

Séance 2

Thème : Relaxation de base

Présentation de la séance :

Aujourd'hui, nous allons d'abord réaliser différents petits ateliers permettant l'éveil corporel. Puis dans un second temps, nous allons effectuer des exercices de stretching pour améliorer l'amplitude articulaire et donc l'efficacité de nos mouvements. Le stretching permet l'équilibre psychique et agit sur le stress. La respiration a aussi une place importante en terme de relaxation dans le stretching. Enfin, nous allons terminer par une simulation de relaxation.

Récapitulatif des exercices de la séance :

- Echauffement 5'
- Atelier éveil moteur 7'
- Exercices de stretching membres supérieurs 10'
- Exercices de stretching membres inférieurs 15'
- Relaxation 15'

Echauffement (10-15')

Echauffement articulaire : Déverrouillage articulaire de la tête jusqu'aux pieds.

Echauffement musculaire :

- Marcher dans tous les sens
- Montées de genoux
- Talons aux fesses
- Pas chassés
- Se déplacer dans l'espace et lorsqu'on tape des mains, les élèves marquent un arrêt et inspirent et soufflent profondément (sur place, arrêter l'exercice lorsque les élèves occupent tout l'espace de la pièce)

Exercice 1 : Atelier éveil moteur

Consignes : Debout, en cercle, nous allons réaliser une série de mouvements pour réveiller son corps et augmenter la température corporelle.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficilatrices	Matériel	Temps	Nombre de répétition
<ul style="list-style-type: none"> -Prendre du plaisir dans la pratique -Avoir conscience de son corps -Contrôler ses membres -Avoir confiance en soi 	<ul style="list-style-type: none"> -Debout, en cercle -Cligner des yeux -Sourire -Gonfler les joues -Visage surpris (bouche ouverte en forme de « O ») -Contracter l'ensemble du visage -Secouer les bras et les mains (fluidité du mouvement) -Secouer les jambes l'une après l'autre comme si vous aviez des fourmillements dans les jambes -Sautiller à cloche-pied sur place et changer de jambe -Sauter à pied-joint -Faire la vague avec les bras -Faire la vague de tout le corps (dans un sens puis dans l'autre) 	<ul style="list-style-type: none"> -Mimétisme -Se mettre de dos -Utiliser des bruitages sonores 	<ul style="list-style-type: none"> -Amplifier les mouvements 		7'	10-15 secondes par tâche

Exercice 2 : Exercices de stretching (membres supérieurs)

Consignes : Nous allons réaliser une série d'exercices sur les membres supérieurs pour améliorer votre gestuelle et votre amplitude dans les mouvements. Il faudra inspirer lors de la contraction et souffler lors du relâchement pour que l'exercice soit plus efficace.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficilatrices	Matériel	Temps	Nombre de répétition
<p>-Muscler les pectoraux, deltoïdes, triceps, biceps</p> <p>-Amélioration de la souplesse articulaire de l'épaule</p> <p>-Amélioration de la souplesse musculaire des pectoraux, des deltoïdes des biceps et des triceps</p>	<p>-Debout</p> <p>CRE</p> <p>-Pectoraux : ==> <u>Contraction :</u> Bras tendus, pressez vers l'avant l'anneau pendant 20 secondes ==> <u>Etirement :</u> bras tendus, vers l'arrière, les bras doivent dépasser l'axe du corps</p> <p>-Deltoïdes/Biceps/Triceps : ==> <u>Contraction :</u> Bras tendus au dessus de la tête en tenant un bâton dans les mains. Puis réalisez une flexion des bras pour mettre le bâton derrière la nuque. Tirer sur les extrémités du bâton, vers l'extérieur ==> <u>Etirement :</u> -Bras tendus dans le dos avec le bâton dans les mains, levez le bâton le plus possible (25 secondes). -Bras tendus vers le haut avec le bâton dans les mains, puis penchez les bras fléchis d'un côté puis de l'autre (25 sec)</p>	<p>Pectoraux : Pour l'étirement, prendre appui sur le mur et le faire un bras après l'autre</p> <p>Deltoïdes/Biceps/Triceps : Bien écarter les bras</p>	<p>Pectoraux : Varier la résistance des anneaux</p> <p>Deltoïdes/Biceps/Triceps : Resserrer les bras</p>	<p>-Anneaux -Bâtons -Chronomètre</p>	<p>Contract ion : 5"</p> <p>Relâchement : 5"</p> <p>Etirement : 25"</p>	<p>3 fois pour chaque exercice</p>

Stretching des **pectoraux**

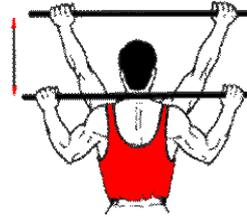
Contracter 20 "



Étirer 20 "



Souplesse Épaules et rotation externe des bras



Flexion des bras
avec bâton
derrière la tête



Exercice 3 : Exercices de stretching (membres inférieurs)

Consignes : Nous allons réaliser une série d'exercices sur les membres inférieurs pour améliorer votre gestuelle et votre amplitude dans les mouvements. Il faudra inspirer lors de la contraction et souffler lors du relâchement pour que l'exercice soit plus efficace.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficilatrices	Matériel	Temps	Nombre de répétition
<p>-Muscler les quadriceps, les ischios, et les triceps suraux</p> <p>-Amélioration de la souplesse articulaire du bassin</p> <p>-Amélioration de la souplesse musculaire des quadriceps, des ischios et des triceps suraux</p>	<p>-Debout</p> <p>CRE</p> <p>-Quadriceps : ==>Contraction : Squatts (statique) ==>Relâchement : Position debout ==>Etirement : Position à genoux, les fesses entre les jambes</p> <p>-Ischios : ==>Contraction : Tendre la jambe devant, vers le sol et l'autre jambe à genou puis enfoncer le talon dans le sol ==>Relâchement : Garder la même position sans forcer ==>Etirement : Avancer le buste vers l'avant.</p> <p>-Triceps suraux : ==>Contraction : Se mettre sur la pointe des pieds ==> Relâchement : Position debout ==>Etirement : Corps penché avec les coudes contre le mur, talons au sol avec le corps droit des talons à la nuque ou faire la pince.</p>	<p>-Quadriceps : Pour l'étirement, s'aider du mur et tirer la jambe vers l'arrière en tenant la cheville</p> <p>-Ischios : Fixer un point face à soi pour garder l'équilibre</p> <p>-Triceps suraux : Reculer les pieds du mur le plus possible</p>	<p>-Quadriceps : Pour l'étirement, mettre le bassin en rétro-version</p> <p>-Ischios : Pour l'étirement, toucher ses pieds à l'aide de ses mains</p>	<p>-Tapis</p> <p>-Chronomètre</p>	<p>Contract ion : 5''</p> <p>Relâche ment : 5''</p> <p>Etirement : 25''</p>	<p>3 fois pour chaque exercice</p>

Exercice 4 : Relaxation de base

Consignes : Vous allez vous relaxer pendant une quinzaine de minutes. La relaxation permet de se recentrer sur soi mais aussi de se reposer. 20 minutes de relaxation équivalent à 2-3h de sommeil. Elle vous permet donc d'être plus en forme le reste de la journée. Vous allez donc vous allonger sur le dos, les yeux fermés. Vous allez m'écouter et vous concentrer sur votre respiration.

Objectifs	Activités (déroulement)	Variables facilitatrices	Variables difficilatrices	Matériel	Temps	Nombre de répétition
-Détente musculaire et psychique -Rester silencieux et statique -respiration faible	-pendant la relaxation : « Vous allez relâcher l'ensemble de votre corps et vous concentrer sur votre respiration... Elle doit être la plus calme possible et la plus lente possible... Vous oubliez tous les bruits extérieurs. Vous êtes détendus... Votre corps est lourd et s'enfonce dans le sol... Vous vous sentez-bien et calme... Votre respiration est lente... Tous vos muscles sont détendus... ». -En fin de relaxation : « vous allez petit à petit revenir avec moi, faites à nouveau attention aux bruits extérieurs. Vous pouvez bouger vos orteils et vos doigts. Vous pouvez ouvrir les yeux et quand vous serez prêt vous pouvez vous relever et venir ranger votre tapis dans le calme... ».	-Baisser la luminosité -Voie douce et tranquille en continue pour maintenir l'éveil des enfants -Possibilité de se déchausser -Espacer dans toute la pièce	Se concentrer sur sa respiration	Tapis	15'	0