

## RELAXATION – STRETCHING

### Compétences générales visées : SANTE, BIEN-ETRE, SECURITE

- s'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils
- apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- s'approprier une culture physique et sportive

#### EN EPS

- Planifier des temps de relaxation
- Analyser ses ressentis corporels et ajuster

#### PAR L'EPS

- Utiliser le langage du corps pour se connaître
- Gérer ses états corporels en fonction de son organisation personnelle journalière

### Compétences travaillées :

- Mobiliser son corps à bon escient
- Analyser avec subjectivité ses sensations corporelles

**Durée : 15 min**

→ **Intérêts** : Séance d'étirements pouvant être réalisée quotidiennement pour relâcher des tensions musculaires accumulées dans la journée.

→ **Conseils** : à faire le matin au réveil, ou le soir avant de se coucher ou entre deux cours

→ **Règle d'or** : Ne pas forcer sur les muscles. « *On doit ressentir un léger étirement. On s'arrête avant la douleur !* »

### CONSEILS DE PROGRESSION :

En faisant régulièrement ses étirements, essayez de focaliser votre concentration sur les ressentis corporel :

**LA RESPIRATION** → L'objectif sera d'augmenter l'**amplitude** de la ventilation et de ralentir son **rythme respiratoire**.

- **Amplitude** : Videz le plus possible l'air des poumons, puis remplissez-les au maximum.
- **Rythme** : Ralentissez le rythme de la ventilation. Passez lentement de l'inspiration à l'expiration, etc.

**LES SENSATIONS** → L'objectif sera de focaliser sa concentration sur une partie du corps ou un phénomène interne.

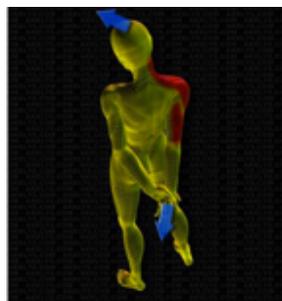
- **Le cœur** : Concentrez-vous sur le rythme cardiaque et la sensation que procurent les battements.
- **Les muscles** : Focalisez-vous sur les muscles étirés et la sensation d'étirement. **Visualisez-le muscle mentalement.**

**Important : BIEN RESPIRER LENTEMENT** durant la réalisation des différents exercices

### COU – ÉPAULE – BRAS

- 1 – Mettez les bras derrière le dos.
- 2 – Prenez votre poignet droit dans la main gauche
- 3 – Tirez doucement en inclinant la tête vers la gauche.

*Cet exercice peut être réalisé debout, assis par terre ou sur un siège*



→ Tirez doucement puis relâchez.

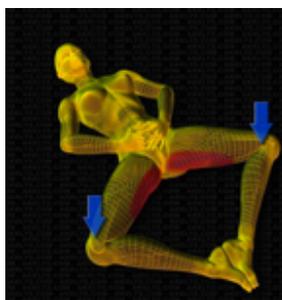
→ 5 fois par bras

Puis passez à l'exercice suivant...

### ADDUCTEURS

- 1 – Allongez-vous sur le dos, les mains sur le bas-ventre.
- 2 – Joignez les plantes des pieds en laissant les genoux s'écarter librement.
- 3 – Relâchez-vous au maximum et veillez à ne contracter aucun muscle.

*Laisser faire la gravité pour vous étirer*



→ Laissez la gravité tirer les genoux vers le bas.

→ Maintenir 20 secondes

Puis passez à l'exercice suivant...

### BRAS ASYMETRIQUE

- 1 – Allongez-vous sur le dos, genoux pliés, tête sur le sol.
- 2 – Tendez un bras vers l'arrière, la paume vers le haut
- 3 – Gardez l'autre bras le long du corps, la paume vers le bas.
- 4 – Étirez vos deux bras en même temps dans les directions opposées.

*Réaliser à droite puis à gauche*



→ Sentir le mouvement de bascule des épaules. (= une épaule monte et l'autre descend)

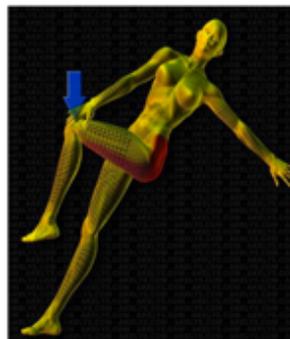
→ Maintenir 2 x 5 sec par coté

Puis passez à l'exercice suivant

### FESSIERS

- 1 – Allongez-vous sur le dos et les épaules à plat.
- 2 – Fléchissez une jambe et ramenez-la par-dessus l'autre.
- 3 – Exercez une pression sur le genou fléchi avec votre main.

