Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 8 (2006)
Heft: 15

Artikel: Jeunes et forts : bouger plus
Autor: Imhof, Christine / Partoll, Alexa / Wyss, Thomas
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998879

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: 13.07.2025

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

Jeunes et forts

mobile
cahier pratique

15

2|06 OFSPO & ASEP

Bouger plus // Une heure par jour! C'est le temps que les jeunes devraient consacrer à l'activité physique. Utopique? Non, au contraire. Avec les idées distillées dans ce cahier, c'est plutôt un jeu d'enfant!

Christine Imhof, Alexa Partoll, Thomas Wyss, Ralph Hunziker
Traduction: Véronique Keim; photos: Daniel Käsermann, Michèle Amacker, Thomas Wyss
Illustrations: Leo Kühne, Pfuschi Cartoon; conception graphique: Monique Marzo

▶ Chaque jour offre d'innombrables occasions de bouger. A côté des cours de gym ou des entraînements en club, tu devrais saisir les opportunités qui se présentent à toi: aller à vélo ou en skateboard à l'école, monter quatre à quatre les escaliers, emmener un ballon, un frisbee ou encore un footbag lors de tes déplacements. Pourquoi ne pas fixer avec tes amis de petits défis de jonglage? Mis bout à bout, ces petits moments d'action atteignent vite une heure dans la journée. Tu vas trouver plein d'idées dans ce cahier pour rendre ton quotidien plus mouvementé...

Un disque comme boussole

Attention à une chose cependant: bouger, c'est bien, mais varier le type d'activité est très important aussi. Si tu joues trois fois par semaine au football dans ton club, tu te dépenses certainement beaucoup, mais tu ne touches pas à tous les domaines. Ton corps a besoin d'un certain équilibre, c'est pourquoi tu dois le développer à plusieurs niveaux et ne pas négliger certains aspects. Le disque multicolore présenté en page 2 t'indique les domaines que tu peux travailler pour améliorer tes capacités physiques, motrices et même mentales, de manière optimale.

Saut vers l'autonomie

Toutes les idées de ce cahier sont tirées du livre «Tippfit – Bewegung verstehen, erleben, geniessen». Ce manuel propose de te guider sur les traces du sport, du mouvement et de la santé. Il te permettra de te comporter comme un véritable acteur dans ces domaines. Tu y trouveras aussi des réponses à nombre de questions qui t'interpellent. Au fil des pages, tu deviendras progressivement un expert en matière de sport et d'activité physique. Entre idées, jeux, tests, quiz, tu n'auras que l'embarras du choix. A toi de jouer! //

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.
Commandes supplémentaires:
- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement cahier pratique): Fr. 5.–/€ 3.50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à:
OFSPO, 2532 Macolin
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Réveille ton corps

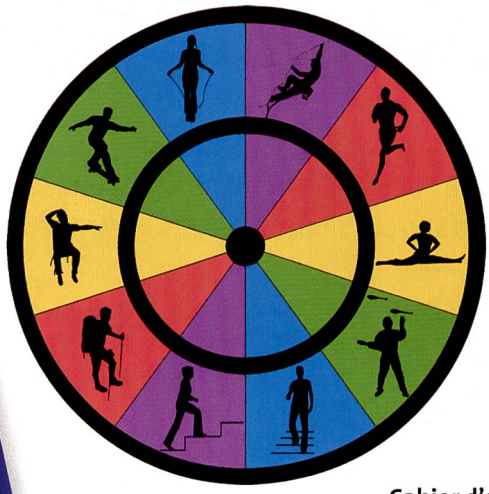
▶ «Tu es le principal acteur de ta santé.» Cette affirmation se vérifie tous les jours. Le sport et l'activité physique en général te permettent de te sentir mieux dans ta peau, ils influencent ton humeur, te rendent plus résistant au stress, plus sûr de toi. Et ce ne sont que quelques exemples. Le disque moteur illustre les différents aspects que peut revêtir ton quotidien en mouvement.

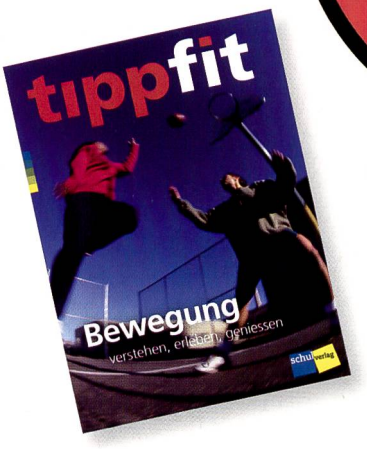
Passeport-santé

L'activité physique régulière a des effets positifs à court, moyen et long terme: prévention ou diminution du surpoids, lutte contre le stress, renforcement des os, prévention des maux de dos, de tête et de nombreuses maladies, etc. La plupart des sportifs reconnaissent qu'ils se sentent mieux après une activité physique, plus relâchés, éveillés et de meilleure humeur. Est-ce vrai pour toi aussi?

Eventail d'activités

Pour parvenir à une activité physique quotidienne d'une heure, tu peux compter sur le modèle du disque et de ses différentes couleurs. Tu y découvres cinq domaines d'action: le rouge pour «stimule ton cœur», le violet pour «développe tes muscles», le bleu pour «renforce tes os», le vert pour «améliore ton adresse» et le jaune pour «garde ta mobilité».





Cahier d'entraînement

Le manuel dont sont issus les exercices espère te rendre responsable de ta santé. Tu apprends à améliorer tes capacités physiques et mentales pour affronter le quotidien. L'objectif principal est de te donner vraiment envie d'inscrire le mouvement dans ton programme de tous les jours, comme une bonne habitude et un plaisir partagé avec tes amis. Tu peux sans cesse t'y référer pour trouver de bonnes idées, découvrir des défis et aussi améliorer tes connaissances sur le fonctionnement du corps.

