Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 12 (2010)
Heft: 67

Artikel: Sport des adultes
Autor: Sudeck, Gorden / Lehnert, Katrin / Schmid, Julia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998854

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 22.11.2025

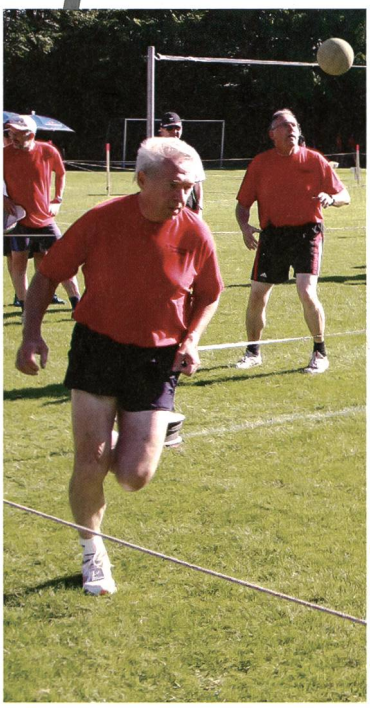
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

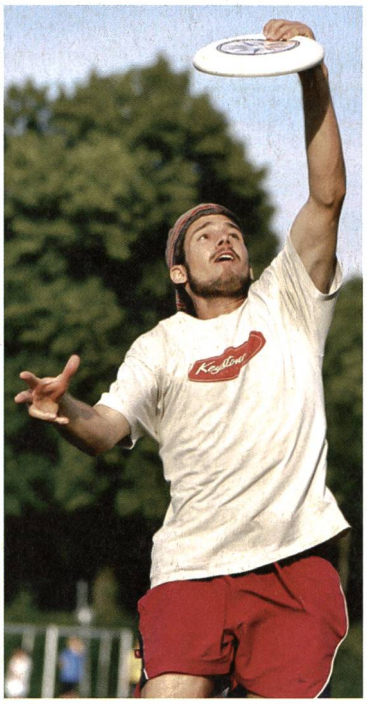
Sport des adultes

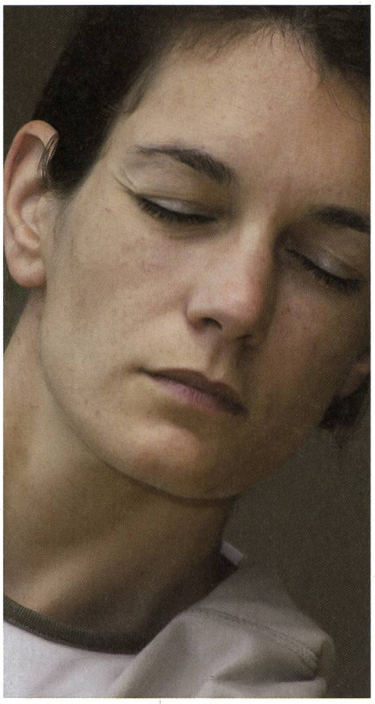
mobile
cahier pratique

67

OFSPO & ASEP







La grande variété des offres sportives proposées de nos jours aux adultes reflète les nombreuses motivations qui les poussent à pratiquer un sport, de même que leurs attentes et les contraintes physiques auxquelles ils doivent faire face. Dans l'idéal, les offres sportives doivent correspondre le plus possible au profil individuel des participants, ce qui n'est pas toujours chose aisée.

Auteurs: Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle
Rédaction: Lorenza Leonardi Sacino, Francesco Di Potenza; traduction: Service linguistique OFSPO
Photos: Daniel Käsermann; Sport universitaire de Berne; dessins: Leo Kühne; graphisme: Monique Marzo

erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

Les personnes adultes ont toutes vécu des expériences sportives différentes durant leur jeunesse. Leurs motivations et leurs attentes par rapport aux offres qui leur sont destinées sont donc également différentes. Certaines veulent faire du sport avant tout pour garder la forme, d'autres sont attirées par ses attraits intrinsèques, comme l'esprit de compétition ou l'esthétique du mouvement. D'autres, encore, y voient un moyen de se détendre mentalement. Il importe de tenir compte de ces différentes motivations et d'en intégrer plusieurs dans l'élaboration d'une offre sportive.

Quel sport pour qui?

De telles différences de point de vue impliquent que chacun favorise un certain type d'activités sportives et a ses propres attentes vis-à-vis du contenu et de la forme des offres sportives. De par leurs motivations personnelles, certaines personnes ont plus ou moins de facilité à s'investir dans une pratique régulière et sur le long terme. Qui plus est, les capacités motrices, telles que la force ou l'endurance, sont également très différentes d'un individu à l'autre. En outre, la perte des capacités physiques liée au vieillissement peut être compensée par le niveau d'entraînement. Par exemple, une personne bien entraînée de 60 ans peut avoir de meilleures capacités motrices qu'une personne peu sportive de 40 ans.

Les offres sportives ont longtemps mis l'accent sur l'âge des participants (p.ex. à partir de 50 ans). Or il s'agit de tenir compte des conditions individuelles de chaque participant lors de l'élaboration de telles offres. Le projet «Quel sport pour qui?», lancé par l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne, va dans ce sens. Il met l'accent sur les raisons individuelles qui poussent les personnes à faire du sport et permet de définir, à partir de profils de motivation, des types de sportif appartenant au groupe cible des adultes (voir «mobile» 4/10).

Offres sportives personnalisées

Le présent cahier pratique s'intéresse à l'évolution des offres sportives personnalisées, lesquelles ont été adaptées sur la base des types de sportif nouvellement définis. Il aborde également le principe de corrélation entre les conditions individuelles de la pratique sportive et les manifestations au plan sportif, ainsi que le rôle des indications méthodologiques et théoriques. Enfin, il présente trois exemples d'offres sportives personnalisées. ■

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.
Commandes supplémentaires:
● Fr. 5.–/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:
Office fédéral du sport OFSPO
Rédaction «mobile»
2532 Macolin
Fax: +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Le principe de corrélation

Pour concevoir des offres sportives personnalisées, il est essentiel de corréler les conditions individuelles de la pratique sportive avec les types d'activités exercées et la manière dont ils sont mis en scène. Cette corrélation peut reposer sur toute une série de caractéristiques plus ou moins importantes pour chaque groupe cible.

Le projet «Quel sport pour qui?» (voir «mobile» 4/10), destiné aux adultes pratiquant le sport-santé et le sport de loisirs, a accordé une place centrale aux raisons de faire du sport, en partant du principe qu'elles représentent les conditions psychiques préalables à la pratique sportive. A cet effet, les connaissances disponibles sur les profils de motivation ont été prises en compte. Puis, neuf types de sportif ont été définis en fonction de leurs motivations, et caractérisés ensuite plus finement en fonction des conditions de l'action individuelle. Par exemple, pour chaque type de sportif ont été décrits les aptitudes motrices, les facteurs de risque sur le plan de la santé, ainsi que la pratique sportive actuelle et les antécédents sportifs.

Par ailleurs, d'autres caractéristiques, relevant quant à elles du domaine des conditions psychiques, ont été prises en considération. Au nombre de celles-ci, il y a l'auto-concordance, qui s'est révélée essentielle puisqu'elle donne la mesure de l'adhésion de l'individu aux objectifs sportifs (ceux-ci répondant à une motivation qui peut aller d'extrinsèque à intrinsèque). Des profils de motivation complets ont ainsi été obtenus, lesquels ont ensuite été corrélés avec les manifestations au plan sportif.

Types de mises en scène spécifiques

En ce qui concerne les manifestations au plan sportif, il s'agit de déterminer quels contenus sportifs peuvent être corrélés à quel type de sportif. Ce faisant, il n'est pas possible de se contenter de nommer telle ou telle activité sportive (p. ex. gymnastique du dos ou sport d'endurance), car cela serait insuffisant pour la personnalisation des groupes cibles. Ainsi, il convient aussi de préciser les modalités de mise en scène de ces activités (p. ex. gymnastique du dos dans un cadre convivial avec exercices à deux et jeux d'endurance comparatifs).

Par ailleurs, la personnalisation des offres sportives requiert une réflexion sur l'optimisation des charges. Pour parvenir à une plus grande homogénéité du groupe, l'offre doit être axée sur la condition physique des participants et sur leur état de santé, et l'entraînement doit prendre en compte aussi bien les déficits qui motivent éventuellement les participants (p. ex. l'envie de faire quelque chose pour sa silhouette) que leurs qualités physiques potentielles (p. ex. améliorer la coordination, tenir compte des activités sportives déjà pratiquées par les sujets au cours de leur vie). Le rôle du moniteur à cet égard est à souligner: il doit ainsi adapter son comportement (p. ex. rester plutôt en retrait ou, au contraire, stimuler les participants, les encourager à la performance).

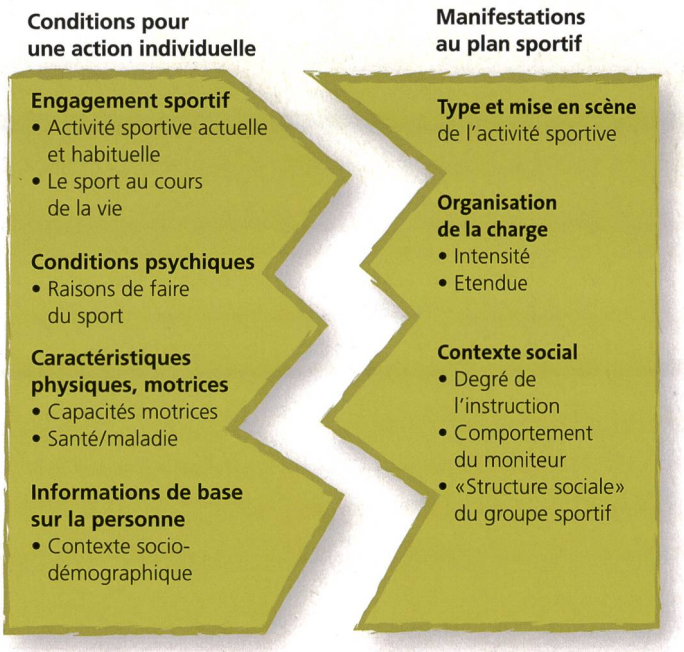


Figure 1: Corrélation optimale entre les conditions pour une action individuelle et les manifestations au plan sportif.

Un inventaire transparent

«Pourquoi faites-vous du sport? Quelles sont les raisons qui vous pousseraient à la pratique d'un sport?» Les chercheurs de l'Université de Berne ont dressé une liste des motivations et des objectifs habituellement liés aux activités sportives pratiquées en loisir. L'éventail des réponses possibles est assez large, mais pas infini. Les 28 affirmations correspondent à une raison bien précise de faire du sport. Dans certains cas, le lien avec la motivation est évident: «Avant tout pour des raisons de santé». Ailleurs, la nuance est plus subtile: «Pour les montées d'adrénaline». Une échelle allant de un («ne correspond pas») à cinq («correspond tout à fait») permet de classer précisément les réponses. Le questionnaire existe uniquement en langue allemande.
www.ispw.unibe.ch/sporttypen

Regroupement de types de sportif

Dans l'idéal, il faudrait pouvoir, pour chaque type de sportif, concevoir une offre sportive personnalisée. En pratique, il n'est toutefois pas toujours possible de le faire en raison de certaines limitations (disponibilité insuffisante des salles de sport, groupes trop petits, etc.). Aussi, ce ne sont pas neuf mais bien cinq offres qui ont été conçues dans le cadre du projet «Quel sport pour qui?»; ce qui a nécessité le regroupement de certains types de sportif – tout l'art consistant à faire en sorte que l'homogénéité du groupe cible n'en soit pas affectée.

Toutes les informations disponibles sur les conditions individuelles de chaque type de sportif ont été prises en compte. Afin de rendre cette étape plus compréhensible, les divers points communs qui ont permis le regroupement de plusieurs types de sportif sont brièvement décrits. La figure 2 montre quelles offres sportives ont été recommandées à chaque type de sportif.

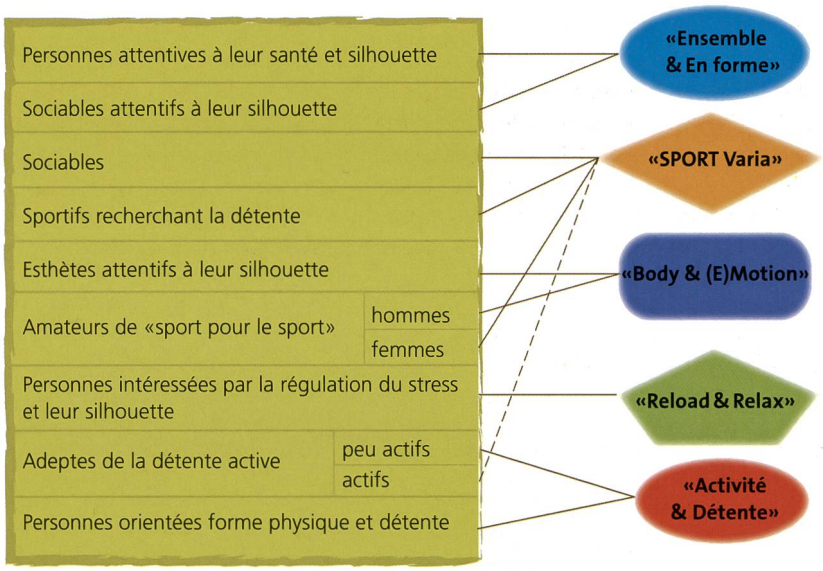


Figure 2: Corrélation entre les types de sportif et les offres du projet «Quel sport pour qui?».

Conception des offres sportives personnalisées d'après la théorie

Conformément à la théorie, les offres sportives personnalisées ont été conçues par étapes:

- Définition d'objectifs généraux: Il a été fait recours aux connaissances disponibles sur les faisceaux de motivations spécifiques. Celles-ci ont ensuite été combinées avec d'autres informations concernant les conditions pour une action individuelle (capacités motrices, maux physiques, engagement sportif).
- Déduction et justification de recommandations pour l'action: Les indications méthodologiques doivent préciser concrètement la manière d'atteindre un objectif donné. Exemple: pour l'objectif «Diminution des douleurs dorsales ou encouragement des attentes en matière de compétence», l'indication méthodologique est la suivante: «Choisir des exercices de renforcement pour optimiser les muscles de maintien ou de soutien» ou «Fixer des objectifs partiels à la portée des participants». Si possible, la recommandation d'action sera associée à une justification théorique telle que «Amélioration de la stabilité du tronc» ou «Accroissement de l'efficacité personnelle». Pour ce faire, il faut se demander pourquoi telle recommandation doit conduire à tel objectif.
- Déduction de contenus concrets et formulation de formes spécifiques de mise en scène. Exemple pour l'offre «SPORT Varia»: Organisation d'un biathlon en salle pour répondre au souhait des participants d'améliorer leur endurance et de vivre des moments de compétition ludiques, tout en favorisant le plaisir de l'activité physique et la détente.