*Maintenir les épaules au sol. Il n'est obligatoire de toucher le sol avec le genou fléchi.  
Réaliser à droite puis à gauche*



→ Appuyez doucement relâchez lentement.

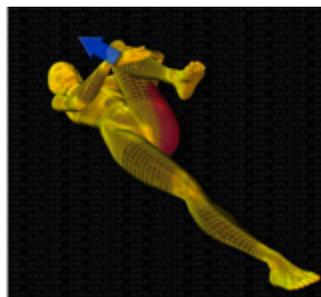
➔ **Maintenir 20 sec par jambe**

Puis passez à l'exercice suivant...

### FESSIERS-ISCHIOS

- 1 – Allongez-vous puis pliez votre jambe gauche et ramenez-la vers la poitrine en vous servant des mains.
- 2 – Restez ainsi pendant 20 secondes.

*Vous devez ressentir un étirement à l'arrière de la cuisse et dans le bas du dos.  
Réaliser à droite puis à gauche*



→ Tirez doucement puis relâchez.

➔ **Maintenir 20 sec par jambe**

Puis passez à l'exercice suivant...

### QUADRICEPS

- 1 – Tendez une jambe derrière vous, le genou et le pied reposant sur le sol.
- 2 – Avancez l'autre en ramenant la cuisse contre votre poitrine, le genou à la verticale du pied.
- 3 – Sans modifier cette position, abaissez la hanche.

Gardez bien la cheville à la verticale de votre genou.  
Ne vous projetez pas vers l'avant.



→ Augmenter la pression lentement puis relâchez.

➔ **Maintenir 20 sec par jambe**

Puis passez à l'exercice suivant...

### MOLLETS

- 1 – Appuyez vos avant-bras contre un mur.
- 2 – Pliez une jambe et tendez l'autre en arrière.
- 3 – Le pied de la jambe arrière doit être bien à plat et bien dans l'axe du corps.
- 4 – Sans bouger les pieds, rapprochez lentement vos hanches de la paroi.

Gardez la jambe gauche tendue, et maintenez le talon en contact avec le sol.

*Réaliser à droite puis à gauche*



→ Avancez le bassin lentement, maintenez puis relâchez.

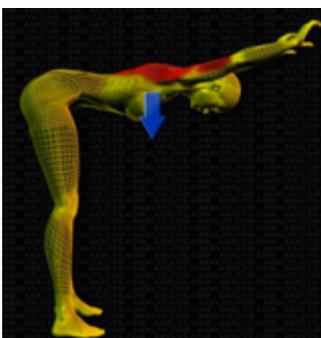
➔ **Maintenir 20 sec par jambe**

Puis passez à l'exercice suivant...

### BRAS-EPAULE-DOS

- 1 – Accrochez vos mains à un support horizontal et laissez tomber le haut du corps.
- 2 – Vous pouvez le faire contre un canapé, ou le rebord d'un meuble.
- 3 – Les pieds sont dans l'axe, les genoux légèrement fléchis, et les hanches à la verticale des pieds.

*Vous devez sentir un étirement dans les épaules et le haut du corps*



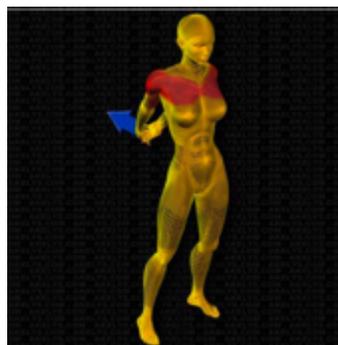
→ Maintenez puis relâchez lentement.

➔ **Maintenir 2 x 30 sec**

Puis passez à l'exercice suivant...

**PECTORAUX -DELTOÏDES**

- 1 – Cet exercice se fait les doigts croisés derrière le dos.
- 2 – Dans cette position, relevez les bras en sortant la poitrine et en rentrant le menton.
- 3 – Restez dans cette position selon vos possibilités.



→ Bombez le torse et maintenez, puis relâchez lentement.

➔ **Maintenir 30 sec**

Pour finir, prenez 3 grandes inspirations.

**COMPLETER LE TABLEAU DE RESSENTI A LA FIN DE CHAQUE SEANCE**

Cliquez sur le <a href="#">Support musical conseillé</a> ---	« Ce que je ressens » ➔			
	RESPIRATION	CORPS	CHALEUR	BIEN-ETRE
Semaine 1 ➔ 13 au 17 avril				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Semaine 2 ➔ 20 au 24 avril				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Semaine 3 ➔ 27 avril au 1 <sup>er</sup> mai				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Semaine 4 ➔ 4 ➔ 8 mai				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				

Document conçu à partir de la proposition du Collège Gordon Bennett Ac-CLERMONT