Tippfit – Le manuel

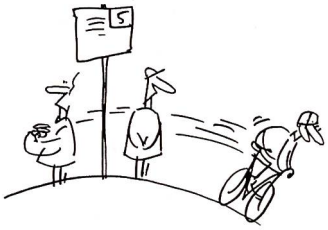
▶ Auteurs: Christine Imhof, Alexa Partoll, Thomas Wyss
Parution en avril 2006. Première édition 2006, 204 pages, 16,5 x 22,5 cm, illustrations couleur. En allemand seulement!
Prix pour école: Fr. 18.00, prix pour privés: Fr. 27.70, schulverlag blmv AG, Berne.
ISBN 978-3-292-00416-1
www.schulverlag.ch

Au saut du lit

▶ On l'a dit: le mouvement et l'activité physique sont indispensables pour te maintenir en bonne santé. Ils te permettent aussi de te prémunir contre des maladies dites de civilisation telles que le diabète, l'infarctus ou encore la décalcification osseuse. Le fait d'avoir une activité physique régulière diminue aussi le risque de «bobos» quotidiens – maux de tête, de dos, stress, insomnies.
Ce ne sont pas des paroles en l'air pour t'inciter à bouger plus! De nombreuses études l'ont prouvé. Les leçons d'éducation physique à l'école ne suffisent pas pour que tu ressentes vraiment les bienfaits de l'activité. Il faut que tu saisisses chaque occasion pour bouger plus, tous les jours. Pour cela, un peu d'imagination et de bonne volonté suffisent!

A. Evite les ascenseurs et escaliers roulants. Monter et descendre des marches, c'est du sport

B. «Se déplacer à vélo plutôt qu'en bus.»



C. Idée personnelle

D. «En skateboard à la piscine.»

E. On est souvent obligé de prendre le bus pour aller à l'école. Mais pourquoi ne pas descendre une ou deux stations avant, histoire de terminer le trajet à pied?

F. Idée personnelle

G. «Aller se promener avec le chien.»

H. Rien de prévu ce week-end? Propose à tes amis un tour à vélo avec pique-nique à la clé!

I. Idée personnelle

J. Il fait trop froid pour sortir. Mais la piscine couverte n'est pas très loin? Que pensent tes copains de cette idée?

K. «Rentrer à pied des commissions.»

L. Tondre la pelouse, aider au jardin, passer l'aspirateur ou encore laver les vitres... Ennuyeux? Essaie pour voir! En plus, tu feras des heureux.

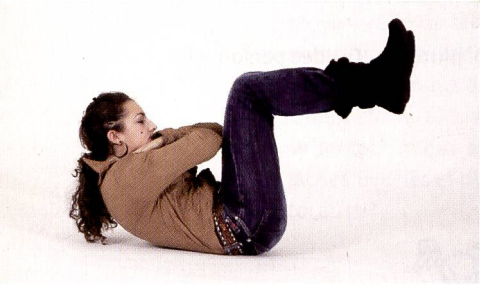
Une autre source

▶ Ce cahier pratique fait suite au numéro 8 paru en 2005 sur le même thème qui proposait des idées pour animer le quotidien, chasser le stress, gagner en force et en endurance, aider aussi à mieux apprendre. Si tu veux commander un exemplaire de ce cahier, passe la commande sous **www.mobile-sport.ch**

Stabilise ton buste

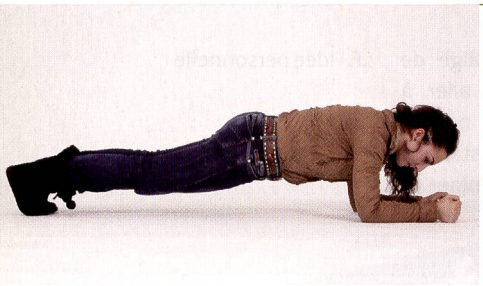
▶ On passe de plus en plus de temps assis, devant l'ordinateur, les jeux vidéo, à l'école, etc. Que tu sois grand, petit, sportif ou plutôt fainéant, tu as besoin d'un dos solide. Pour cela, il faut renforcer la musculature du tronc: abdominaux, dorsaux et fessiers. Tous ces muscles travaillent de concert pour stabiliser ta colonne vertébrale et lui permettre de supporter les charges du quotidien.

Renforce ton dos en exécutant ces exercices au moins trois fois par semaine pour voir une vraie amélioration. Important: respire de manière régulière et relâchée durant l'effort.



Un classique

Comment? Couche-toi sur le dos et remonte tes jambes à l'équerre (angle de 90°). Pose tes mains sur la poitrine. Relève le buste de manière à décoller les omoplates du sol. Redescends lentement, sans poser les épaules. Répète jusqu'à ce que tu sentes une bonne tension dans les muscles du ventre (20 répétitions = suffisant).
Pourquoi? Renforcer la musculature abdominale antérieure (grand droit).



Test global

Comment? En appui sur les coudes et la pointe des pieds, forme une ligne avec ton corps, comme un tronc d'arbre. Attention à ne pas lever les fesses. Tiens cette position, sans fléchir, le plus longtemps possible (30 secondes = suffisant).
Pourquoi? Renforcer les muscles dorsaux, abdominaux et les épaules.

Superwoman

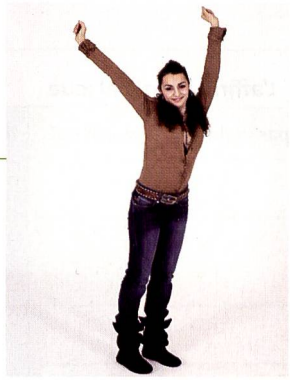
Comment? Sur le ventre. Tends les bras vers l'avant, la paume des mains vers le bas. Les pieds restent au sol (pas de dos creux). Lève les bras et la tête (maximum 10 centimètres) et repose-les. Garde les bras bien tendus durant tout l'exercice. Dès que tu ressens une bonne tension dans le bas du dos, tu peux stopper l'exercice (30 répétitions = suffisant).
Pourquoi? Renforcer les muscles lombaires.

Sais tu...

▶ ...que le matin tu mesures un ou deux centimètres de plus que le soir? Ca s'explique: suite aux différentes charges que les disques intervertébraux supportent pendant la journée, ils perdent de l'eau, donc de la hauteur! Vérifie: mesure-toi le matin avant de partir à l'école et le soir avant de te coucher, tu verras! Un conseil: demande à quelqu'un de le faire, c'est plus facile.

Assis, mais en mouvement!

▶ Le dos souffre des longues séances d'immobilité à l'école, devant la télé ou l'ordinateur. Il est toujours possible d'entrecouper ces phases par des petits moments de détente: se lever et tendre les bras vers le haut, faire quelques pas, relâcher la nuque et les épaules. Pense aussi à modifier ta position sur la chaise de temps en temps si tu ne peux pas te lever. Pendant les récréations et les pauses entre les cours, prends l'habitude de te lever et de bouger un peu. Il suffit de peu pour décharger temporairement ta colonne vertébrale.



Fourmi dans les jambes

Comment? Lève-toi régulièrement, au moins chaque demi-heure. Profite pour faire quelques pas et te dégourdir ainsi les jambes.

