



Continuité pédagogique en EPS – collège Jacques DUCLOS

Séance d'étirements

Pourquoi s'étirer ?

En période de confinement, le temps passé assis ou allongé est plus important qu'en période de vie active. A cause de cette immobilité et du maintien prolongé de certaines positions, des douleurs peuvent apparaître dans les muscles ou dans les articulations.

S'étirer permet de lutter contre ces douleurs en permettant un rééquilibrage musculaire (élimination de certaines tensions) et en permettant une meilleure circulation des fluides (meilleure pénétration des éléments nutritifs et du liquide synovial dans le cartilage)

Voici une séance d'environ 20 minutes à réaliser chez soi régulièrement (une fois par jour si possible)

Avant de commencer, n'oubliez pas que votre sécurité est la première priorité :

-Dans cette période de crise sanitaire, n'oubliez pas les gestes barrières :

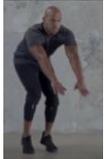


- Si vous souffrez d'une maladie chronique (asthme, diabète, ...) ne réalisez pas d'activité physique seul et prenez avec vous vos médicaments. Au moindre sentiment de malaise, arrêtez l'activité physique. Si les signes persistent, contactez un médecin ;

-Il est important de pratiquer avec une tenue de sport adaptée (vêtements amples ou élastiques, cheveux longs attachés, chaussures lacées) dans un espace sécurisé (sol non glissant, espace dégagé, atmosphère non polluée, et - dans le cadre du confinement – éloigné de plus d'un mètre des autres personnes)



1°PARTIE : ECHAUFFEMENT (6 minutes environ)

	Objectif	Exercice	Durée / Charge de travail	Consignes de réalisation
1	Echauffement articulaire	Rotation des différentes articulations (cervicales, poignets, épaules, hanches, genoux, chevilles)	10 secondes par articulation 2 minutes au total	Vitesse lente, amplitude importante
2	Echauffement musculaire	Jumping jack 	30 secondes	Alternez saut d'extension les bras le long du corps et saut d'extension les jambes écartées et les bras au-dessus de la tête. Verrouillez votre bassin. Placez votre regard au loin Les talons ne doivent pas toucher le sol Adaptez le rythme de travail à votre niveau
		Talons-fesses 	30 secondes	En trotinant sur place, les talons viennent toucher les fesses Gardez le droit. Verrouillez votre bassin. Placez votre regard au loin. Adaptez le rythme de travail à votre niveau Appuis sur la pointe de pied
		Montée de genoux 	30 secondes	En trotinant sur place, les genoux montent au niveau du nombril Gardez le dos droit. Verrouillez votre bassin. Placez votre regard au loin. Adaptez le rythme de travail à votre niveau Appuis sur la pointe de pied
		Tipping 	3 X 5 secondes	Sur place, réaliser le plus grand nombre possible de piétinements Les jambes sont légèrement fléchies et écartées. Les talons ne touchent pas le sol. Se concentrer pour réaliser le plus possible d'impulsions en 5 secondes
3	Renforcement des muscles profonds posturaux	Gainage 	30 secondes de face 30 secondes côté droit 30 secondes côté gauche	Conservez le dos droit et ne cambrez pas le bas du dos Conservez la tête dans l'alignement du corps Ne bloquez pas votre respiration



2°PARTIE : ETIREMENTS (15minutes environ)

Consignes générales de réalisation :

Réalisez les 8 exercices proposés dans l'ordre indiqué. Pour chaque mouvement, prenez une position stable sur un plan dur. Verrouillez votre bassin. Etirez votre muscle jusqu'à l'apparition de la sensation d'étirement. **Maintenez la position 30 secondes**. Soyez le plus relâché possible et ralentissez votre rythme respiratoire.

Muscles étirés	Mouvement	Consignes de réalisation
Mollets		Placez vos mains à plat contre un mur. Reculez une jambe en arrière tout en conservant la plante de pied à plat et la pointe de pied dirigée face au mur . Avancez vos épaules vers le mur jusqu'à ressentir une tension dans votre mollet. Conservez le dos droit. Après 30 secondes, changez de jambe.
Dos Ischio-jambiers		En position assise, jambes serrées et tendues, grandissez-vous et allez chercher vos pieds en gardant le dos le plus droit possible. Si vous ne parvenez pas à attraper vos pieds, attrapez vos mollets ou vos genoux.
Quadriceps (cuisse)		En position allongée sur le côté, attrapez la cheville de la jambe supérieure. Fléchissez la cuisse en tirant sur la cheville jusqu'à ce que le talon touche le fessier. Avancez le bassin vers l'avant. Après 30 secondes, changez de jambe
Lombaires (bas du dos), fessiers		Allongez-vous sur le dos. Ecartez les bras en plaçant vos paumes de main face au sol. Levez et fléchissez une jambe et attrapez-la au niveau du genou avec la main opposée. Rabattez la jambe en direction du sol, du côté opposé. Essayez de toucher le sol avec le genou fléchi, sans décoller les épaules . Après 30 secondes, changez de jambe.

<p>Dos</p>		<p>Allongez-vous sur le dos, vos bras de chaque côté, paumes au sol et soulevez vos jambes par-dessus la tête, droites vers le plafond. Contractez les abdominaux pour rabattre les jambes au-dessus de votre tête. Essayez d'aller toucher le sol avec vos pieds derrière la tête.</p>
<p>Adducteurs</p>		<p>En position assise, fléchissez les jambes et joignez les plantes des deux pieds. A l'aide de vos mains, rapprochez vos talons le plus près possible du pubis. Exercez ensuite une pression avec vos coudes sur les genoux pour essayer de leur faire toucher le sol</p>
<p>Epaules</p>		<p>En position assise au sol ou sur une chaise, attrapez un bras au niveau du coude avec la main opposée. Ramenez le bras tendu sur l'épaule jusqu'à ce que le creux du coude touche l'épaule. Gardez le dos et la nuque droits. Après 30 secondes, changez de bras</p>
<p>Cou</p>		<p>En position assise, attrapez votre tête sur un côté au-dessus de l'oreille avec votre main opposée. Exercez une légère traction latérale sur le cou pour étirer les muscles du cou. Gardez le dos droit et l'axe des épaules horizontal. Après 30 secondes, changez de côté.</p>

Si les exercices ont été réalisés correctement, à la fin de la séance vous devez vous sentir détendu et souple.