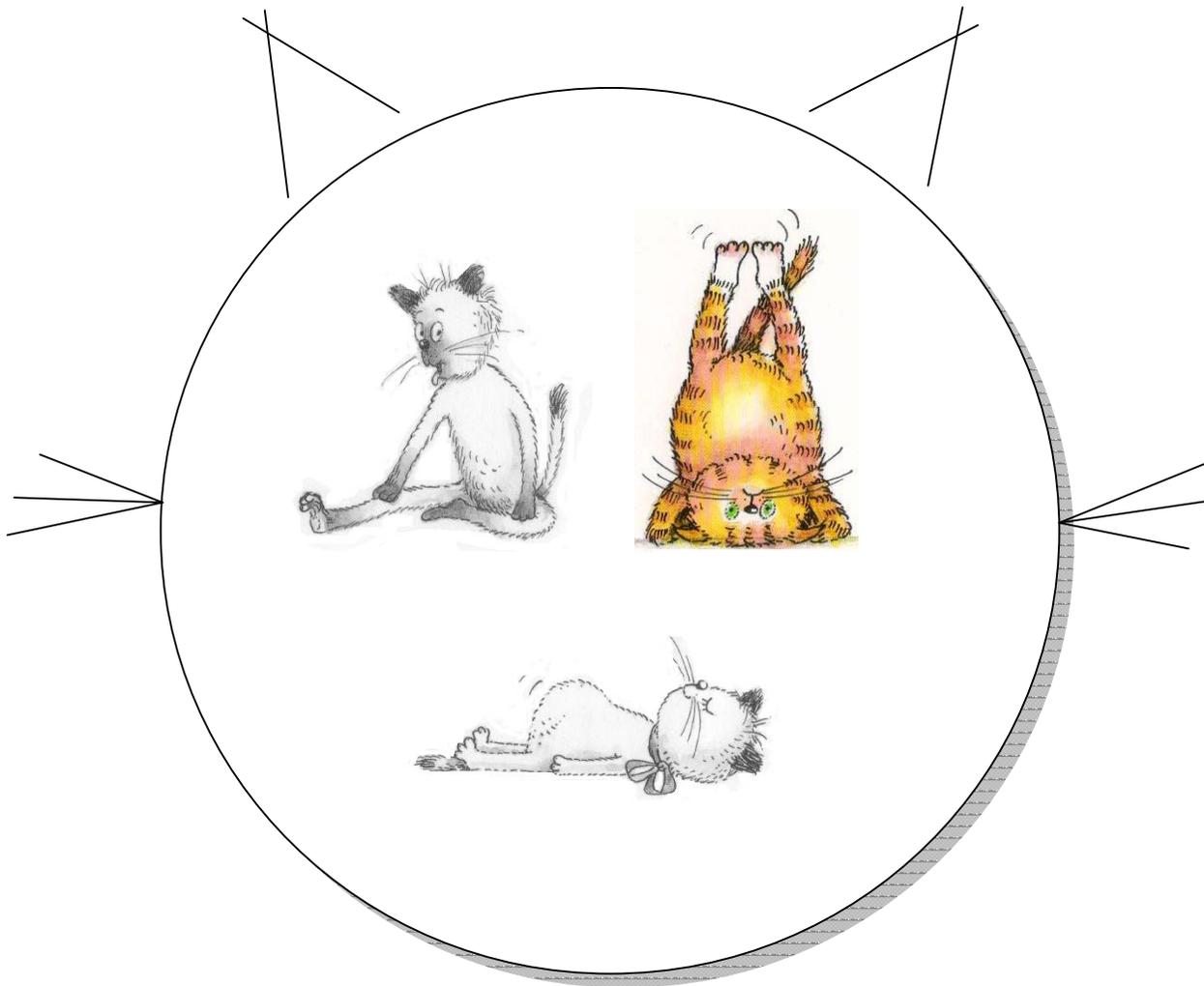


Les étirements



Mistigri, O'Malley et Minouche vous présentent des étirements.



Les étirements de fin de leçon d'éducation physique

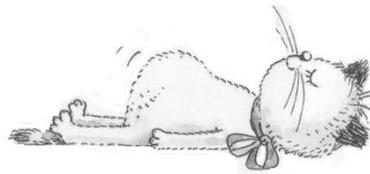
Pourquoi ?

Les étirements post-entraînement visent principalement à :

- Relâcher le tonus
- Accélérer la régénération
- Améliorer la mobilité générale



Au niveau scolaire, les étirements permettent un retour au calme. Ces moments, effectués dans une ambiance détendue, sont un rituel adéquat pour clore une leçon de sport.



Comment ?

Pour les enfants et les jeunes, il n'est pas indiqué de rechercher des positions ou des tensions importantes.

Afin de maintenir ou d'améliorer sa mobilité, seule la régularité s'avère payante.

L'entraînement de la souplesse au premier âge scolaire permet de faire découvrir aux enfants leur corps de manière ludique.

Les exercices sont plus motivants lorsqu'ils sont présentés de façon créative et imagée :

...imagine que tu fonds au soleil...

...tu es un ballon qui s'élève lentement dans le ciel...



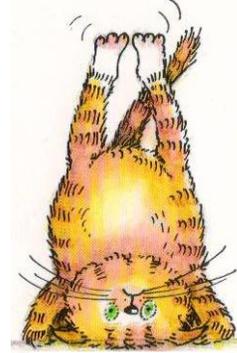
Mode d'emploi

Afin de permettre aux enfants de comprendre, de ressentir puis d'améliorer un mouvement, nous vous conseillons de pratiquer le même exercice en fin de leçon d'éducation physique durant un mois...

D'où le titre : « Les étirements du mois »

Les exercices se décomposent en trois étapes :

- une position de départ,
- un mouvement,
- une ou deux variante(s).



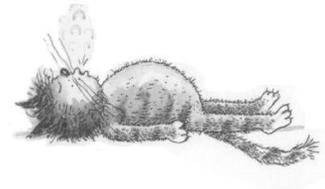
Parfois, la position de départ est déjà complexe, donc difficile pour certains élèves. Lorsqu'elle est exécutée, il est impératif de la maintenir en respirant ou expirant 5 ou 10 secondes. Ce moment est important, car le corps a besoin de s'adapter et d'accepter cet étirement. Si cette étape est par trop « inconfortable », il n'est pas impératif de passer à la suite (le mouvement). Patience, cela viendra !

Expirer... Oui, mais comment ? Imaginer que l'on souffle dans une paille

Suggestion : avant la première séance, s'entraîner à souffler doucement et de manière continue dans une paille, d'abord 5, puis 10 secondes.

Dans un deuxième temps, à l'aide de la paille, diriger une plume :

- soit sur une ligne au sol,
- soit sur un mini-parcours.



NB : pour les plus souples ou les plus motivés, quelques exercices que nous appellerons « pro » se trouvent dans les dernières pages du dossier.



Pour les « pros »

Cela vous plu ?

Trop facile ?

Nos exercices « pros » sont pour vous !

N'oubliez pas de respecter les deux étapes :

- Un exercice préparatoire simple, afin de laisser au corps le temps de se détendre et se sentir à l'aise dans la position. Respirez !
- Un mouvement, exécuté tranquillement, sans rechercher des positions extrêmes.

●* Douleur = stop !

Que du plaisir !



Pour les « pros »