Dormir assis

Comment? Fléchis le haut du corps vers tes cuisses et laisse reposer ta tête et tes bras. Relâche-toi complètement et tiens cette position 20 secondes.

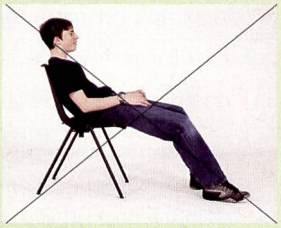
Variante: saisis tes talons avec les mains et fais le dos rond, comme les chats qui se détendent.

Essuie-glaces

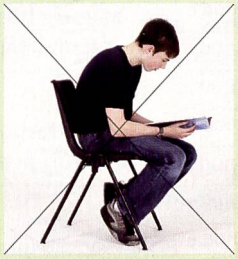
Comment? Tourne lentement ton buste vers la droite et la gauche, sans à-coups. Quand tu pivotes vers la droite, place ta jambe droite sur la gauche et inversément à gauche. Reste 30 secondes par côté. Garde la tête bien droite.

Mauvaise tenue – grande surcharge

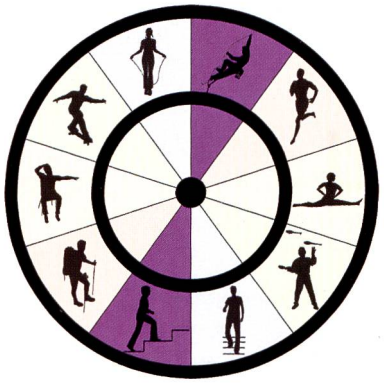
▶ Lorsqu'on est assis, le dos supporte des charges plus élevées qu'en position debout. Si en plus on adopte une mauvaise posture, on multiplie la pression sur les disques intervertébraux qui supportent la colonne. Modifie régulièrement ta position et évite de rester trop longtemps sur ta chaise sans te lever.



«Pas comme ça!»



«Ni comme ça!»



Teste tes connaissances!

▶ Lis attentivement les affirmations suivantes et mets une croix dans la colonne qui correspond à ton idée. Compare ensuite tes réponses avec les solutions en bas de page.

	L'affirmation (ne) joue		
	tout à fait	plutôt oui	pas vraiment	pas du tout
1 L'entraînement de la force est destiné aux sportifs avant tout.				
2 Les jeunes devraient suivre un entraînement de force spécialement adapté à eux.				
3 L'entraînement d'endurance est bon pour les sportifs des disciplines de force.				
4 L'entraînement de la force est mauvais pour les athlètes d'endurance.				
5 L'entraînement de la force aide à rester en bonne santé.				
6 L'entraînement de la force est un culte exagéré du corps.				
7 L'entraînement de la force est avant tout destiné aux jeunes adultes.				
8 Grâce à l'entraînement de la force, je deviens Monsieur Muscle.				

Evaluation

0-8 points = tu peux améliorer tes connaissances dans le domaine!
9-16 points = tu as économisé tes forces sur ce coup, mais c'est déjà pas si mal.
17-24 points = tu es fort en la matière!

Réponses

Affirmation 1: l'entraînement de la force est destiné à tout le monde. Les non-sportifs profitent particulièrement de ses effets positifs sur la santé.	3 points 1 point
Affirmation 2: les jeunes sportifs très actifs n'ont pas besoin d'un entraînement supplémentaire de force pour améliorer leur bien-être. Les inactifs bénéficient des effets positifs d'un renforcement spécifique des muscles du tronc (abdos-dos).	1 point 3 points 1 point
Affirmation 3: les sportifs des disciplines de force profitent aussi d'une bonne endurance de base. Un entraînement régulier et important dans ce domaine n'est cependant pas recommandé, car il ne favorise pas les fibres rapides des muscles.	1 point 3 points 1 point
Affirmation 4: les sportifs d'endurance ont besoin d'une solide musculature de soutien. Mais les muscles pèsent lourd et ils doivent être portés. C'est pourquoi ces athlètes travaillent la force-endurance qui ne leur fait pas prendre de volume. Important: développer la musculature abdo-dorsale.	1 point 3 points 1 point
Affirmation 5: l'entraînement de la force représente une protection contre les blessures, les maux de dos et les douleurs articulaires. En plus, le système cardio-vasculaire est aussi sollicité.	1 point 3 points
Affirmation 6: tout le monde entraîne sa force, ne serait-ce qu'en montant les escaliers. Ça n'est pas un culte du corps pour autant. Pour certaines personnes, cela peut tourner à l'obsession, mais c'est plutôt rare.	1 point 3 points 1 point
Affirmation 7 la force décline avec l'âge. Il est donc très important de la travailler tout au long des années. Pour les jeunes, l'accent doit être mis avant tout sur la musculature de soutien (abdos-dos).	3 points 1 point
Affirmation 8: l'entraînement de la force a des effets différents selon les sexes, le niveau, les méthodes d'entraînement. Tous les muscles ne se développent pas de la même manière non plus.	1 point 3 points 1 point

Comme les haltérophiles

▶ N'aie pas peur. Ces exercices ne visent pas à faire de toi un nouveau «Schwarzenegger» ou une nouvelle «Miss Muscle». Il s'agit ici de soulever correctement les charges, dans la vie de tous les jours. Et la technique propre à l'haltérophilie donne de bonnes indications.
Observe la tenue du jeune homme ci-dessous. Essaie ensuite de soulever un paquet moyennement lourd (un carton avec des livres par exemple) en respectant les sept points de sécurité.

7 règles d'or

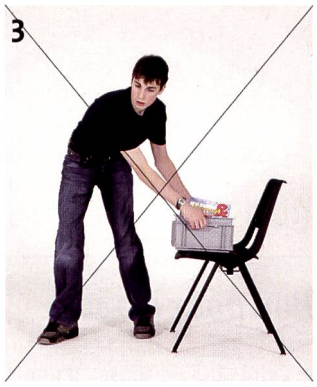
1 Adopte une position stable.
2 Saisis la charge à deux mains.
3 Soulève la charge de la position accroupie.
4 Tiens la charge près de ton corps et lève-la haut.
5 Garde le dos bien droit.
6 Ne penche jamais en arrière.
7 Ne tourne pas le haut du corps.

Pas comme ça!

