empathie, chacun est en mesure d'effectuer des massages simples. Les exemples proposés ont été réalisés avec des habits, mais ils peuvent tout à fait l'être à même la peau. Dans ce cas-là, il est recommandé de recourir à une huile de massage ou à une lotion pour éviter des irritations de la peau.

→ [Massage: Partie postérieure du corps](#) (11 vidéos)

→ [Massage: Ceinture scapulaire et dos](#) (10 vidéos)

Indications

De plus amples informations sur le thème de «La semaine en mouvement» et l'impressum de ce thème du mois sont à trouver sur [cette page](#).

Liens

- Conseils d'activités de mobilesport.ch: [Un programme quotidien pour tous les âges](#)
- Conseils de «L'école bouge»: [Activité physique dans le quotidien scolaire](#)
- Conseils de la Suva: [Exercice physique et course à pied](#)
- Conseils du BPA: [Évitez les chutes!](#)
- Conseils de PluSport@home: [Activités physiques à la maison](#)
- Conseils de «equilibre-en-marche.ch»: [Exercices pour personnes à mobilité réduite](#)

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteurs: divers

Accompagnement: Annette Notz, collaboratrice scientifique, OFSPO

Rédaction: mobilesport.ch

Photo de couverture: © AdobeStock

Photos: divers

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO

		Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Enfants	Activation quotidienne	Vingt minutes de yoga	Vingt minutes de yoga	Vingt minutes de yoga	Vingt minutes de yoga	Vingt minutes de yoga	Vingt minutes de yoga	Vingt minutes de yoga
Jeunes à seniors		Les cinq tibétains	Les cinq tibétains	Les cinq tibétains	Les cinq tibétains	Les cinq tibétains	Les cinq tibétains	Les cinq tibétains
Enfants	Endurance			Jeux en plein air	Jeux avec des objets du quotidien			Excursion
Jeunes à seniors		Rope Skipping	Endurance ludique				VTT	Excursion
Enfants	Mobilité							Excursion
Jeunes à seniors		Rouleau de massage		S'étirer après l'entraînement			Médecine-ball	Excursion
Enfants	Force	Sauts			Jeux avec des objets du quotidien			Excursion
Jeunes à seniors		Rope Skipping		Renforcement musculaire	Stackline	Médecine-ball		Excursion
Enfants	Coordination	Sauts	Sport Stacking			Jeux de transition	Jeux de renvoi	
Jeunes à seniors		Rouleau de massage			Stackline	Médecine-ball	VTT	
Enfants	Jeux	Sauts	Sport Stacking	Jeux en plein air	Jeux avec des objets du quotidien	Jeux de transition	Jeux de renvoi	
Jeunes à seniors			Endurance ludique				Jeux de renvoi	
Enfants	Relaxation							Retour au calme
Jeunes à seniors				S'étirer après l'entraînement				Massage à deux
Enfants	Détente quotidienne	Une pause bienvenue	Une pause bienvenue	Une pause bienvenue	Une pause bienvenue	Une pause bienvenue	Une pause bienvenue	Une pause bienvenue
Jeunes à seniors								