Des exercices pour chacun

Les exemples de conception suivants reflètent ces étapes: les objectifs des offres sont explicitement décrits et leur mise en œuvre méthodologique est justifiée.

Remarque importante pour la lecture de ce cahier pratique: les types de sportif sont des personnes qui, compte tenu de leur profil de motivation, peuvent être parfaitement décrites à travers leur type de sport. Cela permet, dans l'ensemble, de regrouper des personnes ayant les mêmes conditions d'action. Cependant, les différences à l'intérieur de chaque type subsistent. Pour y faire face adéquatement, on proposera par exemple des exercices individualisés pour chaque niveau moteur.

«Ensemble & En forme»

Cette offre sportive est centrée sur la promotion et l'entretien de la santé. Il fait la part belle aux rapports sociaux. Ses contenus obéissent au principe de la diversité et combinent activités d'endurance et renforcement. Son postulat: faire en groupe quelque chose pour sa santé et sa forme physique.

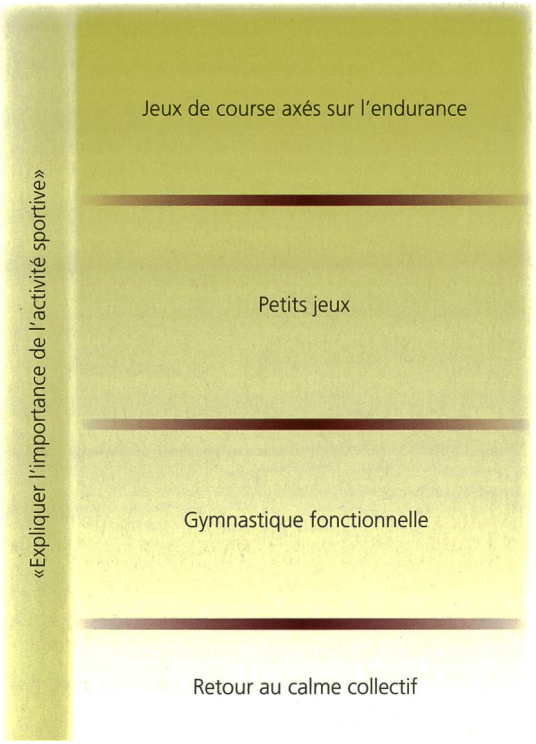
Le programme «Ensemble & En forme» est destiné aux personnes attentives à leur santé et à leur silhouette ainsi qu'aux sociables attentifs à leur silhouette. Ces deux types de sportif ont un profil de motivation comparable dans la mesure où ils visent les mêmes buts: «silhouette/apparence» et «santé/forme physique». Leur motivation est souvent liée à un excédent de poids et se traduit fréquemment par des douleurs physiques récurrentes. On constate en outre chez ces deux types de sportif un besoin, certes faible, de se changer les idées ou d'évacuer ses soucis et ses contrariétés. La convivialité est importante, surtout pour les sociables attentifs à leur silhouette dont le parcours sportif est souvent caractérisé par un penchant marqué pour les sports collectifs. En ce qui concerne les qualités motrices, les deux types de sportif ont pour dénominateur commun une forme physique des plus moyennes et une endurance et une mobilité qui se situent en-dessous de la moyenne.

Sur la base de la description de ces types de sportif, les objectifs suivants ont été fixés:

- Développement de la force, de l'endurance et de la mobilité en vue d'améliorer la forme physique.
- Expériences de groupe positives.
- Prévention des facteurs de risque pour la santé (régulation du poids, maladies cardiovasculaires, maux de dos).
- Intériorisation des motivations (motivations intrinsèques).

L'illustration ci-dessous est une mise en scène possible de l'offre sportive «Ensemble & En forme» permettant d'atteindre les objectifs formulés ci-contre.

«Ensemble & En forme»



Les pages suivantes proposent des exercices tirés de nombreuses disciplines sportives, spécifiques aux types de sportif et à chaque thème de l'offre sportive concernés.

Jeux de course axés sur l'endurance

Les jeux de course axés sur l'endurance et réalisés en groupe visent une amélioration de la condition physique, la prévention de la santé et des expériences de groupe positives. Les performances sont collectives.

Walking Américaine

Comment? A accomplit un tour, B réalise entre-temps différents exercices de renforcement musculaire. Changement des rôles au retour de A. Trois à cinq tours par personne.

Variantes:

- Par deux, A et B marchent ensemble et se relaient avec C et D.
- Remplacer les exercices de renforcement par des exercices de coordination.

Pourquoi? Endurance, force, contact.

Memory (inline)

Comment? Délimiter un parcours en rectangle. Quatre groupes partent simultanément à chaque angle et relèvent deux cartes de memory. Après un tour, ils en découvrent deux autres. Si elles correspondent, ils en soulèvent deux autres, etc. Si elles ne correspondent pas, ils effectuent un tour supplémentaire. Quel groupe trouve toutes les paires en premier?

Variante: En roller, en marchant, au pas de course, à vélo, dans l'eau, etc.

Pourquoi? Endurance, esprit d'équipe.

Jeu de dé (inline)

Comment? En roller. Par groupe, les participants lancent le dé. Le chiffre découvert détermine la distance ou la technique de déplacement. Qui parcourt le plus grand nombre de tours en cinq minutes? Ou qui obtient le plus de points en lançant le dé?

Propositions de tâches:

- Patiner en avant.
- Patiner en arrière.
- Parcours avec différents défis (sauts, petits obstacles, etc.).
- Elan avec la jambe droite ou gauche seulement.
- Patiner en dribblant, jonglant, visant une cible, etc.

Pourquoi? Endurance, esprit d'équipe.

Course-poursuite

Comment? Trois équipes sont disposées sur un cercle ou un triangle, à distance égale. Différents pas doivent être effectués et des obstacles sont à surmonter tout au long du parcours. Le jeu prend fin lorsqu'une équipe s'est fait rattraper.

Variante: Modifier la distance entre les groupes.

Pourquoi? Endurance, esprit d'équipe.

Chronomètre vivant

Comment? Deux équipes, une vingtaine de sautoirs (à adapter en fonction du nombre de joueurs). Le groupe A recherche les sautoirs répartis dans l'autre moitié du terrain. Tous les participants peuvent courir, respectivement marcher en même temps; en revanche, seul un sautoir peut être transporté à la fois. Le groupe B essaie entre-temps d'inscrire un maximum de paniers. Chaque essai réussi rapporte un point. La chasse aux points est arrêtée dès que le groupe A a ramené tous les sautoirs.

Variante: Autres formes de déplacement et petits jeux.

Pourquoi? Endurance, esprit d'équipe.

Amélioration de la forme physique

- Sollicitations cardiovasculaires prolongées afin de provoquer des adaptations fonctionnelles.
  Exercices possibles: **Walking Américaine, Memory, Jeu de dé, Chronomètre vivant (p. 5).**
- Exercices de force (-endurance) et de souplesse afin de provoquer des adaptations morphologiques et fonctionnelles.
  Exercices possibles: **Jambes (p. 9), Demi-squats sautés, Ski de fond (p. 10).**

Principes importants: Charges modérées et adaptées, stimuli continuels au cours de l'entraînement et augmentation progressive des charges. Effectuer des mouvements sur un rythme de marche élevé et non au pas de course. Entraîner la force exclusivement avec le poids de son corps. Combiner des exercices de mobilité et de renforcement.

Petits jeux

Les petits jeux permettent à leurs participants de se divertir, d'interagir et de communiquer entre eux. Différentes composantes physiques sont également stimulées.

Roi du dribble

Comment? Les participants dribblent avec des ballons. Un tiers d'entre eux, les chasseurs, ont un ballon de couleur différente. Celui qui est touché échange son ballon et devient chasseur ou alors exécute un gage (p. ex. tir au panier) avant de poursuivre le jeu.
Pourquoi? Coordination, endurance.

Jeu de l'oie

Comment? Installer et numéroter six postes d'endurance: slalom avec un ballon de football, tir en foulée avec un ballon de basketball, montée d'escaliers, saut à la corde, etc. Les participants lancent le dé et effectuent la tâche correspondante. Ils avancent ensuite un petit caillou sur la grille de jeu (p. ex. jeu de l'oie).
Pourquoi? Endurance, contact.

Sans filet

Comment? Deux participants s'échangent une balle de tennis soft avec une raquette de badminton ou de goba (ou une simple planche en bois). Quel groupe réussit le plus de passes sans laisser tomber la balle au sol? Qui est capable de changer de prise après chaque coup (revers, coup droit).
Variante: Idem avec des indiacas.
Pourquoi? Contact.

Pêche aux gros poissons (eau)

Comment? Le chasseur est en possession d'une frite aquatique. Il essaie de capturer ses proies en leur passant la frite autour des hanches. Les prisonniers tendent les bras vers le haut et courent sur place en levant les genoux. Deux camarades peuvent les libérer en encerclant avec leurs mains les bras levés du prisonnier.
Variantes:
- Intégrer plusieurs chasseurs à la fois pour augmenter l'intensité du jeu.
- Changer les chasseurs toutes les deux minutes.

Pourquoi? Endurance, force, contact.

Chasse aux lapins

Comment? Les joueurs de l'équipe A (les chasseurs) essaient de toucher un maximum d'adversaires (les lapins) avec un ballon. Les lancers ne comptent pas. Seuls trois pas sont autorisés avec le ballon dans les mains. Les rôles sont inversés après deux à quatre minutes de jeu. Quelle équipe touche le plus de joueurs?
Variante: Augmenter ou réduire les dimensions du terrain.
Pourquoi? Esprit d'équipe, coordination.

Petit pont

Comment? Deux équipes. Un point est obtenu lorsqu'un joueur parvient à faire passer le ballon entre les jambes d'un coéquipier. Seuls trois pas sont autorisés avec le ballon dans les mains.
Pourquoi? Esprit d'équipe, coordination.

Ultimate (badminton)

Comment? Terrain avec deux zones de fond et deux équipes de cinq à huit joueurs. Celui qui rattrape le volant dans la zone adverse après une passe de son coéquipier (de la main ou avec la raquette) donne un point à l'équipe. Le joueur qui frappe le volant a droit à un pas seulement. Si le volant touche le sol, il est remis à l'autre équipe.
Variante: Former de plus petites équipes sur la largeur du terrain. Le point est marqué si tous les joueurs ont touché le volant avant la dernière passe.
Pourquoi? Esprit d'équipe, coordination.

Intériorisation des motivations

Les participants devraient réussir à oublier leur «problème» et ne pas penser aux raisons qui les poussent à faire du sport (motivation extrinsèque, p. ex. perte de poids). Le plaisir de la pratique d'une activité sportive doit être leur objectif (motivation intrinsèque); certaines formes de jeu soutiennent justement cette optique.
Exercices possibles: **Memory (p. 5), Sans filet, Pêche aux gros poissons (p. 6).**

Principes importants: Ne pas exiger trop ni trop peu des participants, individualiser les exercices, fixer des objectifs réalistes, encourager les participants (p. ex. compliments, retours d'informations constructifs), expliquer l'action préventive des exercices, favoriser une atmosphère agréable au sein du groupe.

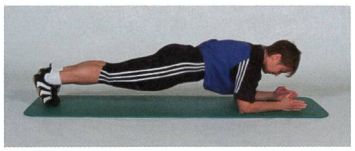
- Informer les participants sur l'importance et la fonctionnalité des exercices de manière à ce qu'ils en perçoivent le sens.
  Exercices possibles: **Musculation du tronc, Musculation dorsale, Musculation abdominale (p. 7).**
- Permettre aux participants de vivre des expériences de groupe positives (p. ex. compétence, bien-être et intégration sociale).

Gymnastique fonctionnelle sans engin

Cette forme de gymnastique contribue à une meilleure tenue du corps et à un renforcement de la musculature de soutien. Il est impératif d'éviter les charges excessives sur les articulations, ainsi que les étirements trop importants des tendons et des ligaments. L'entraînement concerne avant tout la région du tronc.

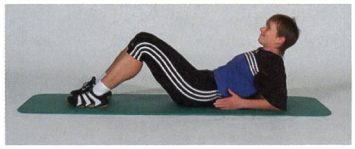
Position initiale | **Position finale**

Musculature du tronc

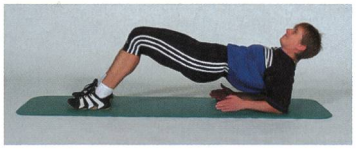


Appui facial sur les avant-bras. Contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Lever une jambe tendue d'une hauteur de pied au maximum (alterner pied gauche et pied droit); garder le corps stable.

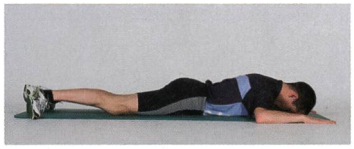


Appui dorsal sur les avant-bras, jambes fléchies. Contracter les muscles profonds de l'abdomen.

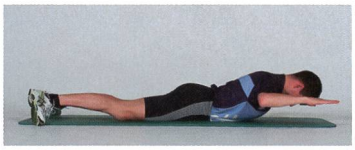


Lever et baisser le bassin en effleurant le sol; cuisses et tronc alignés, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

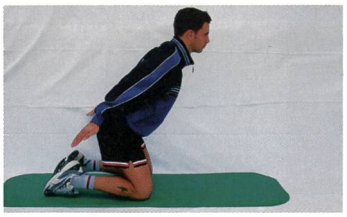
Musculature dorsale



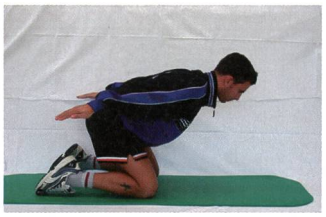
Position couchée ventrale, jambes tendues en rotation externe, tête dans le prolongement de la colonne, bras écartés à angle droit à la hauteur des épaules, mains de chaque côté de la tête.



Lever et abaisser le haut du corps ainsi que les bras dans la position indiquée en stabilisant les omoplates vers le bas et la colonne vertébrale; garder la tête dans le prolongement de la colonne; ne pas lever la tête de plus de 10 à 15 cm.

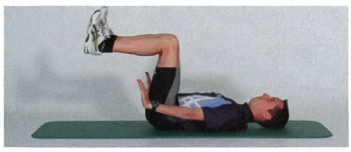


A genoux, haut du corps légèrement fléchi en avant (garder le dos droit), tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, bras tendus et pouces tournés vers l'extérieur.

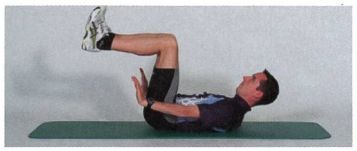


Abaisser le haut du corps vers l'avant en gardant le dos droit et revenir à la position initiale.