1 Evite de plier le dos en soulevant un objet.

2 Evite de porter une charge lourde seulement d'un côté.

3 Evite de tourner le buste en soulevant ou en posant un objet lourd.



Ta colonne vertébrale

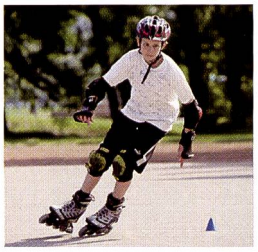
▶ 24 vertèbres forment la charpente de ta colonne vertébrale, du coccyx à la nuque. La musculature du tronc (abdominaux, dorsaux et fessiers) stabilisent cet ensemble mobile. Entre les corps vertébraux se nichent de petits disques qui

- amortissent les coups et les charges dus aux différents mouvements du quotidien.
- sont déformables, ce qui rend la colonne mobile.

Habitue-toi à prendre la bonne position lorsque tu soulèves des objets, même s'ils te semblent légers. De même, si tu t'entraînes en salle de musculation, la tenue correcte de ton corps est indispensable pour éviter les blessures. Il n'est pas rare qu'en cas de mauvaise exécution d'un exercice avec une charge lourde, les corps vertébraux s'endommagent, voire se brisent.

Choisis ton sport d'endurance

▶ L'endurance représente la capacité à résister à la fatigue. Elle permet de maintenir un certain effort, sur un temps plus ou moins long, de garder une certaine qualité de mouvement dans la durée – dans les jeux par exemple – et de récupérer plus vite. Une bonne endurance augmente aussi la résistance au stress et le self-contrôle dans des situations éprouvantes.

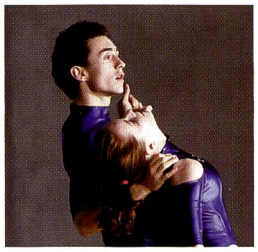


Roller inline

Vélo

Football

Course d'orientation



Danse

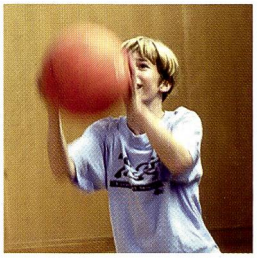
Nordic Walking

Natation

Aérobic

Unihockey

Jogging



Basketball

Dessine ta proposition personnelle

Bon pour la tête!

▶ Celui qui dispose d'une bonne endurance générale se fatigue moins au quotidien. Il récupère plus vite, tombe moins souvent malade et se sent de meilleure humeur. De plus, en raison d'une plus grande résistance, il améliore sa capacité de concentration. Donc, il apprend mieux et plus vite!

Choisis une discipline. Note sur le baromètre l'état de ton humeur. Lance-toi ensuite dans l'activité durant une vingtaine de minutes. A la fin de l'exercice, indique ton état du moment. Refais la même chose une heure après la fin de ton activité.

- Te sens-tu mieux après un effort d'endurance? Et une heure après, ton état a-t-il changé?
- Cette sensation se poursuit-elle? Combien de temps?
- Et lorsque tu pratiques une autre activité sportive, comment évolue ton humeur?

avant l'entraînement

pendant l'entraînement

après l'entraînement

1 heure après le sport

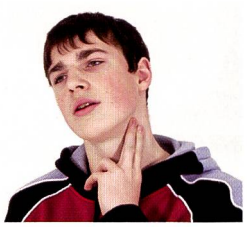
je suis de bonne humeur

je suis de mauvaise humeur

Dans le rythme

▶ Notre cœur est un travailleur qui pompe inlassablement le sang pour le distribuer dans toutes les cellules et avec lui les substances nutritives essentielles à la vie, sans oublier l'oxygène. Lors d'une activité physique, les muscles ont besoin de plus d'oxygène pour se contracter. Le souffle s'accélère pour capter le précieux gaz et le cœur redouble d'activité pour l'envoyer vers les muscles. Les pulsations augmentent.

Par pulsation, on entend le nombre de battements cardiaques par minute. Pour mesurer ton pouls, tu as besoin d'une montre ou d'un chronomètre. Tu places tes doigts sur le poignet ou sur ton cou. Ou alors tu lis les données de ton cardio-fréquencemètre!



A l'épreuve

Mesure ton pouls au repos, assis ou couché, le matin, avant de manger. Fais-le pendant une minute et note le résultat sur le tableau. Chausse tes baskets et pars courir une dizaine de minutes au moins. Tu peux aussi jouer au football, faire du vélo, ou toute autre activité qui t'essouffle. Compte à nouveau les pulsations à l'arrêt, puis après une, trois et cinq minutes. Observe l'évolution de ton pouls.

Avant le sport (pouls de repos)	_____ battements par minute.
Directement après le sport (pouls à l'effort)	_____ battements par minute.
1 minute après l'effort	_____ battements par minute.
3 minutes après l'effort	_____ battements par minute.
5 minutes après l'effort	_____ battements par minute.

Rabais spécial pour «mobile»

Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

- Dès cinq abonnements: Fr. 37.–/ abonnement
  → pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements: Fr. 38.50/ abonnement:
  → pour une livraison à plusieurs adresses

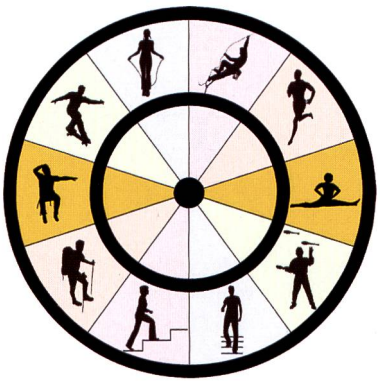
Prix normal = Fr. 42.–
→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous: www.mobile-sport.ch

Comparez malin

▶ Si tu compares tes pulsations au repos ou après l'effort avec tes amis, tu vas remarquer des différences plus ou moins importantes. C'est normal, car chaque cœur a son propre rythme. Il est difficile de tirer des comparaisons. Cependant, une valeur représente un bon indice de l'état d'entraînement: après une séance d'endurance d'au moins dix minutes, regardez l'évolution de votre pouls. Celui qui enregistre la plus grande diminution après une minute de repos a bien des chances d'être le mieux entraîné!

Après une minute, tes pulsations ont baissé:	Evaluation de l'état de forme du cœur
■ de 40 battements	très bon
■ 30 - 40 battements	bon
■ 20 - 30 battements	suffisant
■ de moins de 20 battements	doit être amélioré



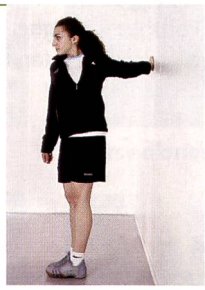
Vers plus d'amplitude

▶ Durant la phase pubertaire, ta mobilité – ou souplesse – est réduite, car les muscles et les tendons s'allongent moins vite que tes os! Pour maintenir la bonne mobilité que tu avais avant de grandir, tu dois l'entraîner régulièrement.
Voilà quelques exemples:

Exécute les sept exercices de mobilité suivants selon les instructions. Veille à prendre la position correcte et tiens environ 20 secondes. Tu dois ressentir une légère tension, mais en aucun cas une douleur.

