




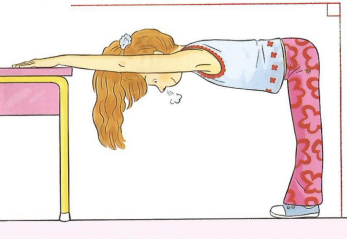



Situations extraites du livre Pratiques corporelles Revue EPS

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE

	Photo	Objectif	Descriptif	Moment
La charrue		Étirer le dos et l'arrière des cuisses. Sentir sa colonne vertébrale	<u>Individuellement, sans matériel</u> Assis, genoux fléchis, rouler sur le dos en balançant les jambes vers l'arrière pour amener les genoux au niveau des oreilles. Si possible, maintenir la posture (qui doit rester confortable) 15 secondes pour obtenir l'étirement musculaire et le relâchement par l'effet de la pesanteur. Insister sur l'importance de l'expiration lente et progressive par le nez pour contribuer au relâchement. Cet exercice introduit « la chandelle ». <u>Variable:</u> <i>Maintenir le dos avec les mains, coudes posés au sol.</i>	Début de séance EPS
Le papillon		Étirer les adducteurs. Sentir l'importance de l'expiration dans le relâchement musculaire.	<u>Individuellement, sans matériel</u> Assis jambes fléchies, plante des pieds jointes, laisser les genoux tomber vers le sol de chaque côté. Laisser le poids agir en allongeant les temps d'expiration pour obtenir l'étirement musculaire et le relâchement. <u>Variables :</u> <i>Faire durer le temps de maintien de la posture en respirant doucement par le nez.</i> <i>- monter puis descendre lentement les genoux, comme les ailes d'un papillon.</i> <i>- Amener doucement le front vers les genoux en arrondissant le dos et en relâchant la tête sur les expirations.</i>	En fin de séance EPS

La croix		Étirer le dos, les muscles fessiers et les muscles des bras.	<p><u>Individuellement, sans matériel</u></p> <p>Se tenir allongé sur le dos, jambes fléchies, genoux serrés vers la poitrine, bras en croix. Lors de l'inspiration, tourner la tête et le regard vers la droite et amener doucement les genoux au sol vers la gauche. Sur plusieurs respirations, maintenir la posture, genoux vers la poitrine et épaules au sol, pour obtenir l'étirement. Puis inverser le mouvement.</p> <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier la durée de maintien de la posture - Allonger le temps d'expiration et d'inspiration en comptant par exemple, deux temps au niveau du ventre, deux temps au niveau de la poitrine, deux temps sous les clavicules, à l'expiration et à l'inspiration. - Allonger les jambes sur le côté. 	Début de séance EPS
La rainette		Se relâcher, étirer le dos.	<p><u>Individuellement, avec des chaises</u></p> <p>Assis sur une chaise, jambes légèrement écartées, enrouler le dos pour aller poser les mains au sol, laisser agir le poids de la tête et maintenir la posture en allongeant le temps des expirations pour obtenir le relâchement. Remonter en déroulant le dos, vertèbre par vertèbre.</p> <p><u>Variables</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier la durée de maintien de la posture. - Varier le nombre de répétitions - réaliser le même exercice assis en tailleur au sol, ou bien debout jambes écartées à la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. 	En classe
Le demi-tailleur		Étirer les jambes et les muscles fessiers	<p><u>Individuellement ; avec des chaises</u></p> <p>Assis sur une chaise, plier la jambe droite pour poser le côté extérieur du pied droit sur la cuisse gauche, se relâcher en avant en allongeant le temps des</p>	En classe

			<p>expirations pour obtenir l'étirement musculaire et le relâchement. Puis changer de pied.</p> <p><u>Variables</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Placer le pied plus ou moins près de l'aine. - Varier la durée de maintien de la posture. <p>Réaliser le même exercice assis au sol.</p>	
La console		Etirer le dos et les épaules	<p><u>Individuellement ou à 2 avec des tables</u></p> <p>En position debout, poser les mains à plat sur une table à écartement des épaules, reculer les pieds pour amener le dos dans le prolongement des bras et de la table. Tendre les jambes et maintenir le buste perpendiculaire aux jambes. Expirer et laisser agir le poids du corps pour se détendre et s'étirer.</p> <p><u>Variables</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier la durée de maintien de la posture - Essayer de détendre un peu plus sur chaque expirations - Réaliser l'exercice 2 par 2, face à face. Poser les mains sur les épaules du partenaire et reculer ensemble pour former un plan horizontal alignant les bras et le dos. 	En classe
Le pendule		Étirer le dos et la chaîne postérieure des jambes (mollets et ischio-jambiers)	<p><u>Individuellement, sans matériel</u></p> <p>Debout, jambes écartées, enrrouler la tête puis le dos, tenir ses coudes et laisser agir le poids de la tête, le poids des coudes et expirer pour se détendre et s'étirer. Remonter en déroulant le dos vertèbre par vertèbre, genoux souples.</p> <p><u>Variables</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser l'exercice jambes semi-fléchies ou tendues selon la souplesse de chacun. - Effectuer un léger balancement des bras (mouvement de pendule) - Réaliser l'exercice jambes serrées pour ceux qui le peuvent. 	Début ou fin séance EPS