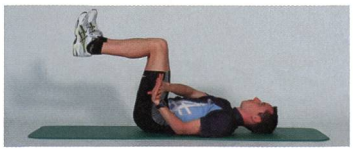
Musculature abdominale



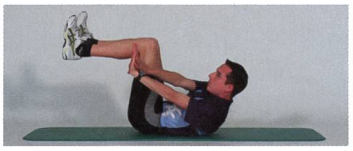
Position couchée dorsale, jambes levées et fléchies à angle droit, bras tendus le long du corps, paumes des mains parallèles à la plante des pieds.



Soulever le haut du corps en décollant les omoplates du sol et revenir à la position initiale; les paumes des mains avancent en direction des pieds; la tête ne touche jamais le sol.



Position couchée dorsale, jambes levées et fléchies à angle droit, les deux bras tendus sur le côté à la hauteur de la cuisse gauche (ou droite).

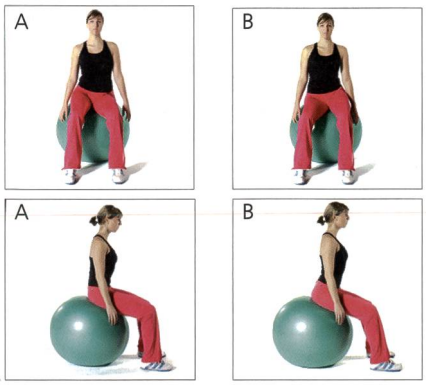


Soulever les omoplates en avançant les bras en direction des pieds et revenir à la position initiale; la tête ne touche jamais le sol.

Gymnastique fonctionnelle avec ballon

Les exercices réalisés avec le Swissball stimulent conjointement les systèmes nerveux et musculaire, développent la force et la coordination, et garantissent un entraînement varié.

Départ en douceur

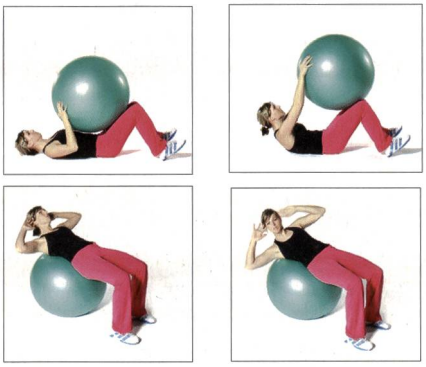


Comment? Faire rouler le ballon vers la droite, puis vers la gauche. Soulever alternativement les côtés droit et gauche du bassin. Le haut du corps reste immobile.

Comment? Faire rouler le ballon en avant, puis en arrière. Le haut du corps reste immobile.

A = position initiale
B = position finale

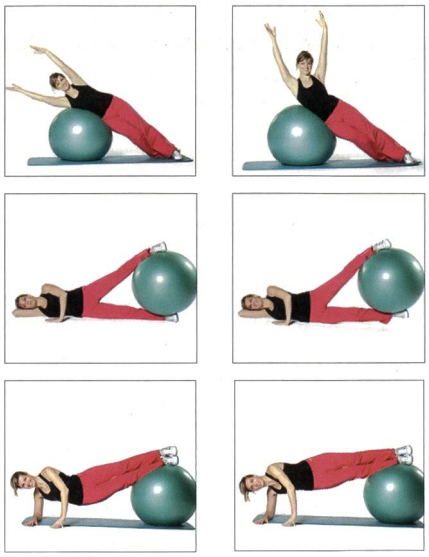
Musculature abdominale



Comment? Rouler le ballon le long des cuisses. La tête et les vertèbres dorsales se soulèvent légèrement.

Comment? Vertèbres lombaires et fesses en appui sur la balle. Placer les mains de chaque côté de la tête, sans pression sur la nuque. Pivoter légèrement vers la droite, puis vers la gauche.

Musculature latérale

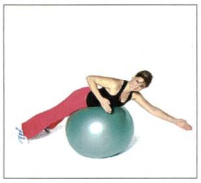


Comment? En appui latéral sur le ballon, épaules et bassin alignés. Jambes croisées, bras tendus. Redresser le tronc, sans que le ballon ne bouge.

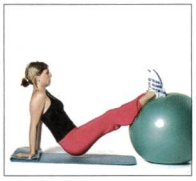
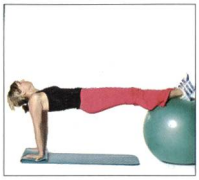
Comment? En appui latéral, un bras fléchi sous la tête, l'autre devant comme soutien. La balle est placée entre les jambes. Soulever la balle sur les côtés.

Comment? En appui latéral sur l'avant-bras et le bras, les pieds superposés. Soulever les hanches jusqu'à ce que le corps forme une ligne.

Musculature dorsale



Comment? Couché en position ventrale sur le ballon. Pieds écartés, en appui sur le sol. Bras et mains tendus. Tirer le coude droit en arrière, puis le coude gauche. L'avant-bras demeure parallèle. Rotation lente et contrôlée de la tête dans l'axe longitudinal.

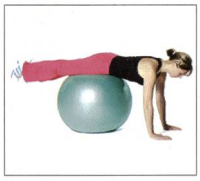
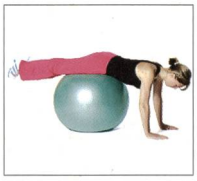
Comment? En appui dorsal, bras écartés, fesses légèrement surélevées. Soulever lentement les hanches jusqu'à ce que le corps soit tendu. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Jambes

Comment? Assis sur le ballon, mains posées sur celui-ci (plus difficile: bras levés horizontalement à hauteur des épaules). Tendre, puis fléchir le genou en poussant le talon.

Comment? Debout, jambes parallèles et écartées de la largeur du bassin, le dos appuyé contre le ballon plaqué au mur. Flexions des genoux (demi-squats) jusqu'à ce que l'angle entre la cuisse et le mollet soit de 90° environ.
Variante: Idem mais avec les orteils légèrement relevés durant toute l'exécution.

Bras

Comment? En appui sur les bras, position large, les hanches sur le ballon. Abaisser, puis élever le thorax de manière à rapprocher, respectivement écarter les omoplates. Aucune flexion des bras. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Comment? En appui facial sur le ballon, pieds écartés d'un mètre environ, en position large pour une bonne stabilité. Appuis faciaux sur la balle. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Prévention des facteurs de risque pour la santé (régulation du poids, maladies cardiovasculaires, maux de dos)

- Sollicitations cardiovasculaires prolongées pour augmenter l'activité métabolique, le métabolisme énergétique et la sensibilité à l'insuline, diminuer la pression artérielle et réguler la fonction cardiovasculaire.
  Exercices possibles: **Memory, Course-poursuite, Chronomètre vivant (p. 5).**
- Exercices de renforcement pour améliorer la musculature de maintien et de soutien, la stabilité du tronc et l'activité métabolique à travers une augmentation du métabolisme musculaire.
  Exercices possibles: **Exercices de musculation dorsale et abdominale (pp. 7-9), Ski de fond, Pendule (p. 10).**

Principes importants: Charges modérées et adaptées, stimuli continuels au cours de l'entraînement. Effectuer les exercices sur le dos de manière correcte et avec prudence.

Gymnastique fonctionnelle dans l'eau

Les exercices en piscine permettent d'améliorer la forme physique de manière ciblée tout en ménageant les articulations. Ceux présentés ci-dessous peuvent être organisés sous forme de stations et se dérouler en eau profonde et non profonde.

Demi-squats sautés

Comment? Eau non profonde. S'abaisser pour prendre l'élan et sauter le plus haut possible en extension. En maintenant les bras toujours au-dessus de la tête, on augmente la difficulté de l'exercice.
Variante: Lever les genoux à l'horizontale.
Pourquoi? Renforcement des jambes.

Ski de fond

Comment? Position jambes fendues en eau non profonde, le corps légèrement incliné vers l'avant. Sautiller en passant une jambe devant l'autre, avec mouvement simultané des bras d'avant en arrière.
Variante: Sans contact au sol. Equilibre grâce au mouvement de pagaie des bras (aussi possible en eau profonde).
Pourquoi? Renforcement des jambes et des bras.

Oh hisse!

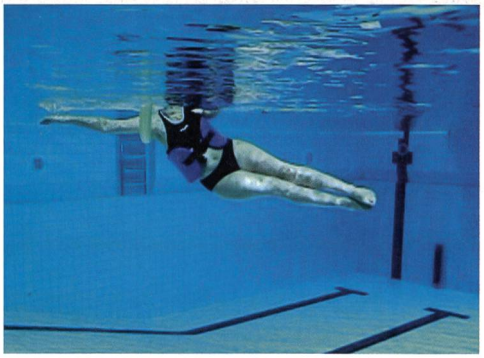
Comment? Eau profonde. Se suspendre (corps immergé) au rebord et se hisser dynamiquement sur celui-ci pour s'établir à l'appui, bras tendus. Redescendre et recommencer.
Variantes:
- S'aider avec un mouvement de jambes (brasse ou crawl).
- Se repousser du rebord intérieur ou du sol si la profondeur le permet.

Pourquoi? Renforcement des bras.

Pendule

Comment? Dos en appui contre le rebord du bassin, les coudes posés dans la rigole ou sur le rebord. Ramener les genoux contre la poitrine, les amener à gauche en tendant progressivement les jambes jusqu'à la surface de l'eau. Idem à droite.
Variantes:
- Plus facile: garder les genoux fléchis.
- Utiliser une frite aquatique à la place du rebord. S'appuyer sur la frite comme sur les bras d'un canapé (pagayage des mains pour stabiliser le tronc).

Pourquoi? Renforcement et mobilisation du tronc.



Retour au calme collectif

Il est conseillé de terminer une activité physique par un retour au calme collectif. De petits jeux, au terme desquels il n'y a ni gagnant ni perdant, facilitent le contact entre les participants et favorisent la dynamique de groupe.

Gouttes de pluie

Comment? A deux, l'un derrière l'autre. Tapoter gentiment avec la paume de la main la partie supérieure du dos, les épaules et la nuque du partenaire. Répéter deux ou trois fois.
Variante: En groupe, sur un cercle, effectuer l'exercice sur le partenaire devant soi. Masser avec une balle de tennis.
Pourquoi? Contact.

Pizzeria

Comment? Former un cercle. Les participants se tournent sur leur droite et préparent la pizza sur le dos du collègue qui les précède. Le responsable donne les instructions: malaxer la pâte, puis la rouler, couper finement les oignons, couper les légumes en cube et les répartir, râper le fromage, mettre la nappe sur la table et servir. Se tourner vers le centre et se rapprocher l'un de l'autre.
Pourquoi? Contact.

Robots en folie

Comment? Deux robots dos à dos. A un signal donné, ils commencent à marcher tranquillement dans une direction opposée. Un troisième joueur a pour mission de les réunir. Une tape sur l'épaule droite ou gauche pour faire tourner les robots d'un quart de tour.
Pourquoi? Contact.

Nœud gordien

Comment? Les participants sont debout proches les uns des autres. Ils tendent leurs bras vers l'avant et saisissent la main de deux participants différents. Ils essaient de délier ensuite les nœuds sans se lâcher les mains.
Pourquoi? Travail en groupe et contact.

A mon signal!

Comment? Former un cercle, les participants se font face par paire. Une personne se trouve au centre et donne des ordres: p. ex. «votre main sur le pied du partenaire», «un genou contre la cuisse», etc. A l'indication «l'un contre l'autre», les participants recherchent tous un nouveau partenaire; une autre personne prend place au centre du cercle et donne les ordres.
Pourquoi? Contact.

Baudruche

Comment? Groupes de quatre à six. Les participants de chaque groupe forment un cercle en se tenant par les épaules. Introduire quatre à six ballons de baudruche au centre. L'objectif est d'éjecter les ballons hors du cercle sans l'aide des mains.
Pourquoi? Travail en groupe.

Circuit fermé

Comment? Former un cercle de six à huit personnes et se tenir par les mains. Un cerceau est inséré dans le cercle, à la jonction des mains de deux partenaires. Sans se lâcher, les joueurs font passer le cerceau de l'un à l'autre, jusqu'à ce qu'il ait fait un tour complet.
Variante: Former un plus grand cercle avec plusieurs cerceaux. Les cerceaux doivent se rattraper.
Pourquoi? Travail en groupe.

Dans le bon ordre

Comment? Se répartir sur un banc suédois: dans l'ordre alphabétique des prénoms, des lieux de domicile, des destinations de vacances, dans l'ordre chronologique des dates de naissances, selon la taille, la pointure des chaussures, etc. Après un certain temps, retourner le banc suédois. Qui tombe doit se bander les yeux.
Pourquoi? Esprit de groupe.

Favoriser les expériences de groupe positives

- Les rituels et les formes de jeu et d'activité basées sur la coopération se prêtent bien à cet objectif.
  Exercices possibles: **Memory (p. 5), Nœud gordien, Baudruche (p. 11).**

Les rituels sont des activités régulières poursuivant un but précis. Un retour au calme collectif effectué systématiquement est un rituel possible. Il rapproche les participants et les conforte dans leur sentiment d'appartenance à un groupe. C'est une méthode efficace pour renforcer la cohésion d'un groupe.

«SPORT Varia»

Envie de découvrir et de partager, tels sont les deux axes de ce programme qui conjugue activités d'endurance, jeux sportifs et relaxation active. Pour autant que les conditions météorologiques le permettent, certaines séquences peuvent se dérouler en plein air.

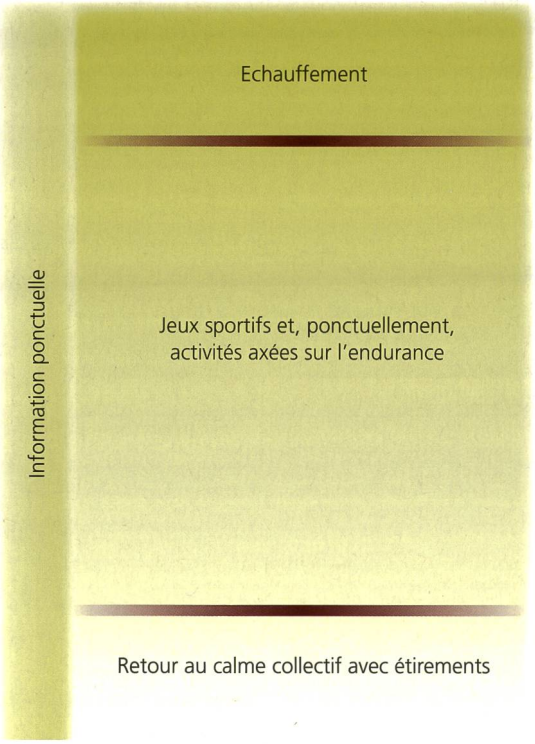
Ce n'est pas par hasard que le mot sport s'affiche en majuscules dans l'intitulé de ce programme. «SPORT Varia» est en effet conçu pour deux types de sportif – les sociables et les sportifs recherchant la détente – dont les motivations s'inspirent d'une conception traditionnelle du sport. Comparés aux autres types de sportif, ces deux groupes ont un penchant plus marqué pour la «compétition/performance», qui se conjugue à un besoin de socialisation moyen (sportifs recherchant la détente), voire supérieur à la moyenne (sociables). Ils ne sont que très faiblement motivés par le souci de leur «silhouette/apparence», mais apprécient beaucoup les possibilités de récupération que le sport leur offre. Ils possèdent de bonnes, voire très bonnes capacités motrices et n'ont généralement que peu de problèmes physiques de sorte que le programme peut se décliner à une intensité supérieure à la moyenne.