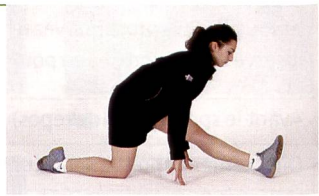
Comment? Tends les bras vers l'extérieur et incline la tête de côté.
Attention: ne pas tourner la tête dans tous les sens.
Pourquoi? Etirer la musculature de la nuque et du cou.

Comment? Tiens-toi près du mur, latéralement. Pose ta main contre la paroi à la hauteur de l'épaule. Fais pivoter le corps lentement vers l'extérieur.
Pourquoi? Etirer les muscles pectoraux.

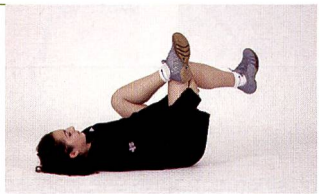


Comment? Sur le côté, plie légèrement la jambe inférieure. Saisis la cheville de la jambe libre et ramène-la contre les fesses.
Pourquoi? Etirer les muscles antérieurs de la jambe.

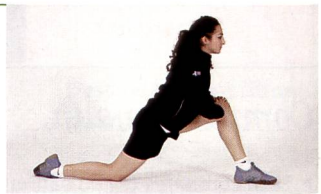
Comment? En appui sur la jambe arrière, tends l'autre jambe vers l'avant, en posant le talon. Tire les orteils vers toi et penche le haut du corps vers l'avant.
Pourquoi? Etirer la musculature de la cuisse.



Comment? Sur le dos. Place la cheville gauche sur le genou droit. Saisis ta jambe droite sous le jarret et tire légèrement vers toi.
Pourquoi? Etirer les muscles fessiers.



Comment? Pousse les hanches vers l'avant, en veillant à avoir un angle de 90° au moins avec la jambe antérieure.
Pourquoi? Etirer la musculature des hanches.



Déployer ses forces sans à-coups

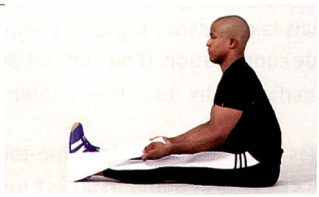
▶ La mobilité – ou souplesse – est la capacité à exécuter des mouvements dans une amplitude suffisante pour ne pas en empêcher l'exécution correcte et fluide. Une bonne mobilité élargit le champ des mouvements possibles, notamment dans les disciplines artistiques. Mais les footballeurs en ont besoin aussi!

Comment? Place le pied contre une marche ou la paroi. Tends la jambe et pousse la bassin vers l'avant.
Pourquoi? Etirer les muscles du mollet.

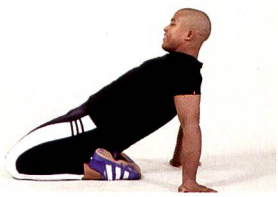
▶ L'entraînement de la mobilité devrait être individuel. Chacun part avec des prédispositions différentes. Selon la discipline que tu pratiques, tu mettras l'accent sur certains muscles particulièrement sollicités, sans toutefois négliger les autres. Voilà encore quelques exercices pour varier tes séances.

Pour tendre à une certaine harmonie, il est important d'étirer tous les grands groupes musculaires. L'atmosphère aide aussi à la relaxation: une pièce bien chauffée, une musique calme, une lumièr douce, etc. N'oublie pas de respirer de manière régulière et calme.

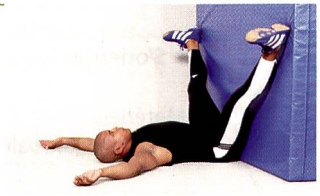
Comment? Passe un sautoir ou une serviette sous tes pieds. Tends progressivement les jambes. Garde le dos droit tout en l'avançant doucement.
Pourquoi? Etirer la musculature postérieure de la cuisse.



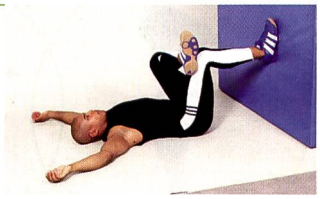
Comment? Assieds-toi sur tes talons, en appui sur les bras. Soulève légèrement le bassin (env. deux centimètres) et pousse les hanches vers le haut.
Pourquoi? Etirer la musculature antérieure des cuisses.



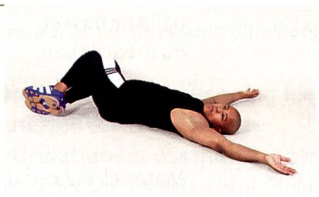
Comment? Place tes jambes à la verticale, les fesses contre le mur. Laisse-les descendre lentement de côté, sans tension.
Pourquoi? Etirer les mucles internes de la cuisse.



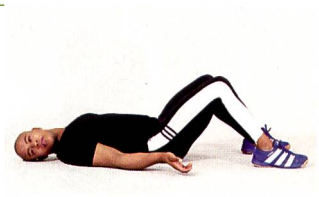
Comment? L'angle de la jambe en appui contre le mur est de 90° environ. Placer la cheville sur le genou. A droite, puis à gauche.
Pourquoi? Etirer les fessiers.



Comment? Sur le dos. Ramène les jambes sur la poitrine et laisse-les descendre sur le côté. Les pieds restent serrés et les épaules ne quittent pas le sol. Des deux côtés.
Pourquoi? Etirer les muscles dorsaux.



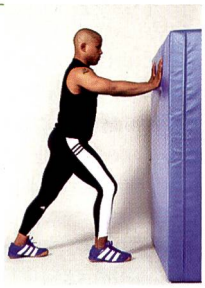
Comment? Sur le dos, les genoux pliés. Soulève la tête et tourne-la lentement sur le côté. Repose-la et pointe le nez en direction du sol.
Pourquoi? Etirer les muscles du cou.



A quoi sert la souplesse?

