

11 | 2014

Thème du mois – Sommaire

Méthodologie	2
Conseils d'utilisation	3
Leçons	
• Membres inférieurs	4
• Membres supérieurs	7
• Tronc	11
• Maux de tête	14
• Troubles menstruels	17
• Douleurs de dos non spécifiques	21
• Refroidissement sans fièvre	25
• Allergies	29
• Malaise	32
Indications	36
Annexe	

Catégories

- Tranche d'âge: 11-20 ans
- Degrés scolaires: secondaires I et II

Bouger malgré une dispense



Certains maux, indispositions ou blessures n'empêchent pas les enfants et les jeunes de participer au cours d'éducation physique. Ce thème du mois renseigne les enseignants sur les exercices possibles permettant d'intégrer activement ces élèves.

Le constat est implacable: les enfants disposent de moins en moins d'espace pour le jeu et le mouvement. A l'école, les cours d'éducation physique sont souvent menacés par des coupes budgétaires et l'offre se réduit davantage. Plus le temps passe, moins les enfants et les jeunes pratiquent des activités physiques et sportives. Et ce, à un âge où la croissance et la puberté provoquent des modifications importantes au niveau des muscles, du squelette et du système nerveux.

Après une blessure ou une maladie, les adolescents ont tendance à adopter un comportement passif et profitent souvent de l'occasion pour se faire dispenser complètement des cours d'éducation physique. Cependant, la pratique d'une activité physique à l'école est particulièrement positive pendant ces phases de maladie ou de blessure, comme l'atteste les études scientifiques (voir «[Indications](#)», p. 36).

Dans le respect des indications médicales

Ce thème du mois est un complément au projet «[Bouger malgré une dispense](#)», initié par le Groupe de travail suisse consacré à l'entraînement dans le cadre de la rééducation (SART) et réalisé en collaboration avec l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP) et l'Hôpital universitaire pour enfants des deux Bâles (UKBB). L'objectif est d'offrir aux médecins la possibilité de laisser les enfants et les jeunes légèrement blessés ou malades participer aux cours d'éducation physique grâce à un [système de dispense](#) (voir annexe) clairement défini.

Les enseignants disposent, eux, d'un instrument leur permettant d'intégrer activement leurs élèves partiellement dispensés de cours d'éducation physique en leur proposant des activités adaptées et conformes aux indications médicales.

Dans cette brochure sont présentées neuf leçons, dont les contenus proviennent de www.activdispens.ch, le site Internet du projet «Bouger malgré une dispense». Chacune d'elles se base sur un type de blessure ou des symptômes et des douleurs décrits par les élèves. Tous les exercices sont soutenus par une vidéo afin d'assurer une exécution correcte du mouvement.

Méthodologie

Les activités des leçons proposées dans ce thème du mois sont tirées de la liste d'exercices mis en ligne sur www.activdispens.ch. Quelques informations pour une compréhension et une utilisation conformes.

Les trois premières leçons contiennent des exercices qui peuvent être effectués pendant une phase de blessure avec les parties du corps non blessées suivantes:

- Membres inférieurs
- Membres supérieurs
- Tronc

Les six autres leçons montrent des exercices qui peuvent être pratiqués malgré les symptômes ou les douleurs suivants:

- Maux de tête
- Troubles menstruels
- Douleurs de dos non spécifiques
- Refroidissement sans fièvre
- Allergies
- Malaise

Par ailleurs, chaque exercice est associé à des facteurs de condition physique, de coordination et de relaxation. Ceux-ci sont marqués au moyen d'une couleur:

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

Pour pouvoir effectuer les exercices de manière ciblée, les variables de charge sont systématiquement mentionnées. Les exercices doivent être exécutés à un rythme calme et régulier et, si possible, de façon bilatérale.

Utilisation avec accès à Internet:

Les contenus du site www.activdispens.ch correspondent aux ressources imprimées. Les élèves partiellement dispensés peuvent regarder les exercices en ligne.

Utilisation sans accès à Internet:

Tous les exercices sont disponibles au format pdf (voir onglet «[Matériel](#)»). Ils peuvent être imprimés et rangés par catégories dans un classeur.

L'affiche au format A1 offre une vue d'ensemble de tous les exercices classés selon la nature de la blessure ou de la maladie, et des facteurs de condition physique, de coordination et de relaxation.

→ [Commande d'affiche](#)

Conseils d'utilisation

Avant de mettre en œuvre pour la première fois les exercices présentés dans ce thème du mois, il convient d'informer les élèves sur le fonctionnement et le but du projet «Bouger malgré une dispense».

Avec les élèves du degré secondaire I, il est conseillé d'imprimer les exercices, de les plastifier et de les remettre aux élèves comme base de travail. Les laisser manipuler les outils informatiques risquerait de trop les distraire.

Toutefois, si les élèves possèdent une bonne discipline personnelle, l'enseignant peut les laisser travailler avec un appareil connecté à Internet. Un petit coup d'œil de temps en temps aide les élèves à ne pas se sentir délaissés. De plus, l'enseignant est ainsi assuré que les exercices sont vraiment effectués.

Si la discipline personnelle des élèves n'est pas encore suffisamment développée, il vaut mieux les faire travailler isolément afin qu'ils ne se dérangent pas mutuellement.

Un petit «contrat» avec les élèves blessés peut renforcer cette discipline personnelle, contrat qui pourrait avoir la teneur suivante: «Etant blessé(e), je vais exécuter les exercices choisis par mon enseignant en fonction de ma blessure/maladie. Je les réalise conformément aux consignes et de manière autonome, à l'écart de ma classe.»

Matériel

Le matériel suivant est nécessaire pour le déroulement des neuf leçons:

- 2 ballons de baudruche
- 3 balles en tissu
- 3 balles de jonglage
- 2 bouteilles en PET (0,5 à 1 l)
- Bandes élastiques (diverses résistances)
- 2 ballons de volleyball
- 1 ballon de basketball
- 1 ballon de gymnastique (Swissball)
- 1 balle de gymnastique
- 1 balle de tennis
- 1 banc suédois
- 1 caisson
- 1-3 tapis de gymnastique
- 1 bâton de gymnastique
- 1 corde à sauter
- 1 cerceau
- 1 vélo ergomètre (si disponible)
- Perches ou espaliers

Lieu

Les exercices peuvent être effectués en différents lieux, à l'intérieur et à l'extérieur:

- Dans le local de matériel
- Sur le parvis de la salle de sport
- Dans le hall d'entrée
- Etc.

Leçons

Membres inférieurs

Dans cette leçon, l'accent est mis sur l'activation des membres inférieurs, soutenue par les muscles du tronc (en cas de blessure des membres supérieurs).

Conditions cadres

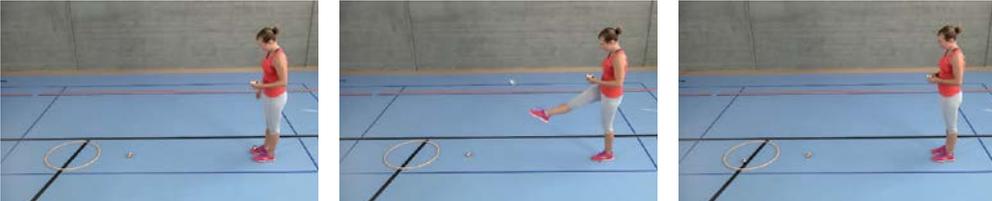
- Durée: 45 minutes
- Degrés scolaires: secondaires I et II
- Tranche d'âge: 11-20 ans

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), le premier exercice (4) dure 20 minutes, les quatre suivants (14, 16, 17, 19) sont effectués à deux reprises, puis les trois derniers (41, 47, 51) également deux fois.

	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
4'	<p>14 Squat – Force → Vidéo</p>  <ul 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 style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p data-bbox="640 268 846 292">16 Télémark – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 531 1626 675" style="list-style-type: none"> • Fente en avant, au sol. Pied antérieur à plat sur le sol, jambe légèrement fléchie. Pied postérieur sur les orteils, jambe presque tendue. • Fléchir les deux jambes jusqu'à ce que le genou postérieur touche presque le sol. Le haut du corps descend tout en restant bien droit. • Se redresser lentement jusqu'à la position initiale. Ne jamais tendre complètement la jambe antérieure. 	<ul data-bbox="1657 268 1944 379" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	
4'	<p data-bbox="640 694 1167 718">17 Abduction de la hanche (position debout) – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 954 1585 1098" style="list-style-type: none"> • Poids sur la jambe proche des perches (ou des espaliers). Attacher la bande élastique à l'autre jambe et autour d'une perche. Dos droit. Se tenir à la perche. • Déplacer la jambe vers l'extérieur. Effectuer ce mouvement aussi loin que possible, tout en maintenant le bassin droit. Veiller à ce que le pied reste droit. • Ramener lentement la jambe. Répéter plusieurs fois, puis changer de côté. 	<ul data-bbox="1657 694 1944 805" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Bande élastique, perche ou espaliers
4'	<p data-bbox="640 1120 1111 1144">19 Ramener la jambe (position debout) – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 1380 1608 1524" style="list-style-type: none"> • Debout avec appui sur la jambe éloignée des perches (ou des espaliers). Attacher la bande élastique à l'autre jambe et autour de la perche. Dos droit. Se tenir à la perche. • Déplacer la jambe vers l'intérieur en passant devant la jambe d'appui. Effectuer ce mouvement aussi loin que possible, tout en maintenant le bassin droit. Veiller à ce que le pied reste droit. • Ramener lentement la jambe. Répéter plusieurs fois, puis changer de côté. 	<ul data-bbox="1657 1120 1944 1232" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Bande élastique, perche ou espaliers

	Activités	Organisation	Matériel
3'	<p>41 Étirement du quadriceps – Mobilité → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Debout sur une jambe. Tenir l'autre jambe entre la cheville et le cou-de-pied et la tirer vers les fesses. • Avancer le bassin jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir sur la partie avant de la jambe fléchie. • Relâcher lentement la jambe et changer de côté. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	
4'	<p>47 Balance – Coordination → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Debout sur une jambe, bras relâchés le long du corps. Lever l'autre jambe. • Tendre la jambe vers l'arrière. En même temps, incliner le haut du corps vers l'avant et tendre les bras sur les côtés. • Revenir lentement à la position initiale. Répéter plusieurs fois, puis 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 	
5'	<p>51 Lancer ciblé – Coordination → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Debout, une balle en tissu dans la main. • Placer la balle sur le cou-de-pied pied et viser un cerceau. • Répéter plusieurs fois, puis changer de côté. 	<ul style="list-style-type: none"> • Répétitions: 10 à 20 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 à 5 • Pause (entre les séries): aucune 	3 balles en tissu, cerceau

Membres supérieurs

L'objectif de cette leçon est l'activation des membres supérieurs, soutenue par les muscles du tronc (en cas de blessure des membres inférieurs).

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), le premier exercice (1) dure 12 minutes, les cinq suivants (5 à 9) sont effectués à deux reprises, puis les trois derniers (25, 26, 44) 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
4'	<p>5 Développé – Force → Vidéo</p>  <ul 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. • Revenir lentement à la position initiale. 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, 2 bouteilles en PET
4'	<p>6 Développé couché – Force → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Couché sur le dos sur un banc, les pieds au sol de chaque côté, la tête posée sur le banc. Tenir deux bouteilles en PET pleines sur les côtés, à hauteur des épaules. Les coudes sont dirigés vers l'extérieur. • Soulever les bouteilles. • Retrouver lentement la position initiale. Répéter plusieurs fois. 	<ul style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Banc suédois, 2 bouteilles en PET

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p data-bbox="645 268 855 292">7 Projection – Force</p> <p data-bbox="1547 268 1632 292">→ Vidéo</p>  <ul data-bbox="645 528 1641 707" 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/de la tête. • Tirer la bande élastique depuis l'arrière de la tête vers l'avant et le haut jusqu'à ce que les mains soient dans le champ de vision. • Ramener lentement les bras derrière la tête. La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue. Répéter plusieurs fois. 	<ul data-bbox="1664 268 1951 379" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	<p data-bbox="1973 268 2134 379">Caisson, Bande élastique, perche ou espaliers</p>
4'	<p data-bbox="645 730 1070 754">8 Rotation du bras vers l'intérieur – Force</p> <p data-bbox="1547 730 1632 754">→ Vidéo</p>  <ul data-bbox="645 986 1641 1161" 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), de côté, à hauteur du coude. Avec la main la plus proche de la perche, tenir un bout de la bande élastique. Maintenir le bras fléchi à 90° à hauteur du buste. • Tirer la bande élastique vers le ventre par une rotation latérale de l'avant-bras. • Ramener lentement l'avant-bras vers l'extérieur. La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue. Répéter plusieurs fois, puis changer de côté. 	<ul data-bbox="1664 730 1951 842" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	<p data-bbox="1973 730 2134 842">Caisson, Bande élastique, perche ou espaliers</p>

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p data-bbox="645 272 1075 296">9 Rotation du bras vers l'extérieur – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="645 533 1576 707" 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), de côté, à hauteur du coude. Avec la main la plus éloignée de la perche, tenir un bout de la bande élastique. Maintenir le bras fléchi à 90° à hauteur du buste. • Tirer la bande élastique vers l'extérieur par une rotation latérale de l'avant-bras. • Ramener lentement l'avant-bras vers l'intérieur. La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue. Répéter plusieurs fois, puis changer de côté. 	<ul data-bbox="1659 272 1944 384" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	<p data-bbox="1968 272 2123 384">Caisson, Bande élastique, perche ou espaliers</p>
4'	<p data-bbox="645 730 864 754">25 Rouleau – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="645 987 1234 1075" style="list-style-type: none"> • Assis sur un banc, pieds posés au sol de chaque côté, dos droit. • Faire rouler une balle sur le banc, vers l'avant. • La faire rouler ensuite vers l'arrière. Répéter plusieurs fois. 	<ul data-bbox="1659 730 1944 842" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 15 à 20 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	<p data-bbox="1968 730 2092 810">Banc suédois, balle de gymnastique</p>

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p data-bbox="645 268 999 293">26 Rotation des épaules – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="645 531 1603 616" style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol, dos droit. Tenir le bâton par ses extrémités. • Sans lâcher le bâton, les bras le plus tendu possible, passer le bâton derrière le dos, puis le repasser devant. • Mouvement circulaire continu. 	<ul data-bbox="1659 268 1944 384" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 15 à 20 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson, bâton de gymnastique
4'	<p data-bbox="645 635 1205 660">44 Dribble avec deux ballons identiques – Coordination → Vidéo</p>  <ul data-bbox="645 893 1196 946" style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol. • Dribbler avec un ballon du côté droit et un du côté gauche. 	<ul data-bbox="1659 635 1944 775" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 30 ou jusqu'à la perte d'un ballon • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 à 5 • Pause (entre les séries): aucune 	Caisson, 2 ballons de volleyball

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.

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p>11 Abdominaux obliques – Force → Vidéo</p>  <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'	<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
4'	<p>13 Grenouille – Force → Vidéo</p>  <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="636 268 1025 293">32 Etirement du bas du dos – Mobilité</p> <p data-bbox="1541 268 1630 293">→ Vidéo</p>  <ul data-bbox="636 533 1518 644" 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="1653 268 1944 384" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
3'	<p data-bbox="636 662 949 687">33 Etirement latéral – Mobilité</p> <p data-bbox="1541 662 1630 687">→ Vidéo</p>  <ul data-bbox="636 927 1592 1070" 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="1653 662 1944 778" 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="636 1086 958 1112">34 Rotation du tronc – Mobilité</p> <p data-bbox="1541 1086 1630 1112">→ Vidéo</p>  <ul data-bbox="636 1351 1608 1463" 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="1653 1086 1944 1203" 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 data-bbox="640 268 965 292">35 Courbette latérale – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 533 1585 644" 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="1659 268 1944 379" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
3'	<p data-bbox="640 662 831 686">36 Chat – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 927 1597 1070" 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 data-bbox="1659 662 1944 774" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
3'	<p data-bbox="640 1086 1025 1110">52 Inspiration/expiration – Relaxation → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 1350 1570 1493" 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 data-bbox="1659 1086 1944 1198" 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

Maux de tête

Ces exercices permettent à des élèves souffrant de maux de tête légers à modérés d'être actifs pendant une leçon d'éducation physique.

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), le premier exercice (4) dure 20 minutes, les deux suivants (18, 20) sont effectués à deux reprises, puis les cinq derniers (27, 30, 31, 48, 53) également deux fois.

	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 	<p>Vélo ergomètre</p>
4'	<p>18 Abduction de la hanche (avec appui sur le côté) – Force → Vidéo</p>  <ul 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 style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	<p>Tapis de gymnastique, bande élastique</p>

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p data-bbox="633 264 1220 296">20 Adduction de la hanche (avec appui sur le côté) – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="633 531 1637 683" style="list-style-type: none"> • Allongé sur le côté sur un tapis, jambe supérieure fléchie devant la jambe inférieure. Attacher la bande élastique autour de la cheville de la jambe inférieure et du pied de la jambe supérieure. • Soulever légèrement la jambe inférieure. Veiller à ce que le pied reste droit. • Ramener la jambe inférieure lentement vers le tapis sans toutefois le toucher. Répéter plusieurs fois, puis changer de côté. 	<ul data-bbox="1648 264 1951 384" 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
4'	<p data-bbox="633 691 965 722">27 Lanceur de javelot – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="633 957 1637 1078" style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson accolé au mur. • Tendre le bras vers l'arrière (jusqu'à l'horizontale), le long du mur. Toucher le mur avec le revers de la main. Léger étirement perceptible dans le bras. Maintenir la position. Changer ensuite de côté. • Variantes: Tendre le bras à la verticale vers le haut ou vers le bas. Toucher le mur avec la paume de la main. 	<ul data-bbox="1648 691 1951 810" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
4'	<p data-bbox="633 1086 958 1118">30 Etirement du cou – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="633 1353 1637 1468" style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol, épaules abaissées. • Incliner la tête d'un côté et tirer doucement avec la main opposée jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans le cou. Maintenir la position. • Changer ensuite de côté. 	<ul data-bbox="1648 1086 1951 1206" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p data-bbox="640 268 1008 292">31 Haussement d'épaules – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 531 1240 616" style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol, bras relâchés le long du corps. • Hausser lentement les épaules jusqu'à hauteur des oreilles. • Revenir lentement à la position initiale. Répéter plusieurs fois. 	<ul data-bbox="1657 268 1944 384" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 15 à 20 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
5'	<p data-bbox="640 630 1048 654">48 Talons-pointes (facile) – Coordination → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 893 1240 978" style="list-style-type: none"> • Debout sur les talons, bras relâchés le long du corps, dos droit. • Dérouler les pieds du talon à la pointe, en passant par la plante. • Effectuer le mouvement inverse. Répéter plusieurs fois. 	<ul data-bbox="1657 630 1944 746" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 30 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 à 5 • Pause (entre les séries): 30 s 	
3'	<p data-bbox="640 992 992 1016">53 Massage des pieds – Relaxation → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 1256 1538 1340" 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 data-bbox="1657 992 1944 1109" 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

Troubles menstruels

Cette leçon contient une série d'exercices qu'une élève peut effectuer lors de troubles menstruels. L'activation se fait tout en douceur.

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), le premier exercice (4) dure 20 minutes, les trois suivants (15, 18, 23) sont effectués à deux reprises, puis les cinq derniers (33, 35, 36, 53, 54) également deux fois.

	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
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 	

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p data-bbox="640 268 1227 296">18 Abduction de la hanche (avec appui sur le côté) – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 531 1637 675" 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="1659 268 1946 384" 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
4'	<p data-bbox="640 694 1043 722">23 Mollets (sur les deux jambes) – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 954 1637 1070" style="list-style-type: none"> • Debout sur un caisson, en équilibre sur la pointe des pieds. Les talons ne touchent pas le caisson. Prendre légèrement appui contre le mur avec une main, devant ou sur le côté. • Descendre lentement les talons jusqu'à ce qu'il ne reste que peu de poids sur l'avant du pied. • Remonter lentement les talons aussi haut que possible. Répéter plusieurs fois. 	<ul data-bbox="1659 694 1946 810" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
3'	<p data-bbox="640 1090 954 1118">33 Etirement latéral – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 1350 1637 1493" 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="1659 1090 1946 1206" 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="640 272 965 296">35 Courbette latérale – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 536 1585 647" 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="1659 272 1944 384" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
3'	<p data-bbox="640 667 831 691">36 Chat – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 930 1597 1075" 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 data-bbox="1659 667 1944 778" 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 data-bbox="640 268 992 293">53 Massage des pieds – Relaxation → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 531 1541 619" 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 data-bbox="1657 268 1944 384" 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
3'	<p data-bbox="640 630 898 655">54 Cow-boy – Relaxation → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 895 1420 981" 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="1657 630 1944 746" style="list-style-type: none"> • Répétitions 5 à 10 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Ballon de gymnastique

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.

	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 	<p>Vélo ergomètre</p>
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 	<p>Caisson, bande élastique, perche ou espaliers</p>

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p data-bbox="640 268 860 293">5 Développé – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 531 1581 676" 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="1659 268 1944 379" 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="640 694 808 719">14 Squat – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 954 1608 1070" 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="1659 694 1944 805" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 8 à 15 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	
4'	<p data-bbox="640 1086 994 1112">21 Stabilité du tronc (léger) – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 1347 1496 1433" 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="1659 1086 1944 1198" 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="645 268 1025 292">32 Etirement du bas du dos – Mobilité</p> <p data-bbox="1547 268 1630 292">→ Vidéo</p>  <ul data-bbox="645 533 1541 644" 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="1659 268 1944 384" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
3'	<p data-bbox="645 662 952 686">33 Etirement latéral – Mobilité</p> <p data-bbox="1547 662 1630 686">→ Vidéo</p>  <ul data-bbox="645 927 1592 1070" 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="1659 662 1944 778" 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="638 264 965 296">35 Courbette latérale – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="638 531 1590 651" 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="1653 264 1955 384" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
3'	<p data-bbox="638 659 898 691">54 Cow-boy – Relaxation → Vidéo</p>  <ul data-bbox="638 925 1420 1011" 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="1653 659 1955 778" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 5 à 10 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Ballon de gymnastique

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.

	Activités	Organisation	Matériel
6'	1 Traction – Endurance → Vidéo  <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'	10 Papillon – Force → Vidéo  <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'	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

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p data-bbox="645 268 853 293">15 Marathon – Force → Vidéo</p>  <p data-bbox="645 531 1025 555">Marcher sur le sol de différentes manières:</p> <ul data-bbox="645 563 1220 675" 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 data-bbox="1664 268 1944 475" 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 data-bbox="645 694 981 719">38 Étirement du mollet – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="645 959 1630 1104" style="list-style-type: none"> • Debout face au mur. Appuyer légèrement les mains contre le mur. La 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 data-bbox="1664 694 1944 805" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	

	Activités	Organisation	Matériel
3'	<p data-bbox="640 268 920 292">39 Fente latérale – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 531 1554 647" 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 data-bbox="1659 268 1944 384" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	
3'	<p data-bbox="640 662 902 686">40 Fente avant – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 925 1626 1072" 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 data-bbox="1659 662 1944 778" 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
5'	<p data-bbox="640 272 920 296">46 Echassier – Coordination → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 536 1346 616" 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 data-bbox="1659 272 1946 416" 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 data-bbox="640 639 987 663">53 Massage des pieds – Relaxation → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 903 1536 983" 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 data-bbox="1659 639 1946 751" 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

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.

Source:

	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
4'	<p>13 Grenouille – Force → Vidéo</p>  <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
4'	<p data-bbox="640 269 1223 293">18 Abduction de la hanche (avec appui sur le côté) – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 531 1630 678" 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="1655 269 1944 384" 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
4'	<p data-bbox="640 695 1016 719">22 Stabilité du tronc (intensif) – Force → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 957 1592 1104" 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 data-bbox="1655 695 1944 810" 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="640 1121 999 1145">28 Battements des mains – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 1383 1328 1466" 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 data-bbox="1655 1121 1944 1236" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 15 à 20 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson

	Activités	Organisation	Matériel
3'	<p data-bbox="640 268 987 292">29 Étirement du triceps – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 533 1559 644" 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 data-bbox="1659 268 1944 384" 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)
5'	<p data-bbox="640 662 1189 686">45 Dribble avec deux ballons différents – Coordination → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 927 1352 975" 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 data-bbox="1659 662 1944 807" 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 data-bbox="640 997 1066 1021">50 Talons-pointes (difficile) – Coordination → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 1262 1581 1406" 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 data-bbox="1659 997 1944 1110" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 30 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 à 5 • Pause (entre les séries): 30 s 	

Malaise

Les élèves qui se sentent mal – pas de vomissement – peuvent malgré tout être en mouvement grâce aux activités 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.
- Nausée sans vomissement!
- Lors d'une double leçon (90 minutes), le premier exercice (4) dure 16 minutes et les huit suivants (27, 31, 33, 35, 40, 42, 48, 53) sont effectués à deux reprises.

	Activités	Organisation	Matériel
8'	<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
3'	<p>27 Lanceur de javelot – Mobilité → Vidéo</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson accolé au mur. • Tendre le bras vers l'arrière (jusqu'à l'horizontale), le long du mur. Toucher le mur avec le revers de la main. Léger étirement perceptible dans le bras. Maintenir la position. Changer ensuite de côté. • Variantes: Tendre le bras à la verticale vers le haut ou vers le bas. Toucher le mur avec la paume de la main. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson

	Activités	Organisation	Matériel
4'	<p data-bbox="640 268 1008 292">31 Haussement d'épaules – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 531 1238 611" style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol, bras relâchés le long du corps. • Hausser lentement les épaules jusqu'à hauteur des oreilles. • Revenir lentement à la position initiale. Répéter plusieurs fois. 	<ul data-bbox="1655 268 1939 379" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 15 à 20 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Caisson
3'	<p data-bbox="640 630 949 654">33 Etirement latéral – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 890 1592 1037" 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="1655 630 1939 742" 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="640 1054 965 1078">35 Courbette latérale – Mobilité → Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 1315 1585 1430" 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 à la position initiale. Effectuer le même mouvement du côté opposé. 	<ul data-bbox="1655 1054 1939 1166" 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 data-bbox="640 272 898 296">40 Fente avant – Mobilité</p> <p data-bbox="1543 272 1630 296">→ Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 531 1626 675" 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 data-bbox="1655 272 1939 384" style="list-style-type: none"> • Durée: 15 s • Rythme: étirement constant • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 1 min 	Tapis de gymnastique
5'	<p data-bbox="640 699 920 722">42 Jonglage – Coordination</p> <p data-bbox="1543 699 1630 722">→ Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 957 958 1007" style="list-style-type: none"> • Assis sur un caisson, pieds au sol. • Jongler avec plusieurs balles. 	<ul data-bbox="1655 699 1939 842" style="list-style-type: none"> • Répétitions: jusqu'à la perte de contrôle des balles • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 à 5 • Pause (entre les séries): aucune 	Caisson, 3 balles de jonglage

	Activités	Organisation	Matériel
5'	<p data-bbox="640 268 1048 292">48 Talons-pointes (facile) – Coordination</p> <p data-bbox="1547 268 1630 292">→ Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 531 1238 616" style="list-style-type: none"> • Debout sur les talons, bras relâchés le long du corps, dos droit. • Dérouler les pieds du talon à la pointe, en passant par la plante. • Effectuer le mouvement inverse. Répéter plusieurs fois. 	<ul data-bbox="1659 268 1944 384" style="list-style-type: none"> • Répétitions: 30 • Rythme: mouvement continu • Séries: 3 • Pause (entre les séries): 30 s 	
3'	<p data-bbox="640 630 992 654">53 Massage des pieds – Relaxation</p> <p data-bbox="1547 630 1630 654">→ Vidéo</p>  <ul data-bbox="640 893 1541 978" 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 data-bbox="1659 630 1944 746" 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

Indications

Documents à télécharger

- [Endurance](#) (pdf)
- [Force](#) (pdf)
- [Mobilité](#) (pdf)
- [Coordination](#) (pdf)
- [Relaxation](#) (pdf)

- [1 – Membres inférieurs](#) (pdf)
- [2 – Membres supérieurs](#) (pdf)
- [3 – Tronc](#) (pdf)
- [4 – Maux de tête](#) (pdf)
- [5 – Troubles menstruels](#) (pdf)
- [6 – Douleurs de dos non spécifiques](#) (pdf)
- [7 – Refroidissement sans fièvre](#) (pdf)
- [8 – Allergies](#) (pdf)
- [9 – Malaise](#) (pdf)
- [Tous les exercices](#) (pdf)
- [Commande d'affiche au format A1](#)

Etude

- Hebestreit, H. et al (2002): [Kinder- und Jugendsportmedizin. Grundlagen, Praxis, Trainingstherapie](#). Stuttgart: G. Thieme.

Liens

- [Schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining SART](#)
SART Sekretariat, c/o Merian Iselin Klinik für Orthopädie, Postfach, 4009 Basel
- [Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP](#)
ASEP – Bureau, Walsermätteli 13, 6463 Bürglen
- [Universitäts-Kinderspital beider Basel UKBB](#)
Spitalstrasse 33, 4056 Basel

Partenaires



ASEP

Pour ce thème du mois:



SART
schweizerische arbeitsgruppe für rehabilitationstraining

UKBB
Universitäts-Kinderspital
beider Basel

Impressum

Editeur
Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteurs
Claudia Diriwächter, physiothérapeute (MSc en physiothérapie du sport), collaboratrice scientifique dans la filière d'études «Physiothérapie» au BZG Münchenstein
Christoph Wechsler, enseignant d'éducation physique, responsable de la formation continue à l'ASEP

Rédaction
mobilesport.ch

Photos
Peter Battanta, Robi Rissi

Vidéos
Balancedmovies

Conception graphique
Médias didactiques HEFSM

Dispense médicale d'éducation physique à l'école

Nom _____
Prénom _____
Date de naissance _____
Adresse _____
N° de téléphone _____

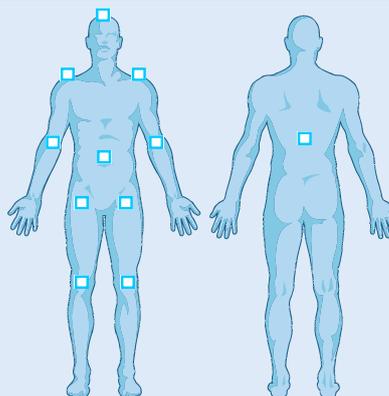
Dispense complète d'éducation physique à l'école

Dispense partielle d'éducation physique à l'école

Dispense du _____ au _____

La visite de contrôle est prévue pour le _____

**Les parties du corps suivantes
NE DOIVENT PAS être sollicitées:**



Pour les sports / activités suivants, il est à noter que:

EST/SONT AUTORISÉ(S)

- les jeux d'équipe / les sports de contact
- la gymnastique aux agrès / la gymnastique au sol
- des activités sollicitant les articulations / les sauts
- les exercices physiques d'endurance, l'entraînement cardiovasculaire
- l'entraînement de musculation
- les activités dans l'eau / la natation

Exposition aux allergènes / au facteur d'irritation

L'élève peut pratiquer les activités et mouvements indiqués dans la liste des exercices d'activdispens.ch pour les parties du corps suivantes:

- Membres supérieurs Membres inférieurs Tronc et membres supérieurs Tronc et membres inférieurs

Autres conseils et recommandations:

Prière de (re)consulter

- le médecin le physiothérapeute

Nom de l'école

Date

Professeur de sport

Tampon et signature du médecin