Sur la base de la description de ces types de sportif, les objectifs suivants ont été fixés:

- Amélioration de la performance en endurance.
- Satisfaction des besoins de compétition et de performance.
- Activation et plaisir.
- Détente physique et mentale.
- Expériences de groupe positives.

L'illustration ci-dessous est une mise en scène possible de l'offre sportive «SPORT Varia» permettant d'atteindre les objectifs formulés ci-contre.

«SPORT Varia»



Les pages suivantes proposent des exercices tirés de nombreuses disciplines sportives, spécifiques aux types de sportif et à chaque thème de l'offre sportive concernés.

Echauffement

Préparer le corps et l'esprit, c'est solliciter le système cardiovasculaire, mobiliser les articulations et s'imprégner du groupe.

Tours de corde

Comment? Expérimenter diverses manières de sauter à la corde, seul, à deux ou en groupe: sur deux jambes, sur une jambe, sauts doublés, pantin, en arrière, à deux avec une corde, etc.

Variantes:

- Combiner des sauts de course avec la corde.
- Avec la grande corde, sauts en groupe (single/double dutch).
- Passer la corde alternativement par-dessus la tête et sous les pieds.

Pourquoi? Endurance, travail en groupe.

Tapissier

Comment? A deux, dos contre dos, les cannes suédoises tenues au-dessus de la tête. Effectuer des cercles à gauche et à droite autour de l'axe du tronc. Les cannes dessinent un grand cercle horizontal.

Pourquoi? Contact.

Sauts de grenouille

Comment? A deux. A est en position accroupie, les deux cannes suédoises tendues horizontalement vers l'avant. B se trouve devant A et tient l'autre extrémité des cannes. A progresse par sauts de grenouille tandis que B l'aide en tirant sur les cannes.

Variante: A essaie de progresser en avant malgré l'opposition de B (sprint).

Pourquoi? Renforcement, travail en groupe.

Tic et Tac

Comment? Le groupe se dispose en cercle. L'écart entre les participants est réduit au début, puis est progressivement augmenté. Chacun tient une canne suédoise en équilibre devant soi. Au signal «Tic», les participants lâchent leur canne, se déplacent d'une place vers la gauche et reprennent la canne de leur voisin. Au signal «Tic», le déplacement se fait vers la droite.

Variante: Avec deux cannes, au signal «Tictic» = se déplacer de deux places vers la gauche, etc.

Pourquoi? Travail en groupe.

Suis ta balle

Comment? Former des cercles de dix joueurs qui prennent chacun place dans un cerceau. Le joueur A passe la balle à B, il suit son ballon pour prendre la place du destinataire. B transmet la balle à C et prend sa place. Ainsi de suite, sans interruption. Le principe est simple: prendre la place du joueur à qui on a fait la passe. Quel groupe enchaîne le plus grand nombre de passes sans qu'elle tombe au sol?

Variante: Introduire plusieurs balles lorsque le jeu est maîtrisé.

Pourquoi? Travail en groupe.

Transport de ballons

Comment? Délimiter un terrain, former des équipes. Transporter un ballon d'un point A à un point B de diverses manières (avec les cannes suédoises ou la tête – seul ou à deux –, deux ballons en même temps, etc.).

Variante: Sous forme d'épreuve individuelle.

Pourquoi? Coordination, esprit de groupe.

La Ola

Comment? Former deux colonnes. Le premier joueur transmet un ballon par-dessus la tête, au deuxième, qui le remet au troisième en le faisant passer entre les jambes, etc., de sorte que le ballon fasse une vague. Le dernier joueur prend place en tête de colonne et relance la vague. Le jeu se termine lorsque tous ont retrouvé leur position initiale. Quelle est l'équipe la plus rapide?

Variante: Remettre le ballon une fois par la gauche, une fois par la droite, suivre un tracé.

Pourquoi? Esprit de groupe.

Estafette de dés

Comment? Former deux équipes. Chacune dispose d'un dé et d'une fiche sur laquelle figurent les différentes tâches (p. ex. 1 = 1 tour en marche arrière, 2 = 2 × 1 tour en marche avant, 3 = 3 × se coucher et se lever, 4 = 4 × pantin, 5 = 5 × rotations des bras, 6 = joker). Les joueurs lancent tour à tour le dé, toute l'équipe accomplit la tâche correspondante. Est désignée gagnante l'équipe qui a réalisé correctement toutes les tâches (un numéro déjà sorti oblige l'équipe à refaire la tâche en question).

Pourquoi? Esprit de groupe.

Amélioration de la forme physique

- Sollicitations cardiovasculaires prolongées afin de provoquer des adaptations morphologiques et fonctionnelles. Exercices possibles: **Course-bavardage, Run & Bike (p. 14), Double voie (p.16), Discathon (p. 18).**

Principe important: Stimuli continuels au cours de l'entraînement.

Jeux sportifs et activités axées sur l'endurance

Jouer, réaliser des performances, se mesurer aux autres, s'entraîner seul ou en groupe, éprouver du plaisir à pratiquer un sport et oublier les tracas du quotidien.

Jeux d'ombres (inline)

Comment? Deux participants roulent l'un derrière l'autre sur une ligne droite. Celui de derrière essaie d'adopter le rythme de son collègue. Cet exercice est aussi réalisable en groupe. Le meneur se laisse rattraper et adopte à son tour le rythme imposé par ses collègues.
Variante: A pied, à vélo, dans l'eau, etc. Combiner avec des tâches annexes (p. ex. dribbler).
Pourquoi? Endurance, détente mentale.

Passes en rond (badminton)

Comment? Groupes de cinq à huit joueurs. Un volant de badminton. Tout en courant en rond dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, les joueurs se font des passes transversales. But du jeu: faire durer l'échange le plus longtemps possible. Si possibilité de former plusieurs groupes: quelle équipe comptabilise le plus grand nombre de passes sans faute?
Variante: Mettre deux ou trois volants, voire plus, en jeu. Courir dans le sens des aiguilles d'une montre et se faire des passes en revers (droitiers).
Pourquoi? Endurance, travail en groupe, compétition.

Course-bavardage

Comment? Une course d'endurance de 10 à 15 minutes à deux, trois ou quatre, avec pour tâche de se raconter un maximum de choses vécues durant la journée (travail, loisirs, famille). Sur un circuit connu (pas seulement des tours de terrain), éventuellement avec changements de partenaires ou de groupes en cours de route.
Variante: Désigner une personne par groupe qui racontera une histoire, procéder à une nouvelle répartition des auditeurs dans les groupes, puis faire répéter ce qui a été entendu. Comparer finalement la dernière version avec l'histoire originale, selon le principe du téléphone arabe.
Pourquoi? Endurance, contact, détente mentale.

Chasse aux serpents

Comment? Tous les joueurs sont équipés d'une balle et d'une corde à sauter qu'ils fixent à la taille de façon à ce qu'elle traîne derrière eux lorsqu'ils courent. Tout en dribblant, les joueurs essaient de marcher sur la corde à sauter de leurs collègues.
Variantes:
- Plus facile: avec des ballons plus grands, avec un pneu accroché à l'extrémité de la corde.
- Plus difficile: avec des ballons plus petites, sur un espace plus grand, en imposant des formes de mouvement (p. ex. déplacement latéral uniquement).

Pourquoi? Endurance, détente mentale, dépense physique.

Sentir le rythme

Comment? Parcourir une boucle définie dans un temps imparti. Lors du second passage, adapter la vitesse en conséquence (accélérer si le premier tour était trop lent, ralentir dans le cas contraire).
Pourquoi? Endurance, détente mentale, dépense physique.

Course au record

Comment? L'objectif est de battre, en équipe, le record du monde du 10 000 mètres en athlétisme. La classe s'organise librement (zones de passage de témoin, répartition des distances, etc.).
Variante: Marche rapide (walking).
Pourquoi? Endurance, travail en groupe, dépense physique.

Course aux numéros

Comment? Former des groupes de quatre et numéroter les participants de 1 à 4. Le numéro 1 rattrape le numéro 2, qui en fait de même avec le numéro 3, etc. Tous marchent à une vitesse normale. Le participant qui a pour mission de rattraper son collègue élève la cadence jusqu'à ce qu'il l'ait touché. Ce jeu ne se fait pas sous forme d'une compétition.
Variante: Le numéro 1 rattrape le numéro 2. La paire formée des numéros 1 et 2 se tient par la main et rattrape le numéro 3. Le numéro 3 prend alors la place du numéro 1.
Pourquoi? Endurance, esprit de groupe, dépense physique.

Run & Bike

Comment? A deux, un vélo par paire. Un partenaire court, l'autre roule. Ils inversent les rôles régulièrement. Varier l'intensité de l'exercice en choisissant un terrain plutôt plat ou vallonné, en imposant des changements plus ou moins fréquents.
Pourquoi? Endurance, contact.

Biathlon

Comment? Dresser un stand de tir au moyen de caissettes en plastique, de cercles marqués au sol, etc. Après un tour de walking, chaque joueur essaie, depuis une ligne définie, de toucher les cibles au moyen de couvercles de bouteille, de balles de tennis, etc. Cinq tentatives par participant. Chaque essai manqué est sanctionné par un tour de pénalité.
Variante: Américaine à deux.
Pourquoi? Endurance, coordination, compétition.

Course d'orientation

Comment? Trouver des postes au moyen d'une carte. Individuellement ou en petits groupes.
Pourquoi? Endurance, détente mentale, dépense physique.

Course en étoile (CO)

Comment? Les postes sont répartis autour d'un point central. Le moniteur attribue les postes aux coureurs. Ceux-ci s'y rendent, puis reviennent au centre et montrent le chemin emprunté sur la carte. Cette forme d'organisation permet d'individualiser les tâches et favorise les contacts entre le moniteur et les participants.
Variantes:
- Les plus expérimentés empruntent un autre chemin.
- Rejoindre les postes sans carte, en mémorisant la carte.

Pourquoi? Endurance, détente mentale, dépense physique.

Cibles multiples

Comment? Deux équipes, un ballon, un panier et trois cerceaux scotchés sur la ligne des trois points (un au centre et deux sur les côtés). Les cibles sont les cerceaux et la planche de basketball. L'équipe en possession du ballon en possession du ballon marque un point si le ballon lancé contre la planche est récupéré par un coéquipier ou si le ballon est déposé dans un des cerceaux. L'équipe adverse l'en empêche en récupérant le ballon lancé contre la planche ou en mettant un pied dans le cerceau. Si elle intercepte le ballon, elle doit le faire sortir de la zone des trois points avant de pouvoir à son tour marquer un point. Le tout s'effectue sans dribble.
Pourquoi? Travail en groupe.

Gymkhana (inline)

Comment? Installer un parcours avec diverses tâches à accomplir le plus rapidement possible. Les erreurs (poser le pied, toucher un obstacle, etc.) sont pénalisées par des secondes supplémentaires:
- Balançoire: passer par-dessus une planche qui bascule.
- Nain: passer par-dessous une corde tendue en travers du parcours, à différentes hauteurs. Points selon la hauteur passée.
- Obstacles: franchir des pneus de voitures, palettes, etc. ou sauter par-dessus.
- Slalom: autour des cônes.
- Sillon: suivre une ligne tracée au sol (à la craie).

Pourquoi? Endurance, détente mentale.

Satisfaction des besoins de compétition et de performance

- Permettre aux participants de se mesurer aux autres et à eux-mêmes.
- Les contenus basés sur le jeu mettent l'accent sur la performance du groupe et la coopération entre les participants.
  Exercices possibles: **Cibles multiples (p. 15), Brésil (p. 16), Tennis-futsal (p. 17).**
- Les situations de compétition au cours desquelles les performances individuelles ont une grande importance.
  Exercices possibles: **Biathlon, Gymkhana (p. 15), Handicap, Tirs en longueur (p. 16), Disc Golf (p. 18), Mise (p. 19).**

Principes importants: Des explications claires et une mise en scène progressive des jeux sont importantes pour le bon déroulement des jeux et la prévention des blessures.

Grands jeux (inline, seulement pour avancés)

Comment? De nombreux jeux peuvent se pratiquer rollers aux pieds, moyennant quelques modifications des règles habituelles.

Exemples:

- Basketball: Mêmes règles que le jeu officiel. Celui qui reçoit la balle doit cependant tout de suite dribbler ou s'arrêter. Contacts corporels interdits.
- Hockey: En appliquant les règles d'unihockey.
- Football: A réserver plutôt aux patineurs avancés. Choisir un grand terrain ou former de petites équipes pour avoir de l'espace.
- Ultimate: Deux équipes. Le joueur qui attrape le frisbee doit freiner dans les trois secondes. Si le frisbee tombe, il passe à l'autre équipe. Le point est marqué lorsqu'un joueur rattrape, dans la zone de but, le frisbee lancé par un coéquipier.

Pourquoi? Travail en groupe, compétition.

Brésil (football, unihockey, handball, etc.)

Comment? Trois groupes de deux à cinq joueurs par terrain. A attaque contre B et essaie de marquer. Si l'équipe A réussit ou perd la balle, elle laisse sa place à C qui entre en défense contre B. Ainsi de suite, sans arrêt durant 10 à 15 minutes. Limiter éventuellement la durée d'une attaque à 30 secondes par exemple.

Variante: L'équipe qui marque reste sur le terrain et attaque sur l'autre but.

Pourquoi? Endurance, travail en groupe, compétition.

Handicap (badminton)

Comment? Jeu jusqu'à dix points. Chaque échange donne un point. L'adversaire a un bonus de quatre points au départ. Qui réussit à refaire son retard?

Variante: Le joueur le plus faible marque aussi des points sur les services de l'adversaire.

Pourquoi? Jeu, compétition, dépense physique.

Tirs en longueur (badminton)

Comment? Deux joueurs s'affrontent. Le jeu commence par un service long et haut. Qui parvient à repousser son adversaire le plus loin possible en frappant des coups par-dessus la tête?

Pourquoi? Compétition, dépense physique.

Double voie

Comment? Délimiter deux triangles (avec des cônes), de grandeur différente, le petit à l'intérieur du grand. Un coureur effectue le petit parcours tranquillement, le second court sur le second tracé. Ils doivent toujours se trouver en même temps aux différents angles. Changement après chaque tour.

Variante: Sous forme de concours. Qui rattrape l'autre?

Pourquoi? Endurance, travail en groupe.

Ligue des champions

Comment? Délimiter plusieurs terrains. Tout le monde commence sur le terrain 1. Le joueur qui chasse le ballon d'un adversaire monte d'une ligue. Celui qui le perd descend.

Pourquoi? Coordination, endurance.

Activation et plaisir

- Permettre de vivre des expériences positives et de qualité à travers une augmentation de l'attention, la capacité de «déconnecter» et la détente.
- Les activités ludiques stimulent l'attention et l'engagement.
  Exercices possibles: **Chasse aux trophées (p. 17), Disque brûlé, Nettoyage de printemps (p.18), Basket-volley (p. 19).**
- Combiner de manière positive le mouvement à la nature et promouvoir l'expérience de groupe favorisent la détente.
  Exercices possibles: **Tapissier, Sauts de grenouille, Estafette de dés (p. 13), Course d'orientation (p. 15), Badminton (p. 17).**

Principe important: Adapter les exigences aux capacités.

Chasse aux trophées (futsal)

Comment? Constituer deux camps de forme carrée servant de zones protégées, à une dizaine de mètres de distance. Deux chasseurs (joueurs sans ballon ne pouvant pas pénétrer dans les zones protégées) se placent dans la zone intermédiaire. Les autres joueurs se rendent au départ, chacun avec un ballon. Le but: pénétrer le plus souvent possible balle au pied dans le camp opposé, sans que les chasseurs interceptent le ballon. Différents trophées (sautoirs, chiffons, balles de tennis, etc.) que les joueurs doivent ramener sont répartis dans le camp opposé. Les chasseurs essayent d'intercepter les ballons et de les envoyer contre un mur. Les joueurs qui perdent leur ballon doivent retourner dans leur camp et, s'ils sont sur le chemin du retour, abandonner sur place les trophées éventuels qu'ils ramenaient.

Variante: Sans chasseurs fixes. Au début du jeu, deux ou trois participants sans ballon jouent le rôle de chasseur. Lorsqu'un chasseur intercepte un ballon, il marque des points. Le joueur qui perd son ballon devient lui-même chasseur. Plus il y a de joueurs sans ballon, plus il est difficile de s'emparer des trophées.

Pourquoi? Compétition, endurance, détente mentale, dépense physique.

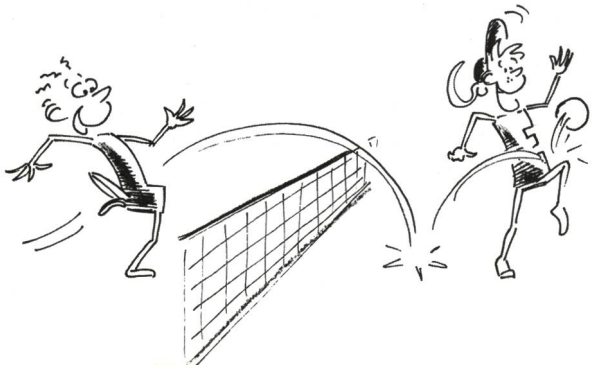
Tennis-futsal

Comment? Trois contre trois sur quatre terrains de badminton séparés par un filet (placé à une hauteur d'environ 50 cm) ou des bancs suédois. Les équipes s'affrontent au tennis-futsal. La mise en jeu s'effectue sous la forme d'un dégagement au pied depuis la ligne de fond. Après chaque contact, le ballon ne peut rebondir qu'une fois sur le sol. Une équipe peut s'adresser un nombre illimité de passes. Toucher le filet ou expédier le ballon en dehors des limites du terrain est considéré comme une faute.

Variantes:

- Les passes avec les mains sont autorisées (pour faciliter l'exercice).
- Une équipe ne peut s'adresser que trois passes au maximum avant d'envoyer le ballon dans le camp adverse et le ballon ne peut toucher le sol qu'une seule fois.

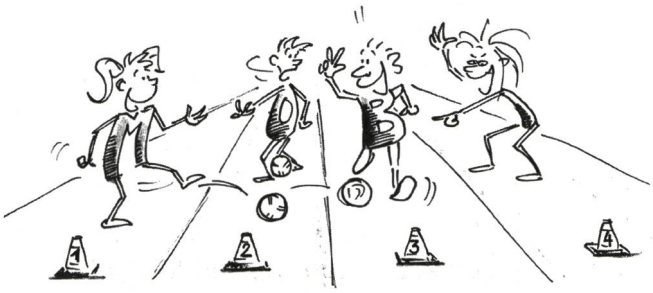
Pourquoi? Compétition, travail en groupe.



Zones de passe

Comment? La salle est divisée en quatre zones. L'équipe A se place dans les zones 1 et 3 et l'équipe B dans les zones 2 et 4. Un ballon par zone. Une équipe se voit attribuer un point à chaque passe réussie adressée à un coéquipier situé dans l'autre zone. Les passes de l'adversaire peuvent être interceptées (sans l'aide des mains). Quelle équipe aura marqué le plus grand nombre de points après trois minutes?

Pourquoi? Compétition, détente mentale, dépense physique.



Badminton

Comment? Jeu deux contre deux, avec une seule raquette par équipe. Après chaque coup, les coéquipiers échangent leur raquette.

Variante: Chaque joueur a sa raquette. Les deux partenaires se donnent la main durant tout l'échange (un joue avec la main droite, l'autre avec la gauche).

Pourquoi? Compétition, travail en groupe.

Cinq égal un

Comment? Quatre contre quatre. L'objectif est de se lancer un frisbee à cinq reprises sans que les défenseurs puissent l'intercepter ou qu'il touche le sol. Dans le cas contraire, le frisbee est remis à l'autre équipe. Cinq passes rapportent un point. Lorsqu'un point est comptabilisé, le frisbee est posé sur le sol et l'équipe adverse en prend possession. Les défenseurs doivent se tenir à une distance respectable (au moins une longueur de bras) des attaquants.

Variantes:

- Les deux équipes désignent un roi. Une passe réussie au roi rapporte deux points.
- Plus facile: l'équipe adverse ne reçoit pas le frisbee s'il tombe par terre. L'équipe offensive conserve le disque et tente à nouveau de marquer des points.

Pourquoi? Compétition, détente mentale, dépense physique.

Disque brûlé

Comment? Disposer différents points de marquage (bases) le long de la ligne extérieure d'un terrain de jeu. Deux équipes jouent l'une contre l'autre. Une équipe (coureurs) a pour tâche de parcourir le plus rapidement possible un tracé en passant d'une marque à l'autre. Un joueur lance le disque depuis une zone de lancement et peut courir jusqu'à ce que l'équipe adverse (chasseur) ramène le disque – en le lançant – à son point de départ et «brûle» le disque. Si les coureurs ne se trouvent pas sur une base au moment où le disque est brûlé, ils doivent revenir à la case départ et ne comptabilisent pas le moindre point. Chaque tour complet rapporte un point à l'équipe de coureurs. Si un coureur effectue le parcours complet sans arrêt, le tour compte double. L'équipe disposée dans le terrain n'a pas le droit de se déplacer le disque en main. Ce dernier doit être lancé. L'équipe gagnante est celle qui comptabilise le plus de points après un temps de jeu déterminé (deux fois dix minutes).

Variantes:

- Préparer une course d'obstacles.
- Seul un joueur autorisé par base.

Pourquoi? Compétition, détente mentale, dépense physique.

Discathon

Comment? Disc thon est une forme de cross avec disque, à réaliser en plein air ou en salle. Un parcours est jalonné de différents obstacles (slalom autour d'arbres ou de piquets, passage sous des bancs, par-dessus des bancs suédois ou des pierres) qu'il faut franchir le plus rapidement possible en lançant le disque. Le nombre d'essais nécessaires n'a pas d'importance, seul le temps compte. Le principe de base de cette compétition est le suivant: lancer le disque, le récupérer le plus vite possible et le lancer à nouveau. Les obstacles ne doivent être passés – du bon côté – que par le disque et non le joueur. Le joueur peut réduire les trajets par des lancers arqués, ainsi qu'en faisant rouler le disque.

Pourquoi? Compétition, endurance, détente mentale, dépense physique.

Disc Golf

Comment? Le «disc golf» est une forme dérivée du golf et se déroule sur un parcours comprenant plusieurs cibles (en salle: bancs suédois, panier de basketball, tapis dressés verticalement; à l'extérieur: arbres, pierres, bancs, etc.). Ces cibles doivent être atteintes dans un ordre défini en effectuant le moins de lancers possibles. Trois à cinq pistes sont préparées sur lesquelles jouent simultanément deux à quatre joueurs.

Règles de base:

- Le disque est toujours relancé de l'endroit où il a atterri, quelqu'en soit l'inconfort ou la difficulté.
- Le joueur le plus loin de la cible lance toujours en premier.
- Chaque joueur compte ses propres points: du fair-play!

Remarque: Il existe parfois, à proximité des écoles ou dans des parcs publics, des parcours de «disc golf» indiqués par un panier (logo officiel du jeu).

Pourquoi? Compétition, détente mentale.

Nettoyage de printemps

Comment? Former un enclos au centre de la salle à l'aide de quatre bancs suédois renversés. Cet espace abrite le stock de ballons. Une équipe de deux à trois joueurs est chargée de sortir les ballons, les autres au contraire les y ramènent avec le pied. Pour cela, ils doivent tirer le ballon contre le banc avant de les lancer (avec la main) dans le carré. L'équipe du centre réussira-t-elle à vider son stock?

Variante: Les participants ne doivent pas lancer les ballons dans le carré mais les shooter par-dessus les bancs.

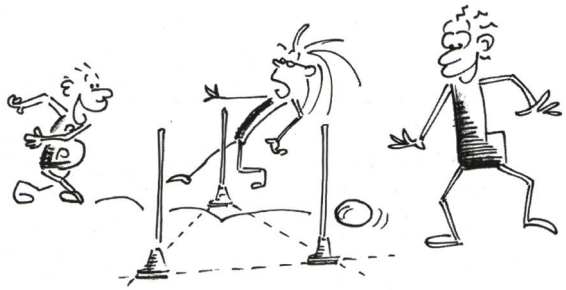
Pourquoi? Compétition, détente mentale, travail en groupe.

Détente physique et mentale

- L'activité physique doit alimenter le sentiment d'engagement (dépense physique) et permettre de se déconnecter de la vie quotidienne (détente mentale).
- Intégrer des phases actives prolongées.
  Exercices possibles: **Chiffres en tête (p. 19), Passes en carré (p. 20), Déménagement, Buts à l'envers (p. 21).**
- Activités sportives en plein air.
  Exercices possibles: **Jeux d'ombres, Sentir le rythme, Course au record (p. 14), A l'assaut des sommets (p. 19).**

Triangle

Comment? Deux équipes s'affrontent sur un terrain. On dispose sur la ligne de fond du terrain de volleyball deux buts avec trois piquets pour former un triangle. On peut ainsi attaquer le but adverse en venant de trois directions différentes. Un but est marqué lorsque le ballon passe l'une des trois lignes de but (le tir ne doit pas dépasser la hauteur du genou).
Variante: Un but ne compte que lorsqu'un joueur réussit à adresser une passe à un coéquipier à travers le but.
Pourquoi? Compétition, détente mentale, dépense physique.



A l'assaut des sommets

Comment? Marche en montée avec les bâtons (nordic walking). Varier les intensités, avec différents exercices (sauts, pas latéraux, etc.). Durée: entre 1h30 et 3 heures, intensité basse à moyenne.
Pourquoi? Endurance, dépense physique.

Pair et gagne (eau)

Comment? Former des équipes de quatre à six nageurs. Le parcours (p. ex. 50 m) se fait par deux, côte à côte ou l'un derrière l'autre. Pendant que deux nageurs effectuent la distance, les autres paires se reposent. Chaque paire effectue quatre traversées. Trois séries avec cinq minutes de pause entre elles.
Pourquoi? Endurance, contact, dépense physique.

Chiffres en tête (eau)

Comment? Les nageurs comptent leurs tractions de bras sur 50 m. Ils additionnent ensuite ce nombre au chrono effectué. Qui réussit la traversée avec la plus petite somme? Huit répétitions.
Variante: Sous forme de concours de groupe.
Pourquoi? Endurance, compétition, dépense physique.

Héritier (badminton)

Comment? Former des groupes de trois. Les deux premiers joueurs s'affrontent jusqu'à cinq points. Le gagnant reste, le perdant laisse sa place au troisième joueur. Ce dernier hérite des points du perdant, le joueur resté en place recommence à zéro.
Pourquoi? Compétition, dépense physique.

Mise (badminton)

Comment? Les deux joueurs ont chacun un «compte en banque» de cinq points au départ. Le serveur annonce avant la mise en jeu combien de points il mise. S'il gagne l'échange, il engrange les points, s'il perd, il les débite de son compte. S'il n'annonce rien, le décompte des points est normal.
Pourquoi? Compétition, détente mentale.

Basket-volley

Comment? Deux équipes, deux paniers de basketball, un ballon de volleyball. Les deux équipes jouent au basketball avec des règles simplifiées (recommandation: éviter les dribbles au bénéfice d'un jeu de passes). Au lieu de tirer au panier selon la technique habituelle, le joueur se lance le ballon et effectue une passe de volleyball en direction du panier. Si le ballon entre dans le panier, son équipe marque cinq points et le ballon est remis à l'adversaire. Si le ballon touche la planche, l'équipe marque un point et le jeu continue.
Pourquoi? Compétition, détente mentale.

Ambidextre (badminton)

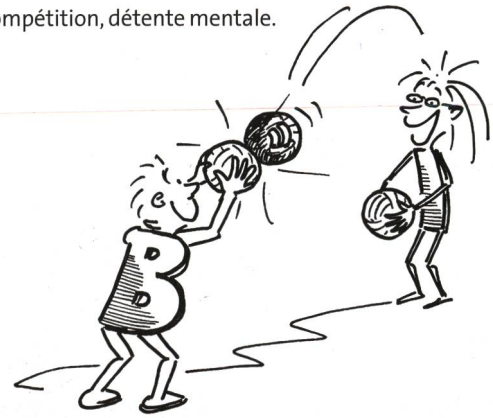
Comment? Après chaque coup, les joueurs changent de main pour frapper le volant.
Variante: Diviser le terrain en deux secteurs. Dans l'un, on joue avec la main gauche, dans l'autre avec la main droite.
Pourquoi? Compétition, détente mentale, dépense physique.

Ballon frappé

Comment? Deux équipes, deux buts, un ballon de volleyball par joueur, un ballon neutre (ballon de basketball, de handball ou ballon de volleyball d'une autre couleur). Les joueurs d'une même équipe se passent le ballon neutre en le frappant avec le ballon de volleyball qu'elles tiennent fermement à deux mains. Le but du jeu consiste à faire pénétrer le ballon neutre dans le but adverse. L'équipe en défense essaie d'intercepter le ballon neutre et tente à son tour de le faire rouler dans le but adverse.