▶ Une bonne mobilité se révèle un atout dans plusieurs domaines.
Amélioration de la tenue: l'entraînement de la mobilité empêche le raccourcissement des muscles. C'est une condition indispensable pour garder une tenue du corps optimale sur le long terme.
Récupération: les exercices de mobilité facilitent la récupération physique et mentale après un effort. C'est un retour au calme idéal.
Prévention des blessures: les exercices d'étirement, brefs et accompagnés de petits mouvements oscillatoires, préparent le corps à l'effort. Ils permettent un réveil et une mise en tension des muscles.
Optimisation de la performance: chaque discipline exige plus ou moins de mobilité. Tout est question de dosage. Il faut déterminer quelle est l'amplitude optimale nécessaire à la performance pour l'activité sportive et adapter l'entraînement en conséquence.

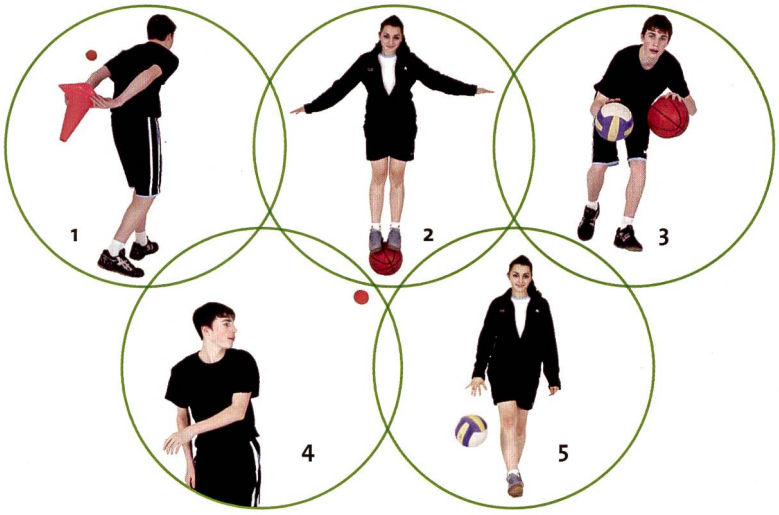
Comment? Fixe le talon de la jambe postérieure au sol et tends les hanches vers l'avant. Des deux côtés.
Pourquoi? Etirer les muscles des mollets.



Une question de coordination

▶ Une bonne adresse permet aux sportifs de bouger avec assurance et économie et d'apprendre vite de nouveaux mouvements et gestes techniques. Peut-être as-tu remarqué que l'on n'est pas toujours aussi inspiré; certains jours, tout semble facile et d'autres, on a l'impression d'être plutôt à côté de ses baskets. La fatigue, notamment, influence beaucoup l'adresse. Mais la croissance rapide en phase pubertaire détériore aussi momentanément la capacité de coordination. D'où l'intérêt de l'entraîner régulièrement pour freiner ce phénomène.

Choisis un des cinq exercices et entraîne-toi pendant cinq minutes. Demain, tu prendras un autre exercice et ainsi de suite, jusqu'à ce que tu maîtrises tous les mouvements.



1 S'orienter Matériel: cône ou bidon, balle	Lance une balle en l'air et rattrape-la dans un cône derrière ton dos. Tiens le cône à deux mains. Plus difficile: un camarade te lance la balle.
2 Garder l'équilibre Matériel: balle de basket ou medizinball	Reste en équilibre le plus longtemps possible sur un ballon (attention! Tous les ballons ne supportent pas le poids du corps...). Plus difficile: essaie d'avancer avec la balle.
3 Différencier Matériel: ballons de basket, volley, balles de tennis ou de gymnastique	Dribble simultanément avec deux balles différentes. Plus difficile: dribble deux fois plus vite avec une des balles.
4 Réagir Matériel: balle, paroi	Dos au mur, lance une balle en arrière et essaie de la rattraper avant qu'elle touche le sol. Plus difficile: un partenaire lance la balle à ta place.
5 Trouver le rythme Matériel: deux balles	Dribble en avançant avec différentes tâches: aussi vite que tes pas, deux fois plus vite, deux fois moins vite. Plus difficile: dribble avec une seconde balle deux fois plus vite.

Travail d'équipe

▶ La capacité de coordination – ou adresse en termes courants – est la condition préalable à la maîtrise d'une multitude de situations et à l'apprentissage de nouveaux gestes. Elle permet de s'adapter en permanence et de produire le mouvement juste au bon moment. On parle de coordination, car différents acteurs entrent en jeu dans le processus: les organes sensoriels transmettent des informations au système nerveux central qui les traite et coordonne les réponses adéquates au niveau des muscles.

Fie-toi à tes sens

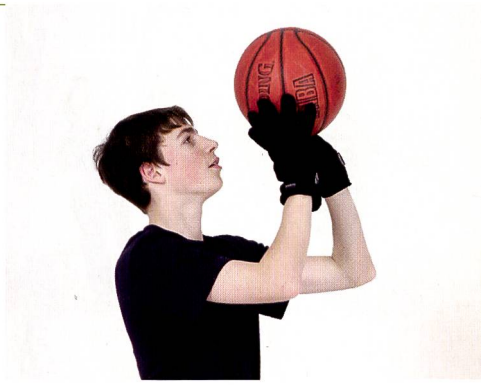
▶ Comme tu as pu le constater par toi-même, les organes sensoriels jouent un rôle primordial pour l'exécution des mouvements, surtout pour les exercices qui demandent de la coordination. Pourrais-tu imaginer de dévaler une piste en snowboard en fermant les yeux par exemple? Pas si évident... Essaie pour voir! Avec un copain qui te guide...

Exécute un des mouvements suivants en «débranchant» un des cinq organes sensoriels (voir plus bas).

Idées de mouvements:

A) Déplace-toi sur une corde ou une ligne, sans «tomber».
B) Fais une culbute en avant.
C) Essaie de marquer un panier avec le ballon de basketball.
D) Faites des passes précises avec le ballon de football (par deux).
E) Exerce une combinaison de sauts à la corde.
F) Imagine une suite de pas et teste-la.
G) Essaie de rester le plus longtemps possible sur une jambe.
H) Propositions personnelles: _____

«Déconnection» des yeux: mets un bandeau sur tes yeux et fais l'exercice.
«Déconnection» des oreilles: place les écouteurs sur tes oreilles et écoute de la musique pendant l'exercice.
«Déconnection» de la peau: enfile des gants d'hiver épais ou de gros souliers d'hiver (ou des bottes).
«Déconnection» de l'oreille interne: tourne cinq fois sur toi-même comme une toupie avant d'exécuter ton exercice.
«Déconnection» des articulations et des muscles: par chance, il est bien difficile de mettre hors-jeu les sensations issues des articulations et des muscles!