Variante: Lors de chaque frappe de ballon, le joueur se retrouve dans une position similaire à celle du défenseur.

Pourquoi? Compétition, détente mentale.



Passes en carré

Comment? Huit joueurs forment un carré (deux par angle), deux ballons sur la diagonale au départ. A passe à C en face, D passe à B, simultanément. La passe faite, A et D échangent leur place (en diagonale). C'est au tour de B et C de faire leur passe droite et de changer de place. Ainsi de suite. Le principe: passes droites, déplacements en diagonale.

Variante: Idem mais avec quatre joueurs.

Pourquoi? Endurance, dépense physique.

Ballon-poursuite

Comment? Former un cercle de huit à douze joueurs, en alternant les joueurs de l'équipe A et B. Un ballon par équipe. Au signal, les joueurs se passent la balle rapidement pour rattraper celle de l'équipe adverse. Pour la réception, présenter les bras à hauteur de poitrine, paumes en avant.

Pourquoi? Compétition, détente mentale.

Streetball

Comment? Former des équipes de trois à quatre joueurs qui s'affrontent sous un panier. Tant que l'équipe en attaque garde la balle, le jeu continue. Si les défenseurs la récupèrent, ils sortent de la zone à trois points pour pouvoir attaquer. Balle à l'équipe qui encaisse le panier (balle perdante).

Variantes:

- Avec passes à terre.
- Au signal, changer de sens.

Pourquoi? Compétition, détente mentale.

Course-poursuite

Comment? Quatre équipes, une par panier, avec deux ballons. Après huit tirs réussis de chaque côté, l'équipe passe au panier suivant. Quelle équipe rattrape celle qui la précède?

Variante: S'il n'y a que deux paniers, placer six cônes par panier, trois à gauche, trois à droite. Deux équipes par panier. L'équipe doit réussir quatre tirs par cône avant de passer au suivant.

Pourquoi? Compétition, détente mentale.

Salade de fruits

Comment? Tous les joueurs ont un ballon et se placent dans les quatre coins de la salle. Chaque groupe choisit un nom de fruit. Le moniteur crie deux noms et les participants concernés échangent leur place le plus vite possible, sans perdre le ballon. S'il crie «salade de fruits», les quatre groupes traversent en diagonale.

Variantes:

- L'équipe gagnante a le droit d'annoncer les prochains noms.
- Quelle équipe parvient à ramener toutes ses balles dans le cercle central et à les contrôler?

Pourquoi? Compétition, détente mentale.

Déménagement

Comment? Remplir deux éléments de caisson avec un nombre égal de ballons (deux à trois fois plus de ballons que de participants). Chaque équipe dispose d'un caisson et d'un «dépôt» formé de cerceaux. Au signal, les deux groupes s'élancent de leur poste pour ramener les ballons au dépôt. Quel groupe remplira ses stocks en premier? Attention: un ballon par trajet, passes aux coéquipiers interdites.

Variante: Un seul caisson: quel groupe ramène le plus de balles au «dépôt»?

Pourquoi? Compétition, détente mentale, dépense physique.

Rollmops

Comment? Deux équipes se tiennent face à face, chacune derrière une ligne. Un ballon de volleyball est posé au milieu. Les joueurs essaient de repousser, avec leurs tirs, le ballon de l'autre côté de la ligne adverse. Jeu au meilleur des sept manches.

Variantes:

- Qui prend l'élan plus haut que les hanches est exclu du jeu et devient ramasseur de balles pour son équipe.
- Seuls les tirs tendus et slapshots autorisés.
- Varier la taille des ballons.

Pourquoi? Compétition, détente mentale, dépense physique.

Minigolf

Comment? Chaque groupe monte une station de minigolf avec des éléments de caisson, bancs, cordes, cônes, piquets, etc. Effectuer le parcours avec une canne d'unihockey et une balle, selon les règles du minigolf. Qui réussit le tour avec le minimum de coups?

Variante: Différents départs possibles (plus proches ou plus éloignés). Points différents selon l'option choisie.

Pourquoi? Compétition, détente mentale.

Buts à l'envers (football, un hockey, handball, etc.)

Comment? Quatre contre quatre. Les deux buts sont placés à l'envers sur la ligne du milieu de terrain. Chaque équipe doit donc contourner le but pour marquer.

Variantes:

- Tous les joueurs doivent toucher la balle avant que l'équipe puisse marquer.
- Chaque équipe marque indifféremment dans les deux buts. En cas de but ou d'arrêt du gardien, remise en jeu sous forme d'entre-deux dans le coin du terrain de volleyball.

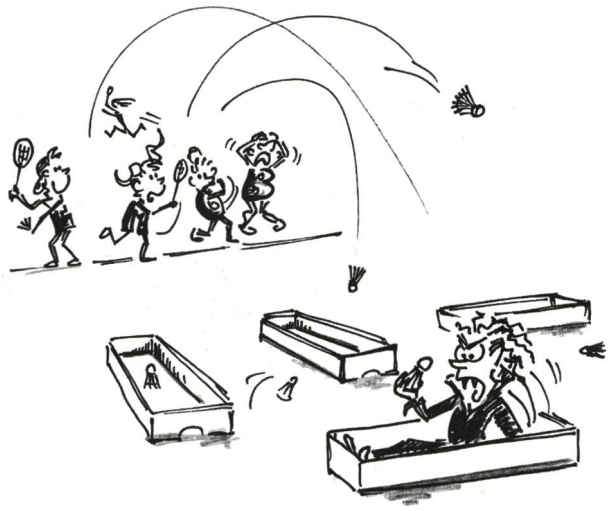
Pourquoi? Compétition, détente mentale, dépense physique.

Précision (badminton)

Comment? Disposer des éléments de caisson dans un demi-terrain de badminton. Les joueurs, placés derrière la ligne de service opposée, essaient de viser les cibles. Qui place le plus de volants sur six essais?

Variante: Marquer différentes cibles à atteindre: cône, massue, chariot de ballons, cerceaux, etc.

Pourquoi? Compétition, détente mentale.



Dans le mille

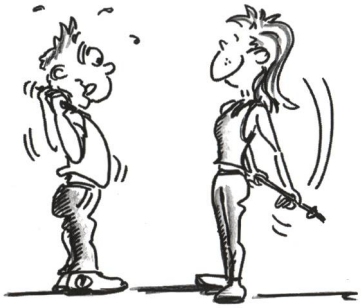
Comment? Par groupes de trois. Les joueurs se tiennent à une certaine distance des espaliers. Ils essaient de viser l'espace compris entre deux marques (sautoirs). Qui réussit à servir six fois au bon endroit et avec la bonne technique?

Variante: Viser des marques collées au mur ou le panier de basketball.

Pourquoi? Compétition, détente mentale.

Retour au calme collectif avec étirements

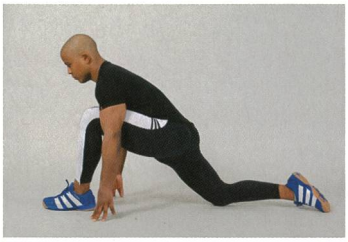
Effectuer des étirements en groupe, dans une ambiance calme, est un rituel adéquat pour clore une leçon de sport. Il favorise la détente et renforce le sentiment d'appartenance à un groupe. Ce sont avant tout les muscles les plus sollicités qui doivent être étirés.



Haltères dorsales

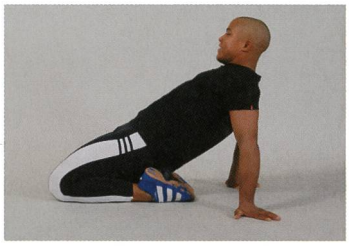
Comment? Tenir une canne suédoise avec les deux deux mains au-dessus de la tête et la faire passer dans le dos. Maintenir la position quelques secondes, puis revenir à la position initiale. La canne demeure toujours à l'horizontale.
Pourquoi? Musculature du dos, des bras et des épaules.

Muscles postérieurs de la cuisse



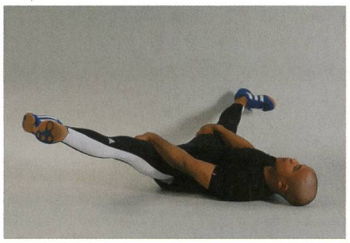
Comment? Haut du corps en appui au sol, jambe avant fléchie à angle droit.
A éviter: un angle trop faible de la jambe avant.
Pourquoi? Muscles postérieurs de la cuisse.

Muscles antérieurs de la cuisse



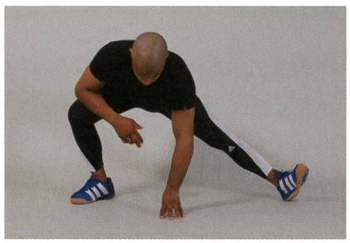
Comment? Soulever légèrement le bassin des talons (2 cm), le redresser jusqu'à ressentir une sensation d'étirement intensive mais agréable.
Pourquoi? Muscles antérieurs de la cuisse.

Muscles internes de la cuisse



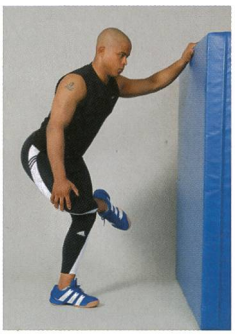
Comment? Ecarter les jambes, tenir à l'intérieur ou à l'extérieur. Plier légèrement les genoux, puis tendre les jambes et enfin fléchir les pieds en direction des genoux.
Pourquoi? Muscles internes de la cuisse.

Muscles internes de la cuisse



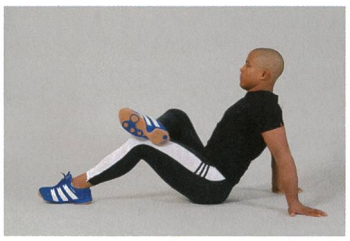
Comment? Descendre sur une jambe, le dos étiré vers l'avant. Fléchir le pied de la jambe tendue en veillant à un bon relâchement de l'articulation du genou.
Pourquoi? Muscles internes de la cuisse.

Muscles fessiers



Comment? Poser la cheville au-dessus du genou, pousser le haut du corps vers l'avant, étirer le dos et basculer le bassin vers l'arrière.
A éviter: le dos rond.
Pourquoi? Muscles fessiers.

Muscles fessiers



Comment? En appui sur les bras, faire basculer doucement le bassin vers l'arrière, puis fléchir le pied posé sur le genou.
Pourquoi? Muscles fessiers.

Demi-pont

Comment? Assis sur les talons, mains en appui derrière soi. Se pencher vers l'arrière en décollant légèrement le bassin des talons. Contracter les fessiers et tendre les hanches vers l'avant.
Variante: En appui sur les avant-bras.
Pourquoi? Mobilité du quadriceps, des fléchisseurs des hanches et des muscles du tibia.

Génuflexion

Comment? 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.
Pourquoi? Mobilité des fléchisseurs des hanches et des muscles antérieurs de la cuisse.

Accordéon

Comment? Accroupi, 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.
Pourquoi? Mobilité des muscles du dos et des ischio-jambiers.

Courbette latérale

Comment? En appui sur un genou, l'autre jambe tendue latéralement. Etirer le bras par-dessus la tête, tout en fléchissant le tronc. Se tenir avec l'autre bras au sol.
Variante: Debout avec les jambes croisées. Etirer un bras vers le côté opposé.
Pourquoi? Etirement des muscles latéraux du tronc, des épaules et des adducteurs.

Torsion

Comment? Couché sur le dos, fléchir une jambe à angle droit et la passer sur la seconde jambe tendue. Tout en gardant les épaules au sol, presser le genou au sol avec la main.
Variante: Basculer les deux jambes du même côté.
Pourquoi? Mobilité des pectoraux, des fessiers et du tronc.

Favoriser les expériences de groupe positives

- Créer les conditions qui permettent aux personnes d'un groupe d'interagir et de communiquer entre elles. Rituels et formes de jeu et de mouvement basées sur la coopération.
  Exercices possibles: **Tic et Tac, Transport de ballons, La Ola (p. 13), Course-poursuite (p. 20).**

«Reload & Relax»

Faire travailler tout le corps, tel est le fil rouge de ce programme qui décline des activités de fitness diversifiées. L'accent est volontairement mis sur l'effort et la détente.

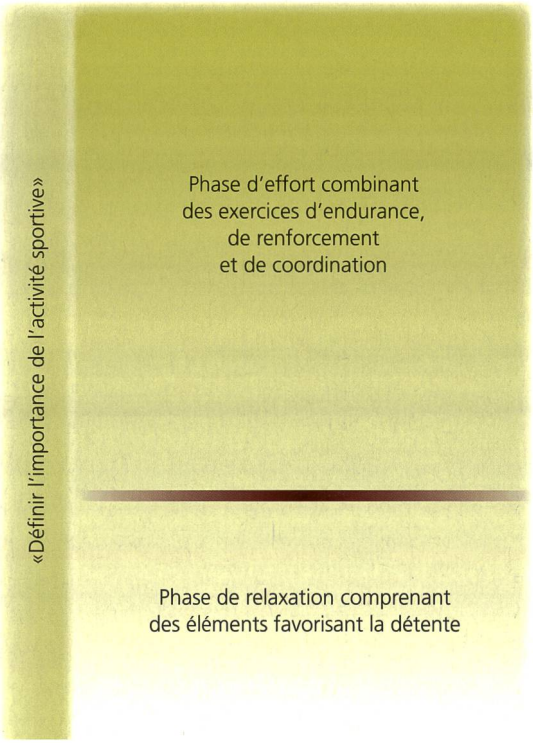
Le programme «Reload & Relax» est spécialement conçu pour les personnes intéressées par la régulation du stress et leur silhouette. Ce type de sportif est clairement animé par deux motivations: «silhouette/apparence» et «détente/catharsis», les autres n'ayant qu'une importance relative, voire négligeable. Cela signifie que la donne motivationnelle n'a que peu de substance intrinsèque et que le sport en soi ne recèle qu'un faible potentiel incitatif. Le groupe cible de ce programme se caractérise souvent par une condition physique et des qualités de coordination inférieures à la moyenne. Il est donc très important de doser l'effort individuellement, d'autant plus que ce public ne fait souvent que peu, voire pas de sport.

Sur la base de la description de ce type de sportif, les objectifs suivants ont été fixés:

- Détente mentale et physique.
- Réduction des tensions.
- Développement de l'endurance, de la force et de la coordination en vue d'améliorer la forme physique.
- Prévention des risques que représentent le surpoids, l'hypertonie et les maux de dos pour la santé.
- Intériorisation des motivations.

L'illustration ci-dessous est une mise en scène possible de l'offre sportive «Reload & Relax» permettant d'atteindre les objectifs formulés ci-contre.

«Reload & Relax»



Les pages suivantes proposent des exercices tirés de nombreuses disciplines sportives, spécifiques aux types de sportif et à chaque thème de l'offre sportive concernés.

Phase d'effort combinant des exercices d'endurance, de renforcement et de coordination

L'entraînement de la condition physique figure au centre de cette phase. Les exercices proposés doivent permettre aux participants, après un bon échauffement, de se dépenser sans compter.

A vos pieds, prêts, partez!

Comment? Six postes avec six tâches différentes à accomplir par deux.

1. Jongler dix fois avec le pied.
2. 30 sauts à la corde sur petit tapis (évent. gros tapis).
3. Sur une jambe, fléchir les genoux sur une surface instable (évent. fermer les yeux).
4. Marcher en avant et en arrière sur le petit côté du banc en dribblant un ballon.
5. Renforcement du mollet: monter 50 fois sur la pointe des pieds.
6. Debout, buste droit, genoux fléchis. Talons collés l'un contre l'autre, pieds en V. Soulever les talons, puis un pied après l'autre (le contact entre les talons est constamment maintenu).

Pourquoi? Renforcement, coordination.

Alea jacta est

Comment? Chaque participant reçoit un crayon et une feuille de concours avec la description des exercices (voir plus bas). Au centre se trouve un gros dé. Les joueurs le lancent et effectuent la tâche correspondante. Une fois l'exercice terminé, ils relancent le dé.

1. Faire le tour du tapis en appui facial.
2. Toucher avec les pieds la barre supérieure des espaliers.
3. Courir trois fois par-dessus un gros tapis.
4. Toucher les quatre parois.
5. Couché sur le ventre, se retourner et s'asseoir sur le tapis, sans l'aide des mains.
6. Joker: choisir un exercice.

Qui a effectué tous les exercices le plus rapidement?

Pourquoi? Condition physique.

Intermède musical

Comment? En musique. Les participants se déplacent en courant à travers la salle. Dès que la musique s'arrête, ils effectuent le plus vite possible une tâche annoncée.

Exemples:

- Toucher l'échelon supérieur des espaliers.
- Faire le pantin.
- Sauter à deux jambes par-dessus une ligne.
- Serrer la main d'un collègue en position d'appui facial.
- Effectuer un exercice de coordination ou d'étirement.

Variante: Idem en dribblant. Lorsque la musique stoppe, le joueur fait un arrêt simultané ou exécute un mouvement de basketball (tir, feinte, tir en course). Adapter à la discipline prévue dans la leçon.

Pourquoi? Condition physique.

Prévention des facteurs de risque pour la santé (régulation du poids, hypertonie, maux de dos)

- Sollicitations cardiovasculaires prolongées pour augmenter l'activité métabolique, le métabolisme énergétique et la sensibilité à l'insuline, diminuer la pression artérielle et réguler la fonction cardiovasculaire. Formes d'endurance.
  Exercices possibles: **Aérobic (p. 27).**
- Exercices de renforcement pour améliorer la musculature de maintien et de soutien, la stabilité du tronc et l'activité métabolique à travers une augmentation du métabolisme musculaire.
  Exercices possibles: **Gymnastique fonctionnelle et exercices de musculation du dos (pp. 7-9).**
- Exercices de relaxation pour réduire l'hypertonie.

Principe important: Veiller à une exécution douce et contrôlée des mouvements (position correcte du dos).

Sauts à la corde

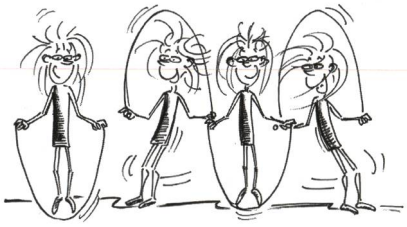
Dans un premier temps, exercer les sauts les uns après les autres. Dès qu'ils sont maîtrisés, essayer de les combiner. Imaginer de nouveaux sauts et les intégrer dans une suite.

Saut de base

Comment? Sur place, enchaîner des petits sauts de 5 cm de hauteur. Rester bien relâché avec les épaules.
Pourquoi? Dépense physique.

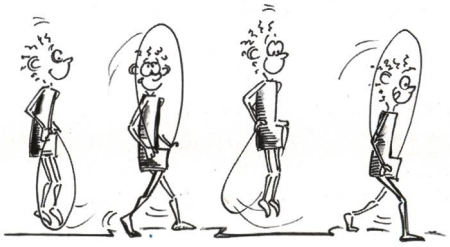
Slalom

Comment? Petits sauts latéraux, à gauche et à droite, pieds parallèles, en passant à chaque fois par le milieu (petit sautillé intermédiaire).
Variante: Enchaîner directement à droite et à gauche, sans passer par le milieu.
Pourquoi? Dépense physique.



Pantin

Comment? Après trois ou quatre sauts de base, sauter avec une jambe vers l'avant, l'autre vers l'arrière, en alternance. Le centre de gravité reste bien au milieu et les pieds touchent le sol en même temps.
Pourquoi? Dépense physique.



Hip hop

Comment? Saut sur la jambe gauche, le genou droit est levé. Au second saut sur la jambe gauche toujours, tendre la droite vers l'avant. Idem en changeant de jambe d'appui et enchaîner.
Pourquoi? Dépense physique.

Sauts croisés

Comment? Sauter à pieds joints en croisant la corde devant soi une fois sur deux, puis à chaque fois. Croiser les avant-bras de manière à laisser un espace de saut suffisant.
Pourquoi? Détente mentale, dépense physique.

Amélioration de la forme physique

- Renforcement des principaux groupes musculaires afin de supprimer les dysbalances musculaires.
  Exercices possibles: **Pilates (pp. 28-29).**
- Sollicitations cardiovasculaires prolongées afin de provoquer des adaptations morphologiques et fonctionnelles.
  Exercices possibles: **Sauts à la corde (p. 26), Aérobic (p. 27).**
- Développement des capacités sensorimotrices
  Exercices possibles: **A vos pieds, prêts, partez! (p. 25).**

Détente mentale et physique

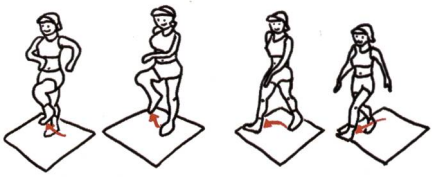
- Les participants doivent pouvoir «se lâcher».
  Exercices possibles: **Intermède musical (p. 25), Sauts à la corde (p. 26), Aérobic (p. 27).**

Principes importants: Opter pour des enchaînements de mouvements faciles à apprendre plutôt que pour des chorégraphies exigeantes. Les activités et leur intensité doivent être définies de manière à «distraire» les participants et à leur laisser après coup le sentiment d'avoir récupéré.

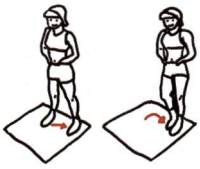
Aérobic

Cet entraînement dynamique en groupe, composé de mouvements rythmés sur un fond musical, est destiné à améliorer l'endurance (aérobie), la coordination et la force. Les mouvements choisis permettent de réaliser des chorégraphies allant du plus simple au plus complexe.

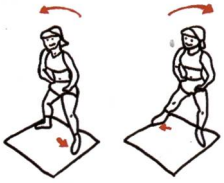
March
Comment? Marcher sur place.
Variante: Walking (marcher dans la salle).
Remarque: Jambes jamais tendues.
Pourquoi? Dépense physique, endurance.



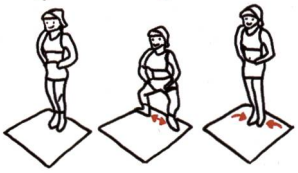
Step touch
Comment? Effectuer un pas de côté, ramener l'autre pied et le poser sur la pointe. Puis mouvement inverse.
Pourquoi? Dépense physique, coordination.



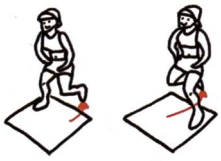
Side to side
Comment? Déplacer le poids du corps d'un côté à l'autre.
Variante: Avec flexion du genou.
Pourquoi? Dépense physique, endurance.



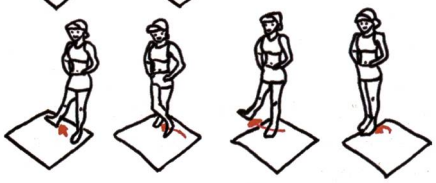
Jumping Jack
Comment? Saut écart, puis revenir à la position initiale.
Variante: Engager les bras (pantin).
Pourquoi? Dépense physique, coordination.



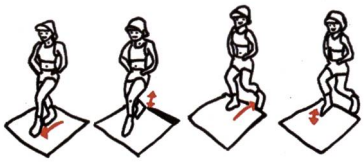
Knee lift
Comment? Lever un genou après l'autre.
Remarque: Genou au maximum à hauteur des hanches.
Pourquoi? Dépense physique, renforcement.



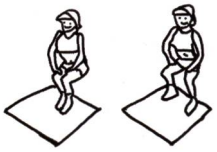
Grapevine
Comment? Ouvrir sur le côté, croiser derrière, décroiser, refermer (pieds serrés).
Remarque: Bassin toujours droit.
Pourquoi? Dépense physique, coordination.



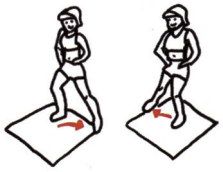
Mambo
Comment? Effectuer un pas en avant, puis en arrière. Pas sur place avec l'autre jambe.
Pourquoi? Dépense physique, coordination.



Squat
Comment? Fléchir les genoux.
Remarque: Le genou ne dépasse jamais la pointe des pieds.
Pourquoi? Dépense physique, renforcement.



Lunge
Comment? Déplacer une jambe de côté, puis revenir à la position initiale. Déplacements possibles: de côté, en arrière, en diagonale, en avant.
Remarque: Poids du corps toujours sur la jambe d'appui.
Pourquoi? Dépense physique, coordination.



Tempo pour chaque mouvement de base

• Marcher sur place	120*
• Aerobic low impact	110 – 120*
• Aerobic high impact	130 – 150*
• Sauter	140*
• Marcher	140 – 160*
• Renforcer	140*
• Prestretch	120*
• Streching	60*

* Battements par minute (bpm)

Pilates

Cette méthode est un entraînement doux et efficace qui renforce, forme et étire le corps. Elle optimise la tenue du corps ainsi que la prise de conscience de ce dernier. Une initiation technique correcte est importante afin d'éviter des mouvements et une tenue incorrects.

Arm & Leg Lift

Comment? En position quadrupédique. Inspirer: tirer le nombril en direction de la colonne. Expirer: tendre la jambe droite et la soulever à hauteur des hanches; lever en même temps le bras gauche, autant que l'articulation de l'épaule le permet. Inspirer: revenir à la position de départ. Répéter cinq fois par côté.

Remarque: Répartir le poids du corps sur les quatre appuis. Soutenir le bassin de manière à ce qu'il ne s'abaisse pas.

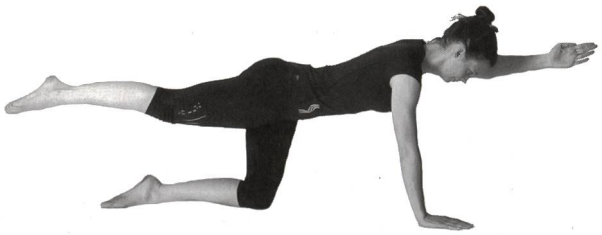
Variantes:

- Maintenir la position avec le bras et la jambe en haut durant cinq respirations.
- Plus facile: conduire un seul mouvement à la fois (bras ou jambe).
- Plus difficile: lever le bras et la jambe du même côté et maintenir cette position pendant quelques secondes.

Pourquoi? Stabilisation du centre de gravité, isoler le mouvement du bras et des jambes, coordination, allongement axial, renforcement de la chaîne musculaire postérieur.

Conseils pour l'enseignement:

- S'imaginer en position agenouillée sur une fine couche de glace à ne pas briser.
- Sentir l'allongement de son corps du gros orteil jusqu'au majeur de la main tendue.
- Imaginer un verre de champagne en équilibre sur le sacrum.



Sidekick

Comment? Couché sur le côté. S'appuyer sur l'avant-bras, le buste est incliné, les jambes sont tendues. La main supérieure soutient le poids du tronc. Le corps entier est sur une ligne. Inspirer: sentir la colonne vertébrale s'allonger. Expirer: soulever et tendre la jambe supérieure à la hauteur du bassin, extension de la cheville. Inspirer: conduire la jambe tendue vers l'avant; maintenir le bassin dans une position neutre et fléchir la cheville. Expirer: conduire la jambe inférieure tendue vers l'arrière, extension de la cheville. Répéter cinq à huit fois par côté.

Remarque: Placer le coude sous l'articulation de l'épaule. Maintenir l'omoplate dans une position optimale (ne pas la laisser glisser vers le haut). Attention: pas de rétroversion ou d'antéversion du bassin, les os iliaques sont exactement les uns sur les autres.

Variantes:

- Tendre le haut du corps et reposer la tête sur le bras inférieur.
- Conduire le mouvement avec une jambe fléchie à 90° (plus aisé quand les ischio-jambiers sont courts).
- Fléchir la jambe inférieure, le talon est dans le prolongement des ischions pour garantir une meilleure stabilité.

Pourquoi? Organisation des épaules, stabilisation du centre de gravité, renforcement des abducteurs, étirement des fléchisseurs de la hanche.

Conseils pour l'enseignement:

- S'imaginer qu'un petit cactus est sous la taille. Soulever la cage thoracique pour ne pas toucher les épines.
- S'imaginer en statue de marbre. Seule la jambe supérieure est faite de chair et d'os et est libre de bouger.

Intériorisation des motivations

- Expliquer l'importance de l'activité sportive (p. ex. pour la silhouette, pour la diminution des facteurs de risque, etc.).
- Permettre aux participants de vivre des expériences de groupe positives (p. ex. pour leurs compétences, leur bien-être, etc.).
- Se changer les idées.

Principes importants: Motiver et féliciter les participants, recourir à des musiques entraînantes. En particulier au cours de la phase «Reload», ne pas mettre exagérément l'accent sur les exigences individuelles. Fixer des objectifs intermédiaires.

Spine Twist

Comment? Assis les jambes tendues, assis en tailleur ou assis dans la position «du diamant» (évent. surélevée). Les bras sont tendus à hauteur de la poitrine, les mains sont dans le champ de vision. Inspirer: activer le centre. Expirer: pivoter le buste vers la droite, sans déplacer le bassin ni le poids du corps. Le regard suit la main droite. Inspirer: revenir dans la position de départ et «grandir» d'un centimètre. Répéter cinq fois par côté.

Remarque: Allonger la colonne vertébrale (au niveau de la poitrine) au maximum, afin de pivoter de manière optimale. Conserver la distance entre les bras (pas de mouvement visible au niveau des épaules).

Variantes:

- Poser les avant-bras l'un sur l'autre.
- Inverser la respiration.

Pourquoi? Allongement axial, organisation de la ceinture scapulaire, équilibre de la colonne vertébrale (au niveau de la poitrine) lors de la rotation, renforcement des muscles abdominaux obliques et des muscles profonds du dos.

Conseils pour l'enseignement:

- S'imaginer en train de dessiner un demi-cercle avec un crayon à la hauteur du sternum.
- Les bras sont très légers et la tête de l'humérus est bien «placée» dans l'articulation de l'épaule.

Curl Up

Comment? Allongé sur le dos, les jambes fléchies, les pieds au sol, les mains posées derrière la tête. Inspirer: dilater les côtes latéralement et activer le centre. Expirer: enrouler la tête et les épaules, approcher le sternum du pubis. Inspirer: maintenir la position, en conservant une courbe longue et régulière de la nuque. Expirer: dérouler lentement. Cinq répétitions, suivies de cinq autres «Curl Up» dans une seule respiration.

Remarque: En soulevant le haut du dos, diriger le regard au-dessus des genoux. Maintenir la poitrine ouverte, les coudes sont dans le champ de vision. Maintenir le bassin dans une position neutre et le pubis stable.

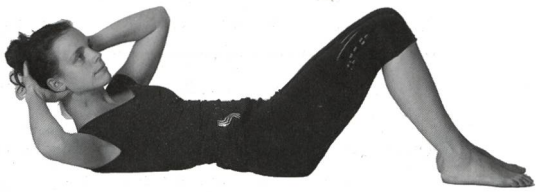
Variantes:

- «Curl up» dans les diagonales. Inspirer: enrouler la tête et les épaules. Expirer: diriger le côté droit des côtes en direction du côté gauche de l'os de la hanche (le coude gauche touche le sol, mais sans soutenir le poids du corps). Inspirer: revenir à la position enroulée. Expirer: exécuter le mouvement dans l'autre diagonale.
- Plus facile: enrouler et dérouler avec les bras le long du corps.

Pourquoi? Renforcement des muscles abdominaux, respiration, allongement axial.

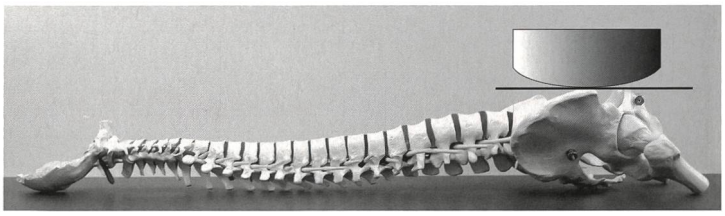
Conseils pour l'enseignement:

- S'imaginer en train de tenir un œuf cru entre le menton et la poitrine, sans l'écraser ni le laisser tomber.
- Sentir que les fibres des muscles abdominaux glissent régulièrement les unes dans les autres de manière à ce que la distance entre le bas des côtes et les os iliaques se raccourcisse.



Auteur: Andrea Frick, instructrice de pilates

Lentement et de manière fluide



Chaque exercice part du centre, c'est-à-dire de la «power house» pour reprendre la terminologie adoptée par Joseph Pilates. C'est là que se concentrent la force et l'énergie qui circulent ensuite dans les bras, les jambes et la colonne vertébrale. Les muscles du bassin et les muscles profonds du tronc doivent être renforcés de manière ciblée. Tous les mouvements sont effectués lentement et avec fluidité pour protéger les muscles et les articulations. L'accent est également mis sur la respiration.

Lorsque le bassin est en position neutre, le pubis et les crêtes iliaques sont au même niveau. La colonne vertébrale forme un double S naturel et le poids est réparti entre la face arrière de la tête, la colonne thoracique et le sacrum. Il est ainsi possible de placer un bol rempli d'eau sur le ventre sans que la moindre goute ne déborde.

Phase de relaxation comprenant des éléments favorisant la détente

Au cours de cette phase, les participants portent leur attention sur eux-mêmes. Un des effets est l'abaissement des pulsations.

Sapin au vent

Comment? Adopter une position confortable, jambes écartées (largeur des hanches). Les participants ferment les yeux, se balancent d'avant en arrière, puis de gauche à droite et font finalement des cercles avec le haut du corps (le corps demeure droit), tel un sapin pris dans la tourmente. A la fin, inspirer et expirer profondément, puis ouvrir les yeux.
Pourquoi? Retour au calme, perception corporelle, relaxation.

Douche énergique

Comment? Adopter une position confortable, jambes écartées (largeur des hanches). Les participants ferment les yeux et s'imaginent prendre une douche rafraîchissante et relaxante. Ils sentent l'eau couler sur les cheveux, la tête, la nuque, le cou, les épaules, le dos, le ventre, les jambes et finalement les orteils. A la fin, inspirer et expirer profondément, puis ouvrir les yeux.
Pourquoi? Retour au calme, perception corporelle, relaxation.

Cinq sens

Comment? Adopter une position confortable, jambes écartées (largeur des hanches). Les participants ferment les yeux et se concentrent sur leurs oreilles (quels sons perçoivent-ils?), leur nez (quelles odeurs sentent-ils?), leurs pieds (contact «pied-semelle», puis «semelle-sol») et finalement la température (chaud ou froid, partout identique). A la fin, inspirer et expirer profondément, puis ouvrir les yeux.
Pourquoi? Retour au calme, perception corporelle, relaxation.

Tête et nuque

Comment? Adopter une position confortable, jambes écartées (largeur des hanches). Les participants ferment les yeux et se concentrent sur leur corps, en premier lieu sur la région du cou: ressentent-ils des tensions en tenant la tête droite ou inclinée? Puis, ils se promènent et déplacent leur attention sur la tête (la bouche est entrouverte): le front comporte-t-il des rides ou est-il lisse? Les yeux sont-ils légèrement fermés ou grands ouverts? Les joues sont-elles détendues? Y a-t-il des plis près du nez? Les muscles de la mâchoire sont-ils contractés (essayer de relâcher les éventuelles tensions)? A la fin, inspirer et expirer profondément, puis ouvrir les yeux.
Pourquoi? Retour au calme, perception corporelle, relaxation.

S'étirer et se relâcher

Comment? Les participants inspirent profondément, lèvent les bras, s'étirent jusqu'à ce qu'ils soient sur la pointe des pieds, puis se relâchent de manière contrôlée tout en expirant. Répéter trois à cinq fois.
Pourquoi? Retour au calme, relaxation.

Train fantôme

Comment? Deux par deux, face à face, appuyer brièvement les paumes de la main contre celles de son partenaire. Puis fermer les yeux et faire un tour sur soi-même. De retour en position initiale, retrouver immédiatement les mains de son partenaire?
Pourquoi? Perception corporelle.

En tailleur

Comment? En tailleur, les mains posées derrière le dos, les doigts orientés vers l'arrière. Se pencher en arrière et bomber le torse, lever les yeux au ciel, respirer. Redresser le buste, déplacer les mains, paume contre le sol, le plus loin possible devant soi (la position doit être confortable). Etirer le tronc, baisser la tête et respirer. Croiser les doigts, poser les mains sur la tête, respirer. Revenir à la position initiale.
Pourquoi? Retour au calme.

Exercices de respiration

Comment? Assis, les yeux fermés. Prêter attention à sa respiration:

- Inspirer par le nez, expirer par la bouche.
- A chaque cycle, compter jusqu'à dix.
- Dès le 3e ou 4e cycle, d'autres pensées font leur apparition.
  Deux règles:
  – «Laisser les pensées vagabonder dans son esprit, tels des nuages dans un ciel d'été».
  – «Mais ne jamais oublier de se concentrer sur sa respiration».

Pourquoi? Retour au calme, relaxation.

Relaxation musculaire intégrale

Comment? En position couchée ou assise. Cette méthode est basée sur la contraction forte d'un groupe musculaire (5 à 7 secondes), suivie du relâchement de celui-ci (15 à 20 secondes).

1. Groupe musculaire: main – avant-bras – bras de la partie dominante du corps
- Serrer le poing (comme pour essorer une balle en mousse).
- Plier l'avant-bras et appuyer le bras contre le sol.
- Relâcher le bras, l'avant-bras et la main.

2. Groupe musculaire: main – avant-bras – bras de la partie non dominante du corps
- Serrer le poing (comme pour essorer une balle en mousse).
- Plier l'avant-bras et appuyer le bras contre le sol.
- Relâcher le bras, l'avant-bras et la main.

3. Groupe musculaire: visage
- S'imaginer en train de «mordre dans un citron».
- Froncer les sourcils.
- Plisser les yeux.
- Froncer le nez.
- Serrer les dents.
- Presser les lèvres l'une contre l'autre.
- Appuyer la langue contre le palais.
- Relâcher la langue, les lèvres, les dents, le nez, les yeux et le front.

4. Groupe musculaire: nuque et cou
- Etirer le cou et appuyer l'arrière de la tête contre le sol.
- Relâcher la nuque et le cou.

5. Groupe musculaire: buste – épaules – partie supérieure du dos – ventre – fessiers
- Tendre le haut du corps («comme une planche en bois»).
- Etirer le buste, les épaules et la partie supérieure du dos.
- Pousser les omoplates vers l'arrière et le bas.
- Rentrer le ventre.
- Contracter les muscles fessiers.
- Relâcher les muscles fessiers, le ventre, le dos, les épaules et le buste.

6. Groupe musculaire: pied – bas de la jambe – cuisse de la partie dominante du corps
- Tirer les orteils en direction du tibia.
- Contracter les muscles du bas de la jambe et de la cuisse.
- Appuyer le talon contre le sol (relâcher la tension en cas de crampe).
- Relâcher la cuisse, le bas de la jambe et le pied.

7. Groupe musculaire: pied – bas de la jambe – cuisse de la partie non dominante du corps
- Tirer les orteils en direction du tibia.
- Contracter les muscles du bas de la jambe et de la cuisse.
- Appuyer le talon contre le sol (relâcher la tension en cas de crampe).
- Relâcher la cuisse, le bas de la jambe et le pied.

Pourquoi? L'alternance entre contraction et relâchement des muscles permet de réduire le niveau de tension et procure un bien-être général.

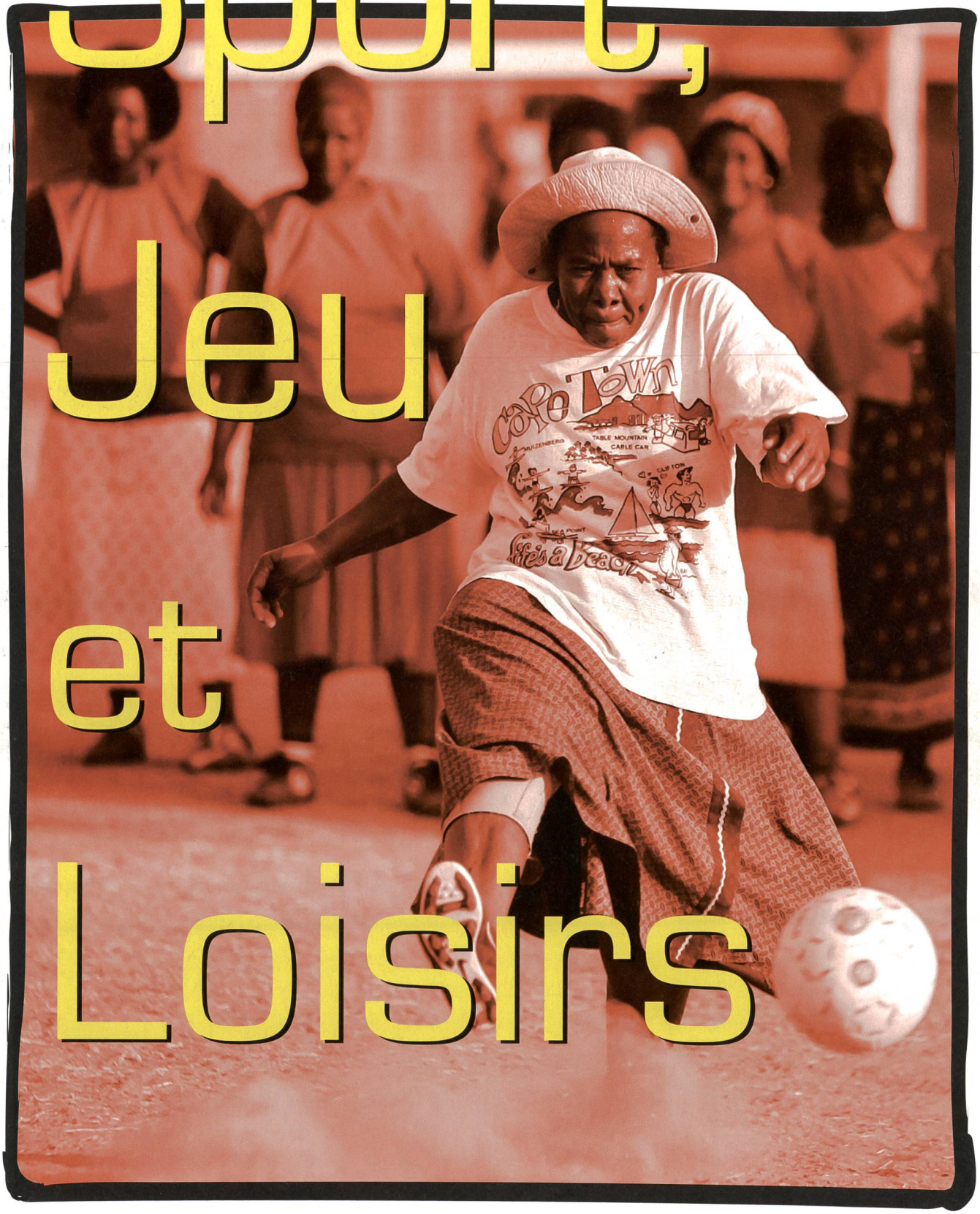
Source: Relaxation musculaire progressive PMR selon Jacobson

Réduction des tensions

- Recourir à des techniques de relaxation adaptées.
  Exercices possibles **S'étirer et se relâcher, Exercices de respiration (p. 30), Relaxation musculaire intégrale (p. 31).**
- Faire en sorte que les participants portent leur attention sur leurs sensations corporelles.
  Exercices possibles **Sapin au vent, Tête et nuque (p. 30).**
- Au terme de la phase de relaxation, rendre les participants à nouveau actifs.
  Exercices possibles **Douche énergique, Train fantôme (p. 30).**

Principes importants: Un cadre et une atmosphère détendus sont importants pour obtenir l'état de relâchement recherché (silence dans la salle, température agréable, espace suffisant, position confortable, yeux fermés, etc.).

Sport, Jeu et Loisirs



www.alder-eisenhut.ch
Alder+Eisenhut AG
9642 Ebnat-Kappel
Téléphone 071 992 66 66
Fax 071 992 66 44

alder + eisenhut
turngeräte sportsgear service