Partenaires interactifs

▶ Cinq canaux sensoriels nous ouvrent les portes de la perception corporelle. Certains nous semblent plus indispensables que d'autres pour exécuter certains mouvements.

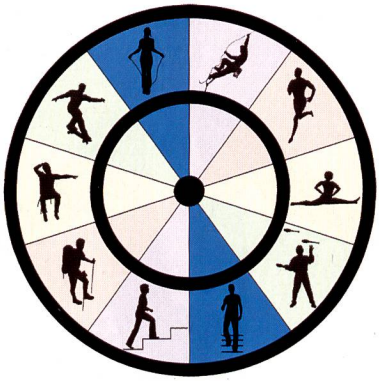
1 L'œil: les informations visuelles te révèlent l'environnement dans lequel tu évolues. Tu peux ainsi repérer, par exemple, les éléments importants – mobiles ou statiques – pour tes déplacements.

2 L'oreille: les informations acoustiques donnent des indications importantes sur la proximité de certains objets, la trajectoire d'une balle, l'arrivée d'un adversaire, etc. Les non-voyants ont développé ce sens de manière si complète qu'ils peuvent, en lançant un appel, évaluer la grandeur d'une salle de gym et la proximité de certains gros objets.

3 La peau: les informations tactiles arrivent par l'intermédiaire de la peau, du toucher. C'est grâce à ce sens que tu es capable de dribbler sans regarder ta balle par exemple.

4 L'oreille interne: les informations qui viennent du vestibule (dans l'oreille interne) nous renseignent sur la position et les déplacement de la tête. Grâce à ce sens, tu sais dans quelle position se trouve ta tête même avec les yeux fermés.

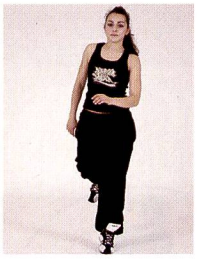
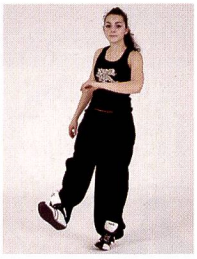
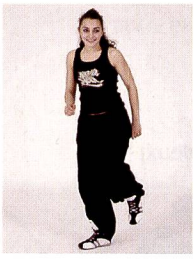
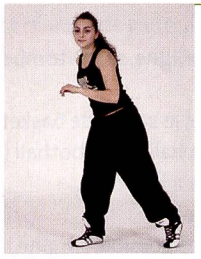
5 Les articulations et les muscles: les cellules sensorielles situées dans les muscles, tendons, ligaments et articulations te fournissent des informations sur la position de tes membres et sur la tension de tes muscles.



Hip hop

▶ Ce qui est valable pour les muscles l'est aussi pour les os: l'exercice régulier permet de les renforcer. Les meilleures sollicitations pour optimiser la densité osseuse (donc la solidité de tes os) sont les exercices avec impact. C'est dire que tous les sports qui comprennent de la course et des sauts sont bons pour les os. Mais pour que l'effet soit complet, il faut veiller aussi à une nourriture équilibrée et riche en calcium durant les phases de croissance.
Les suites de pas présentées sur cette page représentent donc un exercice idéal...

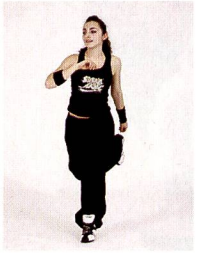
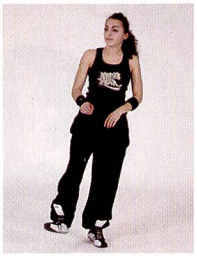
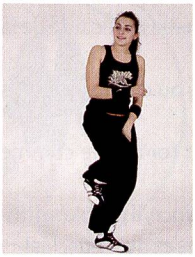
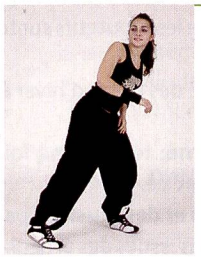
Exerce les deux combinaisons suivantes. Dès que tu les maîtrises, essaie de les enchaîner. Trop facile? Change de jambe!

Top Rocks 1

Comment?

1 Prends l'élan avec la jambe droite de l'arrière vers l'avant pour le Front- Kick.
2 Front-Kick. Tends la jambe droite vers l'avant.
3 Pose le pied droit, plie la jambe gauche et pivote légèrement vers la droite avec le haut du corps.
4 Déplace ta jambe gauche vers l'arrière, en appui sur les orteils.

Top Rocks 2

Comment?

1 Prends l'élan vers l'arrière avec la jambe droite pour le Front-Kick.
2 Front-Kick. Tends la jambe droite vers l'avant.
3 Plie la jambe droite et pivote de 90° vers la gauche.
4 Déplace la jambe droite sur le côté, en appui sur les orteils.

Pense à ton capital!

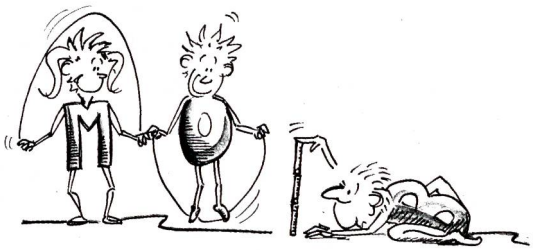
▶ Les phases de croissance durant l'enfance et l'adolescence sont primordiales pour «construire» une charpente osseuse solide. Si tu te nourris de manière équilibrée et que tu te dépenses régulièrement dans une activité physique, tu permets à tes os de se développer non seulement en longueur, mais aussi en densité. C'est avant l'âge de 20 ans que tu fabriques la majorité de ton capital osseux, un capital qui doit te servir pour toute ta vie. Après, il sera trop tard pour rattraper d'éventuelles erreurs... Tu pourras tout au plus maintenir le capital osseux, mais tu ne pourras plus l'augmenter...
Tu as certainement entendu parler d'ostéoposose. Cette maladie se caractérise par une grande fragilité osseuse. La moindre chute peut entraîner une fracture! L'ostéoporose touche principalement les adultes qui n'ont pas assez exploité leur jeunesse pour renforcer leur ossature. D'autres facteurs jouent aussi un rôle, comme la ménopause ou la prise de certains médicaments. Plus le capital est important, moins les risques existent!

Sauts à gogo!

▶ Exerce les sauts les uns après les autres. Une fois que tu les maîtrises, essaie de les combiner. Imagine aussi de nouveaux sauts et intègre-les dans la suite.

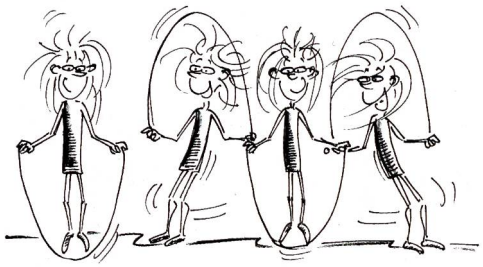
Saut de base

Comment? Sur place, enchaîne des petits sauts de 5 cm de hauteur. Reste bien relâché avec les épaules.



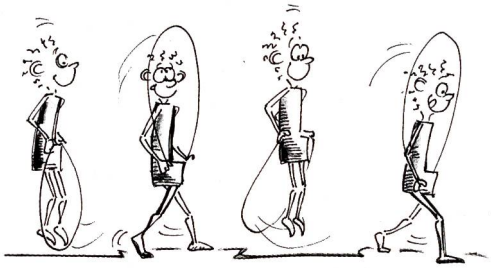
Slalom

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.



Pantin

Comment? Après trois ou quatre sauts de base, saute 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.

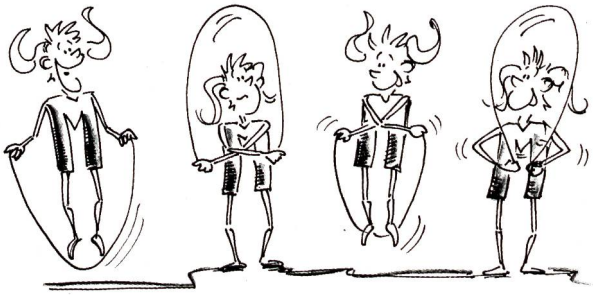


Hip hop

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.

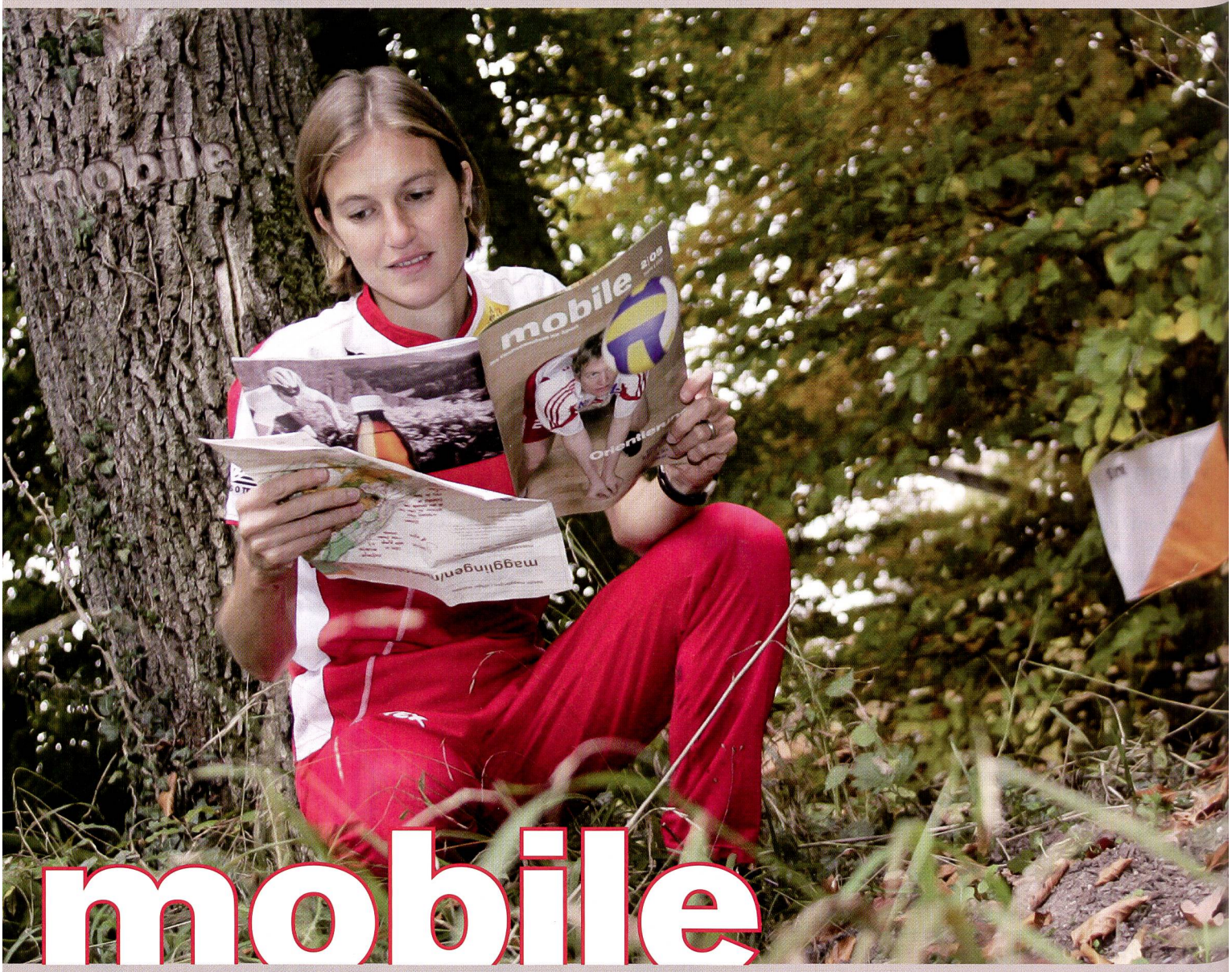
Sauts croisés

Comment? Saute à pieds joints en croisant la corde devant toi une fois sur deux, puis à chaque fois. Croise les avant-bras de manière à laisser un espace de saut suffisant.



Envie de découvrir d'autres sauts? Jette un coup d'œil sur **www.sportunterricht.ch/lektion/BDT/bdt3.html** ou **www.aok.de/bund/htm/skippingguide.**

Points de repère



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et mobile*plus* inclus à Fr. 10.–/ € 7.50 (+ port):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou mobile*plus* à Fr. 5.–/€ 3.50 (+port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre

Numéro: Thème: Nombre:

❒ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobile*club* (Suisse: Fr. 57.– / Etranger: € 46.–)

❒ Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.– / Etranger: € 36.–)

❒ Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **français** ❒ **deutsch** ❒ **italiano**

Prénom / nom:

Adresse:

NP / lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch