

EP D10 LEC

MINISTÈRE DE LA DÉFENSE NATIONALE

SECRETARIAT D'ÉTAT A LA GUERRE

ÉTAT-MAJOR — 3^e BUREAU

110^{ème} R. I. M.
BIBLIOTHÈQUE D'UNITÉ



LEÇONS D'ÉDUCATION PHYSIQUE CORRECTIVE, PRÉVENTIVE ET DE MAINTIEN

UNIVERSITÉ LILLE 2
FACULTÉ DES SCIENCES DU SPORT
ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE
CENTRE DE DOCUMENTATION
9, Rue de l'Université de l'entraînement physique militaire 1946
59790 RONCHIN : Tél. 03 20 88 73 62

Annexe du Memento

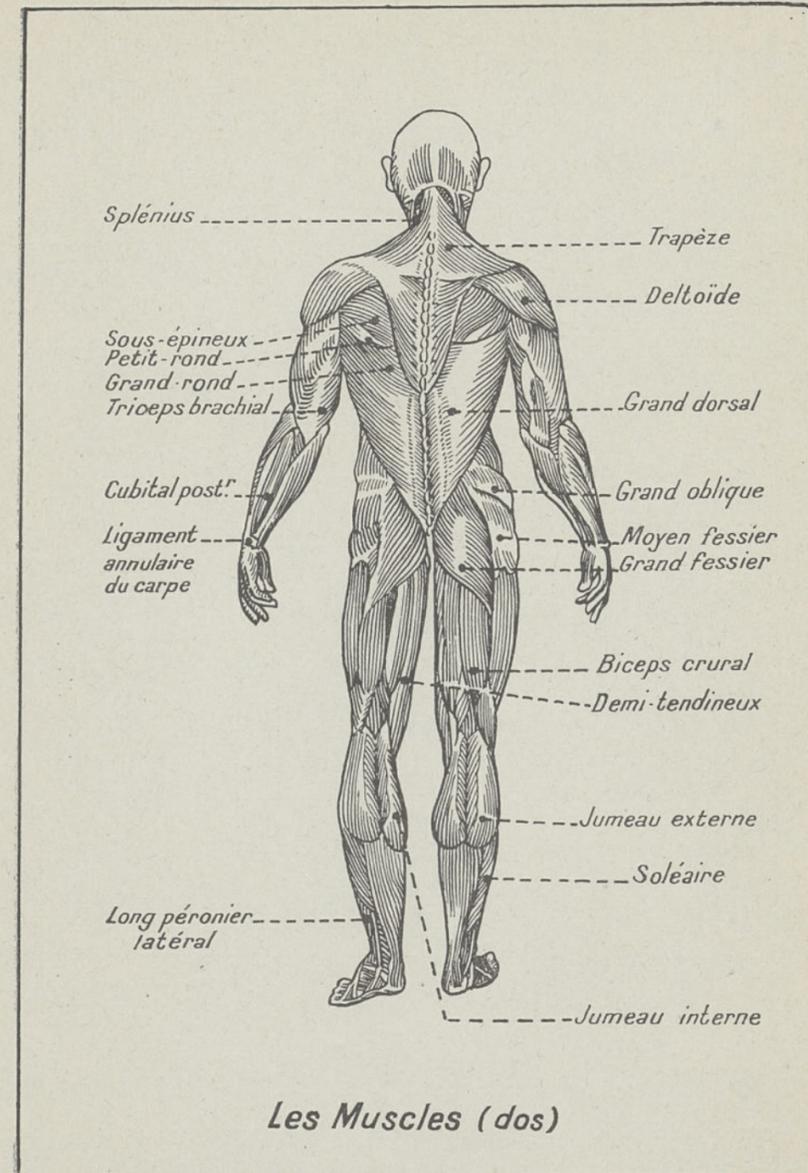
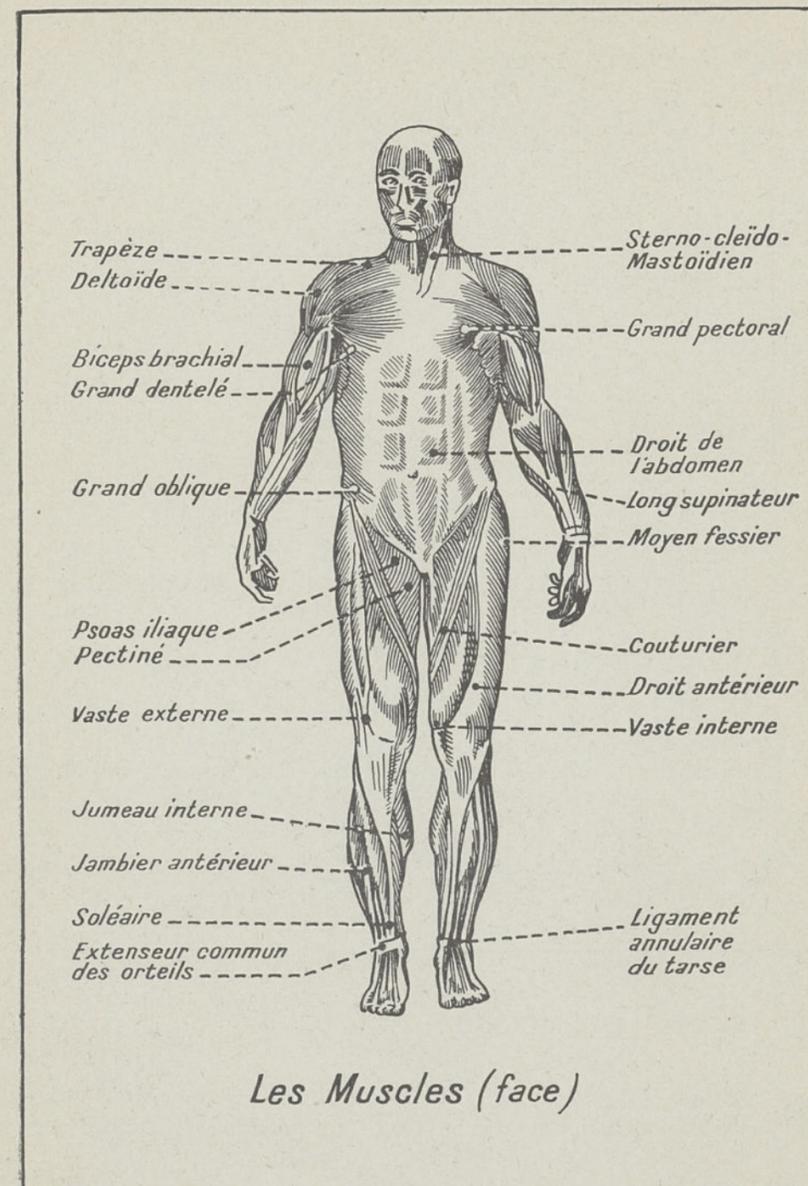
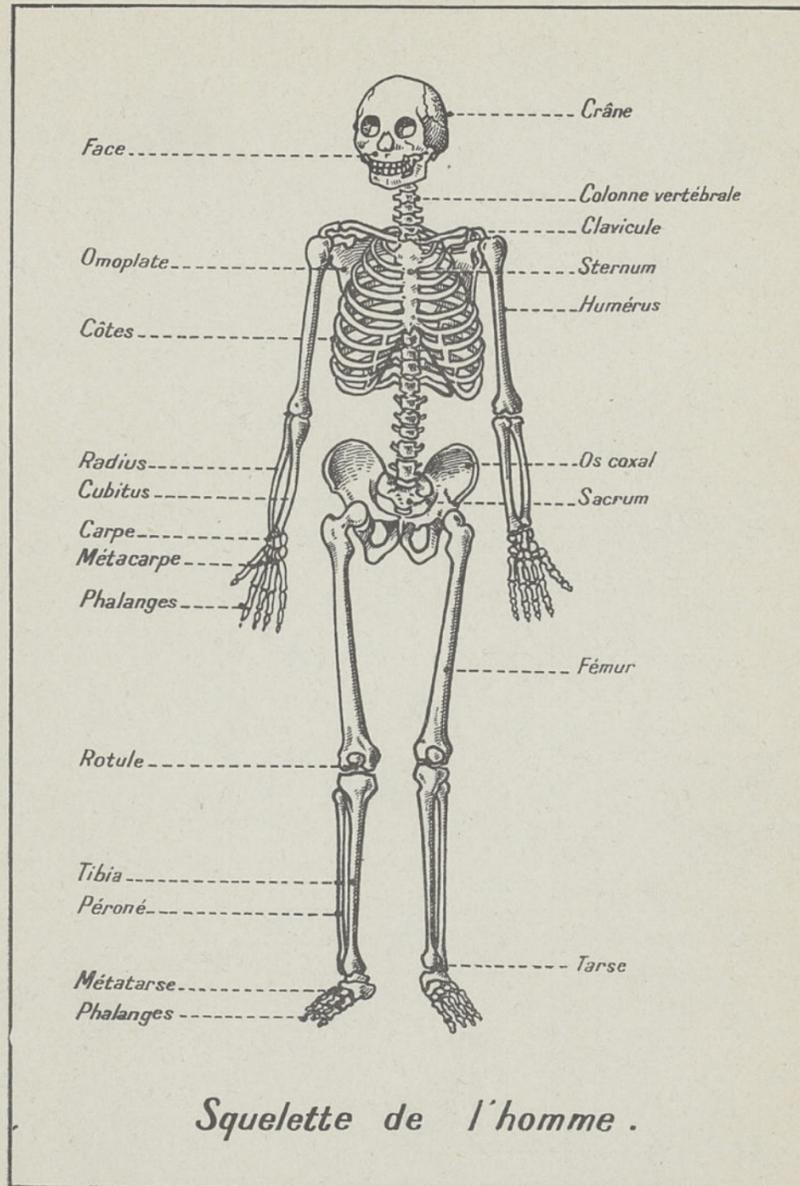
de l'entraînement physique militaire 1946

STAP
STARE

EP D10 LEC

ÉDITION N° 2

Tirage : Novembre 1951



LEÇON N° I

D'ÉDUCATION PHYSIQUE CORRECTIVE, PRÉVENTIVE ET DE MAINTIEN

BUT : Initiation au placement de la classe et à la prise des positions initiales.

DURÉE : 40 minutes.
1 moniteur et 1 aide-moniteur pour 30 élèves.

I. PRISE EN MAINS : Durée 5'.

- Marche pas cadencé.
- Etude de la foulée.

A obtenir : Membres supérieurs souples. Foulée de plus en plus allongée.

A éviter : Raideur du segment supérieur du corps.

II. PLACEMENT DE LA CLASSE ET PRISE DES POSITIONS INITIALES : Durée 15'.

- Face au moniteur.
- Intervalles et distances.
- Exercices de déplacements (à droite, à gauche, en avant, en arrière).

A obtenir : Bon alignement dans les différentes diagonales.

A éviter : Distance et intervalles insuffisants ne permettant pas les différents mouvements.

— Prise des positions initiales (Voir dépliant ci-contre).

III. ASSOULISSEMENT ET EXERCICES ÉDUCATIFS : Durée 15'.

- Elévation des bras dans les différents plans.
- Assouplissement de la cage thoracique.
- Flexion et extension des jambes.
- Rotation de la tête.
- Flexion avant et arrière du tronc.
- Marche en flexion et en extension.
- Course en petite foulée.

IV. RETOUR AU CALME : Durée 5'.

- Marche normale avec respiration profonde.
- Marche cadencée avec chants.

POSITIONS INITIALES

POSITION DEBOUT :

1^o DEBOUT NORMALE

A obtenir : Talons joints, poids du corps également partagé entre les membres inférieurs, tronc et jambes étendus autant qu'il est possible sans être crispés, épaules légèrement tirées en arrière, double menton.

A éviter : Exagération de la cambrure lombaire, saillie du ventre en avant, dos rond.

Moyen de contrôle : Se mettre le dos contre un mur, le corps doit toucher par les talons, les mollets, les fesses, les épaules et la nuque.

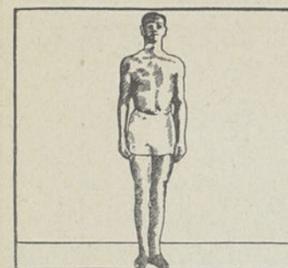
2^o DEBOUT, PIEDS ÉCARTÉS

A obtenir : Pieds écartés, sans exagération, pointe légèrement dirigée vers l'extérieur.

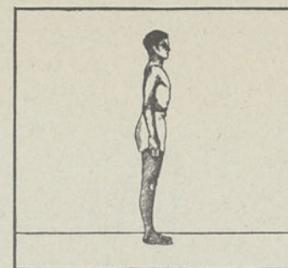
A éviter : Mêmes défauts que dans station debout normale.

3^o DEBOUT AVEC HYPEREXTENSION DES BRAS

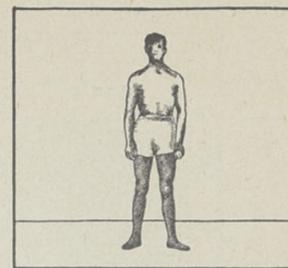
Position qui permet le contrôle de la sangle abdominale, du thorax, du dos, des épaules et des coudes.



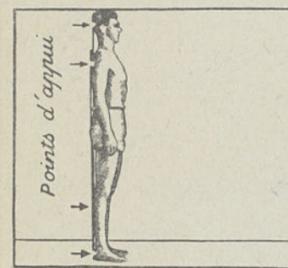
Debout normale (face).



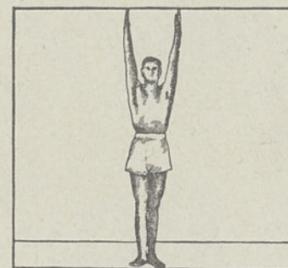
Debout normale (profil).



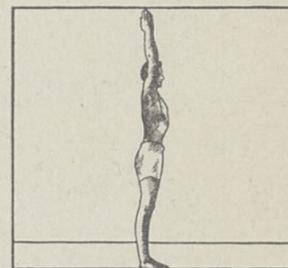
Debout pieds écartés.



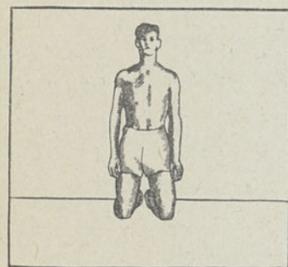
Debout contrôlée.



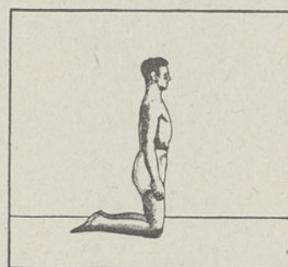
Debout avec hyperext. des bras (face).



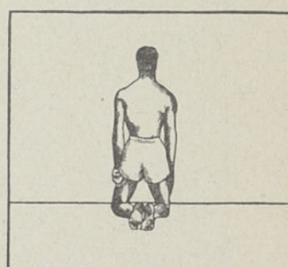
Debout avec hyperext. des bras (profil).



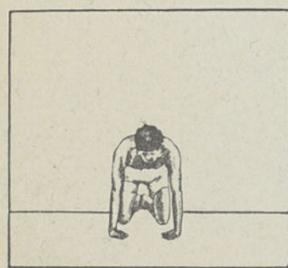
Face.



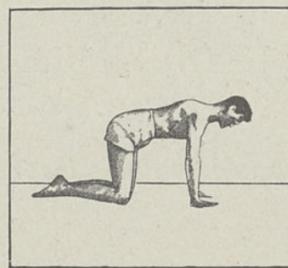
Profil.



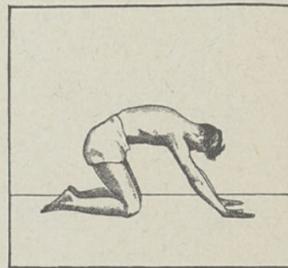
Dos.



Face.



Profil.



Mauvaise position.

POSITION A GENOUX :

A obtenir : Genoux légèrement écartés, pieds accolés par leur face interne, bonne attitude du segment supérieur du corps. Pieds en extension.

A éviter : Dos rond, épaules tombantes et en avant. Pieds en flexion.

POSITION A QUATRE PATTES :

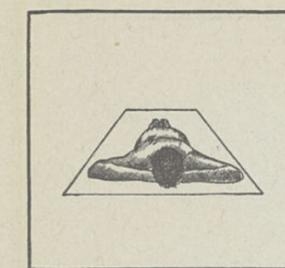
A obtenir : Genoux et mains écartés environ de la largeur des épaules. Faces internes des pieds presque au contact, pieds en extension. Nuque en position correcte.

A éviter : Dos rond. Cuisses et bras non perpendiculaires au sol.

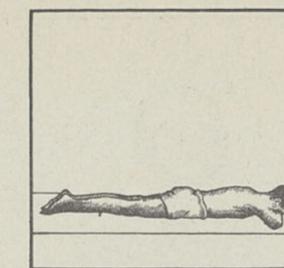
POSITION A PLAT VENTRE :

A obtenir : Avant-bras fléchis sur les bras, mains sous le menton.

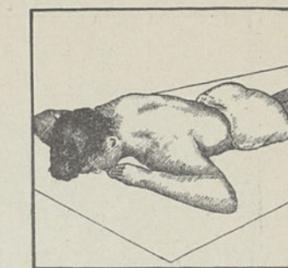
A éviter : Pieds en flexion.



Face.



Profil.



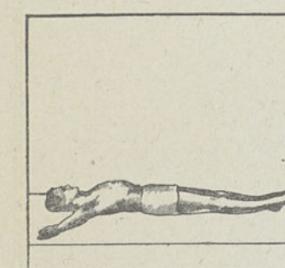
Détail des mains sous menton.

POSITION SUR LE DOS :

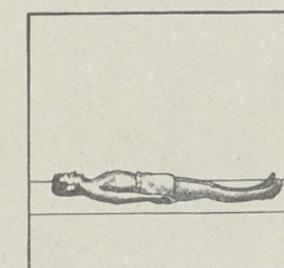
A obtenir : Positions différentes des bras :

Le long du corps, dans le prolongement du corps, en croix.

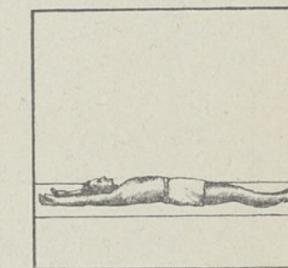
Paumes des mains au sol ou vers le ciel.



Bras en croix.



Bras le long du corps.

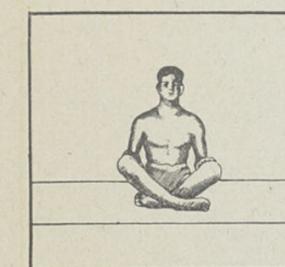


Bras dans le prolongement du corps.

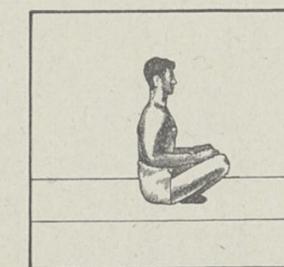
POSITION ASSIS EN TAILLEUR :

A obtenir : Bon équilibre par rapprochement plus ou moins accentué des pieds vers le bassin. Attitude correcte du dos obtenue en tirant les épaules en arrière et en redressant la colonne vertébrale par pression du genou du moniteur dans le dos de l'élève. Double menton.

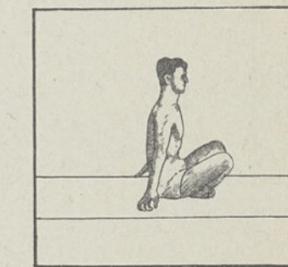
A éviter : Dos rond avec épaules en avant et mauvais équilibre.



Mains sur les genoux (face).



Mains sur les genoux (profil).

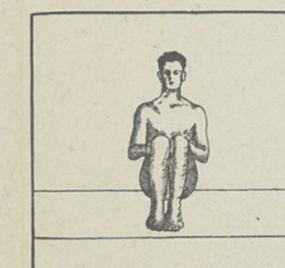


Mains au sol (profil).

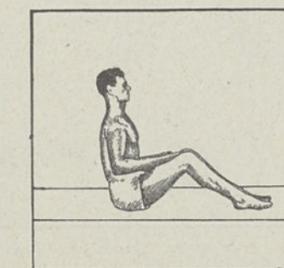
POSITION ASSIS EN CROCHET :

A obtenir : Jambes fléchies sur les cuisses, plante des pieds à plat sur le sol. Mains aux genoux. Attitude correcte du dos, double menton. Position qui ne se prend en principe que les pieds fixés par un camarade.

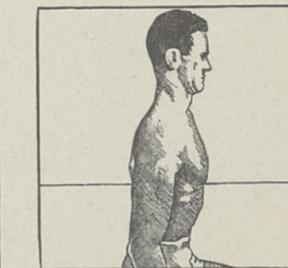
A éviter : Mauvaise attitude du dos et de la nuque. Pieds non plaqués au sol.



Face.

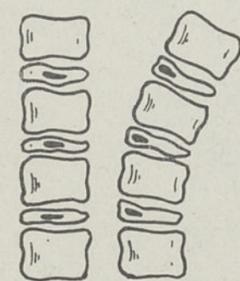
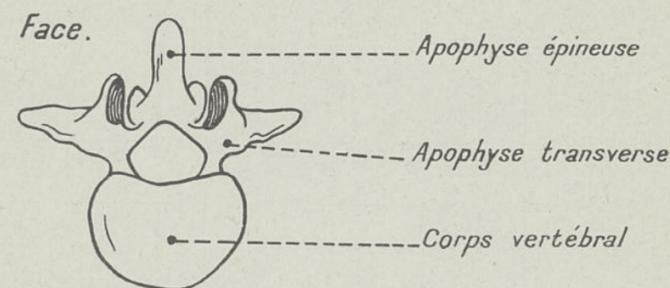
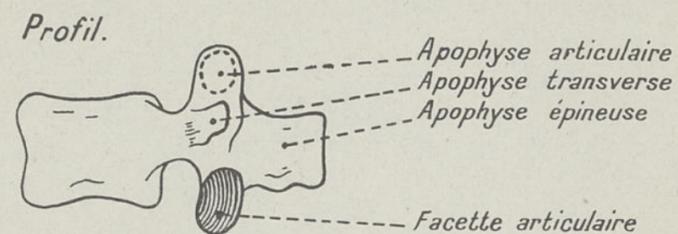


Profil.



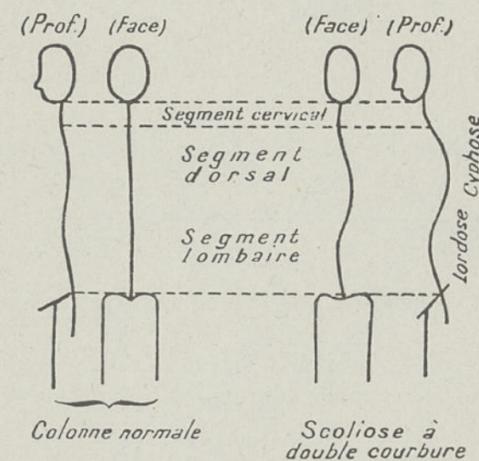
Détail du double menton.

- Vertèbre lombaire -



*Vertèbres et disques
intervertébraux
(le collier de perles)*

**Schéma de colonnes
vertébrales**



LEÇON N° 2

D'ÉDUCATION PHYSIQUE CORRECTIVE, PRÉVENTIVE ET DE MAINTIEN

*Leçon normale pour enseignement
collectif.*

DURÉE : 40 minutes.
1 moniteur pour 25 ou 30 élèves.

I. MISE EN TRAIN : Durée 5'.

- Course en foulée normale.
- Course avec élévation des genoux à la poitrine.
- Placement de la classe et alignements.

**II. GYMNASTIQUE CORRECTIVE ET PRÉVENTIVE (Voir dépliant
ci-contre) : Durée 15'.**

III. JEUX : Durée 15'.

- Les prisonniers s'évadent.
Classe divisée en deux; la moitié des élèves forment cercle en se tenant par la main, les autres, de l'intérieur de ce cercle, cherchent à s'en évader en passant sous les bras des premiers.
- Course à quatre pattes.
Le moniteur siffle une fois, les élèves avancent, deux fois ils reculent.
- Jeux des barres : jeu connu.

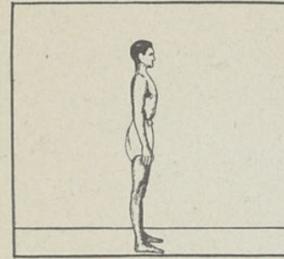
IV. RETOUR AU CALME : Durée 5'.

- Exercices respiratoires.
- Marche libre avec quelques expirations forcées.
- Marche avec chant.

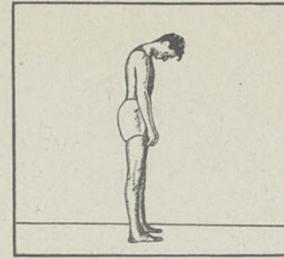
MOUVEMENT (A) : Station droite, pieds écartés : Abaissement de la tête avec déroulement des vertèbres cervicales, redressement à l'inverse, terminer par un double menton (5 fois).

A obtenir : Redressement lent de la colonne cervicale, perle par perle.

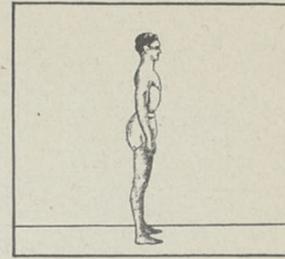
A éviter : Dépasser la position correcte de la tête par un mauvais double menton.



Position de départ.



Abaissement de la tête.



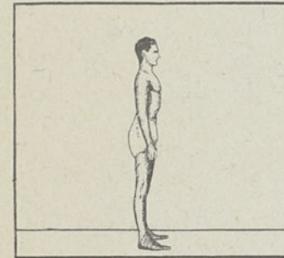
Fin du mouvement.

MOUVEMENT (B) : Même position de départ : Flexion complète du tronc en avant avec déroulement des vertèbres, redressement à l'inverse (5 fois).

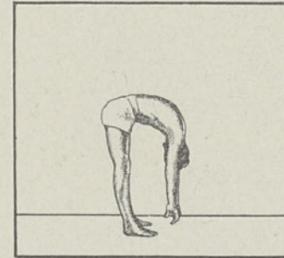
A obtenir : Dans la flexion, les mains doivent toucher le sol; dans le redressement, aller lentement, perle par perle.

Bras souples pendant tout le mouvement.

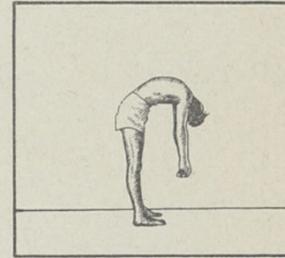
A éviter : Flexion des genoux pendant la flexion du tronc.



Position de départ et de fin de mouvement.



Flexion complète du tronc.

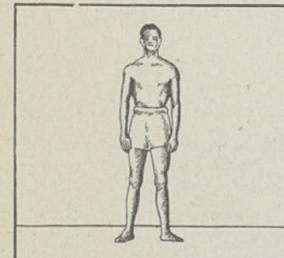


Redressement (position intermédiaire).

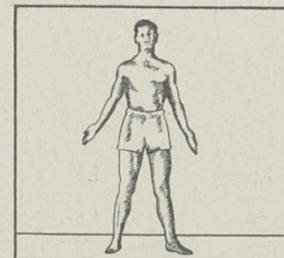
MOUVEMENT (C) : Même position de départ : Porter les bras en arrière, mains en supination, faire un mouvement de ressort et revenir (6 fois).

A obtenir : Elargissement de la cage thoracique.

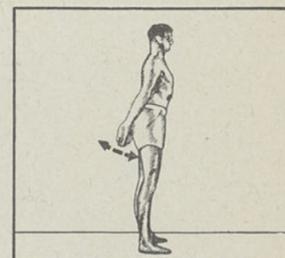
A éviter : Augmentation de l'ensellure lombaire pendant le mouvement.



Position de départ et de fin de mouvement.



Mains en supination (face).

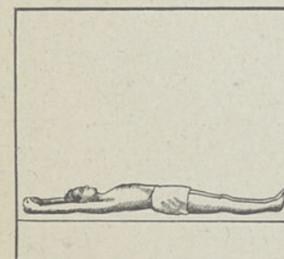


Mains en supination et mouvement de ressort.

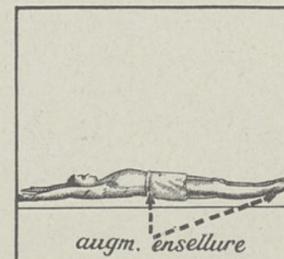
MOUVEMENT (D) : Sur le dos, bras dans le prolongement du tronc, dos de la main au sol : Se surétendre lentement pieds en extension; tirer fortement puis se relâcher (3 fois).

A obtenir : Bonne élongation du corps (augmente l'ensellure lombaire).

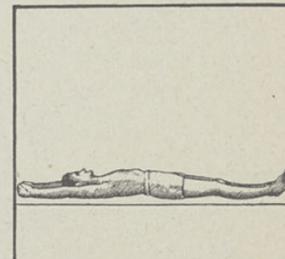
A éviter : Extension insuffisante, pieds en flexion.



Position de départ.



Surextension.

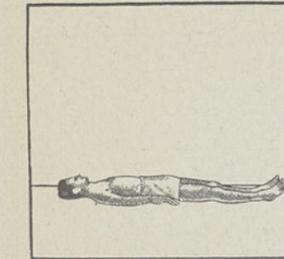


Relâchement.

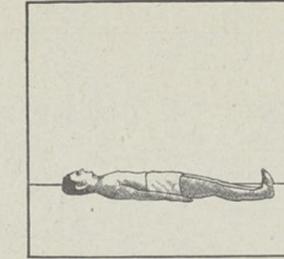
MOUVEMENT (E) : Sur le dos, bras le long du corps, paumes des mains au sol : S'écraser le plus possible au sol, pieds en flexion, puis se relâcher (3 fois).

A obtenir : Disparition de la courbure lombaire par un bon écrasement.

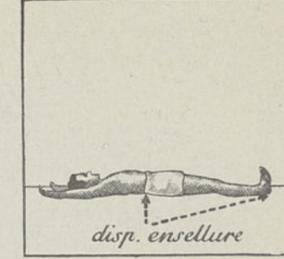
A éviter : Ecrasement incomplet par flexion insuffisante des pieds.



Position de départ.



Ecrasement par flexion des pieds.

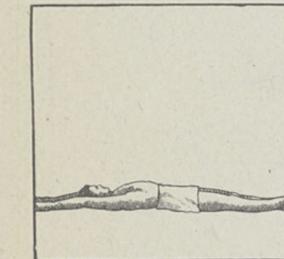


Bras en pos. non correcte pour montrer écrasement.

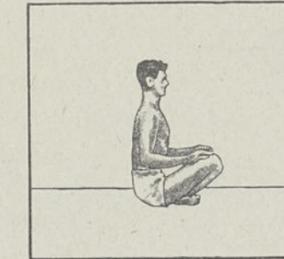
MOUVEMENT (F) : Sur le dos, bras dans le prolongement du tronc : Venir vivement s'asseoir en tailleur mains sur les cuisses et reprendre lentement la position de départ (5 fois).

A obtenir : Bonne position en tailleur et dans retour à position de départ. Vérifier que pieds et mains touchent le sol en même temps.

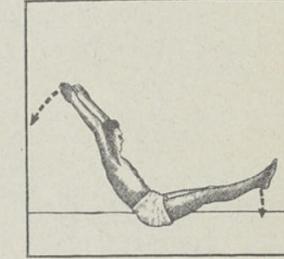
A éviter : Brusque relâchement musculaire dans retour à position de départ.



Position de départ et de fin de mouvement.



Assis en tailleur.

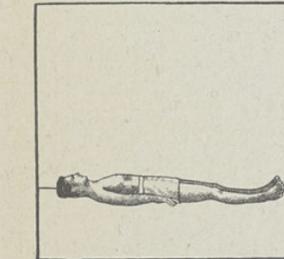


Pos. interméd. pendant retour à position de départ.

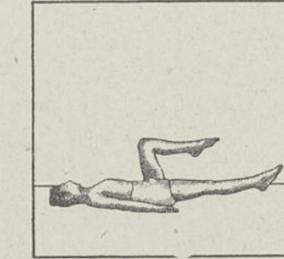
MOUVEMENT (G) : Sur le dos, bras le long du corps : la bicyclette (10 fois).

A obtenir : Pendant qu'une jambe est en extension complète à 10 cm. du sol, l'autre doit être pliée sur la cuisse et parallèle au sol.

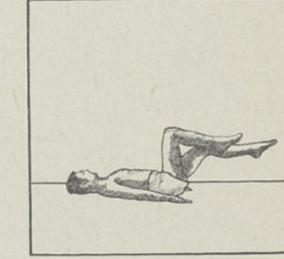
A éviter : Pieds en flexion.



Position de départ et de fin d'exercice.



Position correcte des jambes pendant le mouvement.



Position intermédiaire.

MOUVEMENT (H) : Position debout : 10 sautillements, jambes jointes; 10 sautillements avec écartement des jambes.

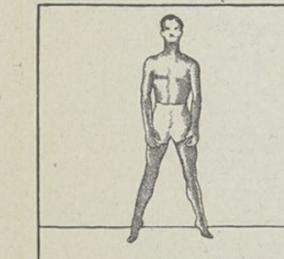
A obtenir : Bras souples, bon déroulement du pied.

A éviter : Flexion des genoux, chute sur les talons.

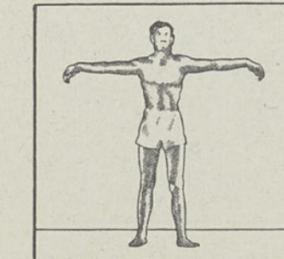
MOUVEMENT (I) : Exercices respiratoires : Elever lentement les bras à l'horizontale en respirant puis abaisser lourdement les bras en expirant.

A obtenir : Inspiration lente, expiration profonde.

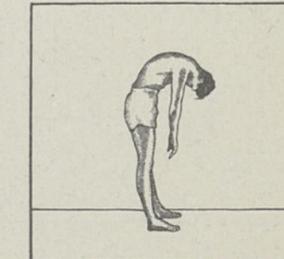
A éviter : Dépasser l'horizontale dans l'élévation des bras.



Sautillements avec écartement des jambes.



Exercice respiratoire : Elévation des bras à l'horiz.



Expiration.

LEÇON N° 3

D'ÉDUCATION PHYSIQUE CORRECTIVE, PRÉVENTIVE ET DE MAINTIEN

Leçon normale pour enseignement
collectif.

DURÉE : 40 minutes.
1 moniteur et 1 aide-moniteur pour
30 élèves.

I. MISE EN TRAIN : Durée 5'.

- Petites foulées normales, foulées accélérées.
- En courant, élévation des genoux à la poitrine.
- En courant, flexion de la jambe sur la cuisse.
(Laisser les membres supérieurs souples. Ne pas pencher le buste en avant.)
- Les ailes du moulin

}	accroupis : petits sauts.
}	assis : les rameurs.
- Placement de la classe, alignements.

II. GYMNASTIQUE CORRECTIVE ET PRÉVENTIVE (Voir dépliant ci-contre) : Durée 15'.

III. JEUX : Durée 15'.

- Course à quatre pattes.
Le moniteur siffle une fois, les élèves avancent; deux fois ils reculent.
- Passage du tunnel.
La classe divisée en deux prend appui sur les pieds et sur les mains, les corps se touchant et se serrant les uns contre les autres. Un élève passe en dessous la voûte créée par ses camarades, il se place le premier et ainsi de suite.
- La mêlée :
Les élèves, par deux équipes, se tiennent par les épaules; ils poussent leurs camarades en plaçant leurs têtes de façon qu'il n'y ait pas de choc.

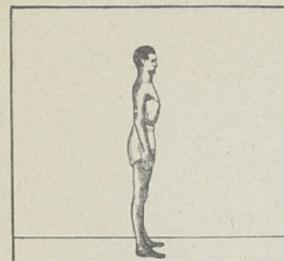
IV. RETOUR AU CALME : Durée 5'.

- Marche libre.
- Pas cadencés. Arrêts.
- Marche avec chants.

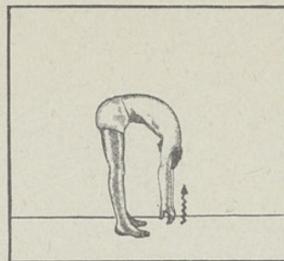
MOUVEMENT (A) : Station debout, jambes écartées : Abaissement de la tête et du tronc, exécuter deux mouvements de ressort et revenir en enroulant les vertèbres (5 fois).

A obtenir : Abaissement rapide par action pesanteur, redressement lent perle par perle, bras souples.

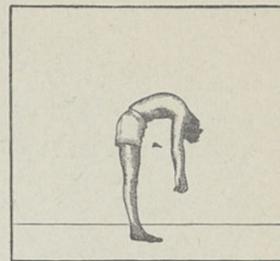
A éviter : Flexion des genoux.



Position de départ et de fin de mouvement.



Abaissement de la tête et du tronc avec ressort.

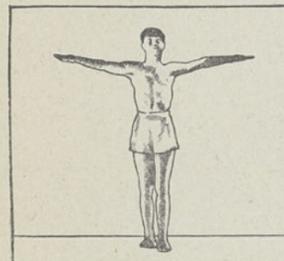


Position intermédiaire de retour à position de dép.

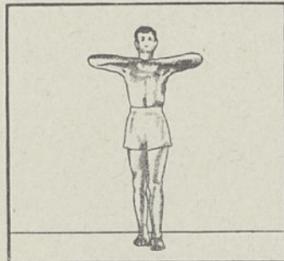
MOUVEMENT (B) : Station debout, un pied en avant : Porter les bras à l'horizontale, amener les mains aux clavicules, faire un mouvement de ressort en arrière avec les coudes, extension des avant-bras (10 fois).

A obtenir : Bonne position des bras à l'horizontale et des mains aux clavicules.

A éviter : Abaissement des coudes dans le mouvement de ressort.



Bras à l'horizontale.



Mains aux clavicules (face).

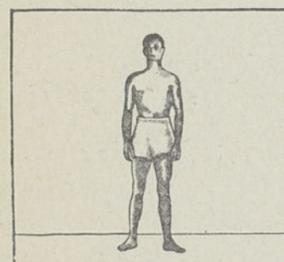


Mains aux clavicules (Profil et ressort).

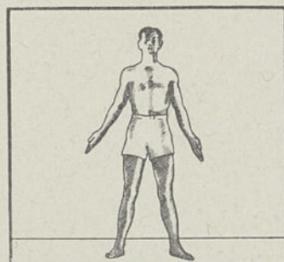
MOUVEMENT (C) : Station debout, pieds écartés : Porter les bras en arrière mains en supination et porter les mains aux épaules, revenir (10 fois).

A obtenir : Station debout correcte dans mouvement de supination, dans position mains aux épaules, de profil, les avant-bras doivent cacher les bras.

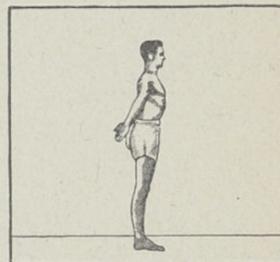
A éviter : Augmentation ensellure lombaire dans la position bras en arrière, mains en supination.



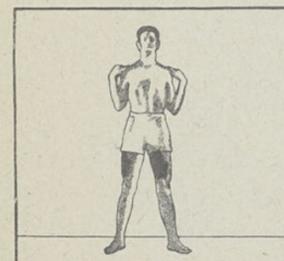
Position de départ (face).



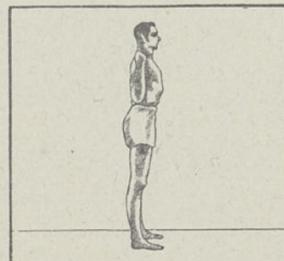
Bras en arrière, mains en supination (face).



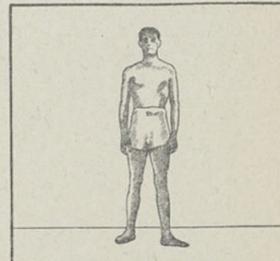
Bras en arrière, mains en supination (profil).



Mains aux épaules (face).



Mains aux épaules (profil).



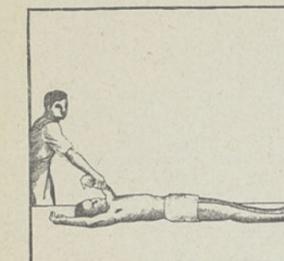
Retour à position de départ.

MOUVEMENT (D) : Couché sur le dos : Contrôle du relâchement et de l'extension.

A obtenir : Dans le relâchement, les membres soulevés par le moniteur doivent retomber au sol souples et non contractés. Dans l'extension, contrôler la sangle abdominale.

A éviter : Dans relâchement, contraction d'un segment quelconque du corps.

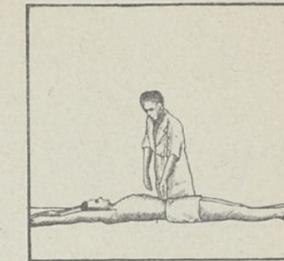
Dans extension, traction sur les bras et pieds insuffisante.



Relâchement contrôle bras.



Relâchement contrôle jambes.

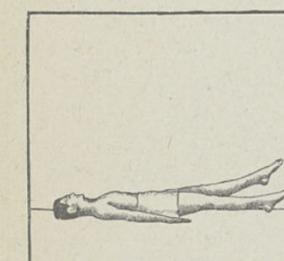


Ext. contrôle sangle abdominale.

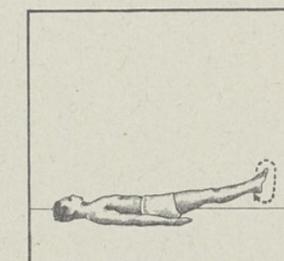
MOUVEMENT (E) : Couché sur le dos : 5 battements de jambes suivis de 5 petits ronds, jambes accolées (15 fois).

A obtenir : Travail normal de la sangle abdominale.

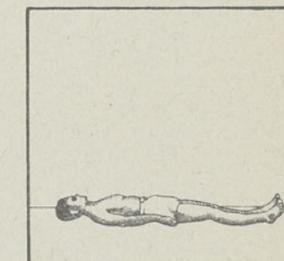
A éviter : Départ des battements et des petits ronds, les jambes étant trop élevées au-dessus du sol.



Battements de jambes.



Petits ronds.

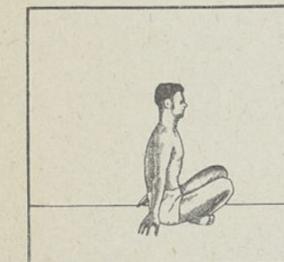


Relâchement.

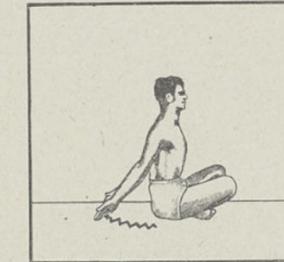
MOUVEMENT (F) : Assis en tailleur, doigts au sol près des cuisses : Porter les bras en arrière, mains en supination, faire un mouvement de ressort et revenir position initiale (10 fois).

A obtenir : Garder une bonne position en tailleur pendant tout le mouvement.

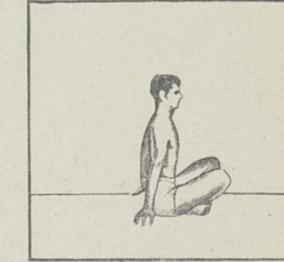
A éviter : Flexion du tronc en avant pendant le mouvement de ressort.



Position de départ.



Bras en arrière, mains en sup. et mouvement de ressort.



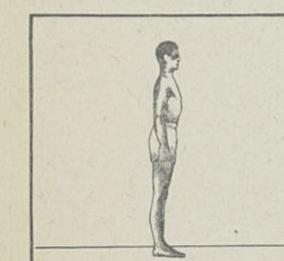
Retour à position de départ.

MOUVEMENT SUPPLÉMENTAIRE : Marche en extension.

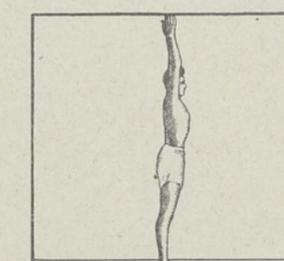
A obtenir : Excellente extension du corps en tirant sur mains et en marchant sur la pointe des pieds.

A éviter : Mauvaise position des bras.

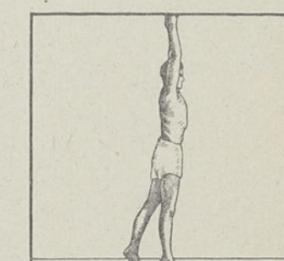
MOUVEMENTS (G) et (H) : Voir leçon n° 2.



Position de départ.



Hyperextension.



Marche.

LEÇON N° 4

D'ÉDUCATION PHYSIQUE CORRECTIVE, PRÉVENTIVE ET DE MAINTIEN

Leçon normale pour enseignement
collectif.

DURÉE : 40 minutes.
1 moniteur et 1 aide-moniteur pour
30 élèves.

I. MISE EN TRAIN : Durée 5'.

- Course normale autour du plateau, course accélérée, ralentie.
- Saut de mouton dans le sens de la marche.
- La ronde, tirée en force en arrière, en avant.
- Placement de la classe, alignements.

II. ÉDUCATION PHYSIQUE CORRECTIVE ET PRÉVENTIVE (Voir dépliant ci-contre) : Durée 15'.

III. JEUX : Durée 15'.

- Equilibre :
Par deux, équilibre sur les genoux d'un camarade couché au sol. Prendre appui sur les bras verticaux de celui qui est couché et dont les jambes sont pliées, légèrement écartées.
- Jeu du carré :
Toute la classe se tient dans un carré, les élèves se poussent entre eux hors du carré.
Le dernier qui reste est le vainqueur.
- La quille :
Les élèves sont assis par dix, formant un rond, ils tendent les bras et se renvoient un camarade qui, debout, bien raidi, se laisse tomber sur eux.

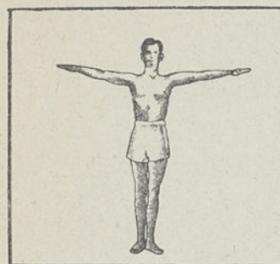
IV. RETOUR AU CALME : Durée 5'.

- Exercices respiratoires.
- Marche lente.
- Marche avec chants.

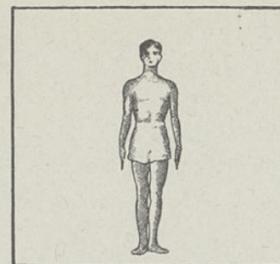
MOUVEMENT (A) : Station debout, pieds joints, bras levés latéralement : Relâchement rapide et redressement rapide des bras (10 fois).

A obtenir : Mouvement actif des muscles de la ceinture scapulaire. Dans relâchement les mains doivent s'arrêter avant de toucher les hanches.

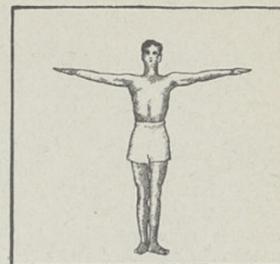
A éviter : Relâchement par simple pesage sur des bras. Dépasser l'horizontale dans redressement.



Position de départ.



Relâchement rapide.

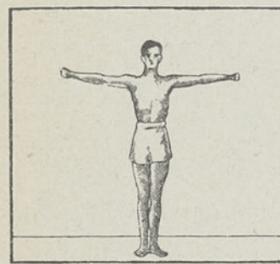


Redressement rapide.

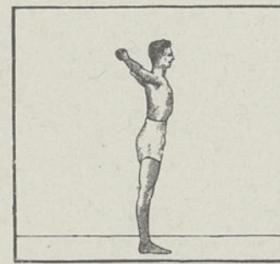
MOUVEMENT (B) : Station debout, pieds joints, bras latéraux, poings fermés, pouce à l'intérieur : Petits moulinets.

A obtenir : Moulinets de petits rayons.

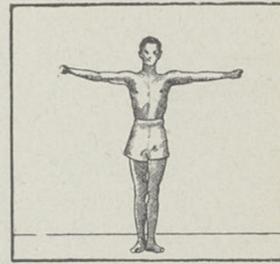
A éviter : Faire le mouvement les bras étant en avant du plan horizontal du corps.



Position de départ.



Petits moulinets.

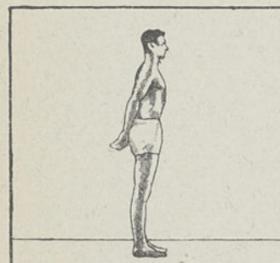


Fin de mouvement.

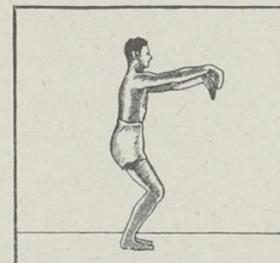
MOUVEMENT (C) : Station debout, pieds parallèles et à 10 centimètres l'un de l'autre : Flexion des cuisses sur les jambes en trois degrés avec balancement des bras jusqu'à l'horizontale (au départ les bras sont en arrière) (10 fois).

A obtenir : Mouvement continu ressemblant au mouvement du skieur.

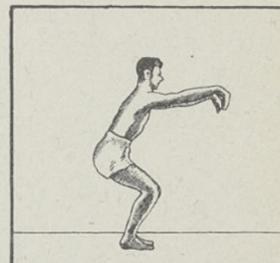
A éviter : Décoller les talons pendant le mouvement. Dépasser l'horizontale dans le balancement des bras en avant.



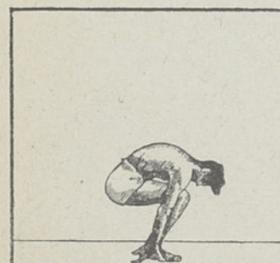
Départ de mouvement.



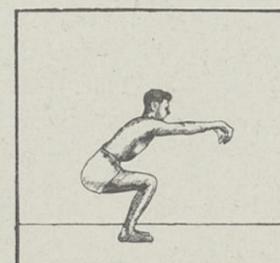
1^{er} degré de flexion.



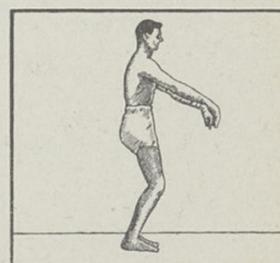
2^e degré de flexion.



3^e degré de flexion passage mains au sol.



Fin du 3^e degré flexion.

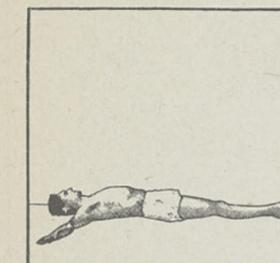


Redressement avec retour position de départ.

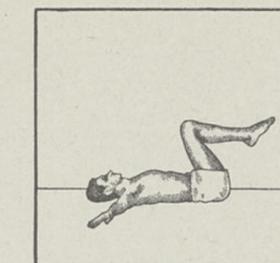
MOUVEMENT (D) : Couché sur le dos, bras latéraux, paumes des mains au sol : Plier les genoux unis vers la poitrine sans soulever le bassin, ramener les genoux joints et pliés vers la gauche jusqu'à ce qu'ils touchent le sol sans soulever l'épaule. Faire le même exercice à droite (10 fois).

A obtenir : Jeu normal des muscles de la ceinture abdominale.

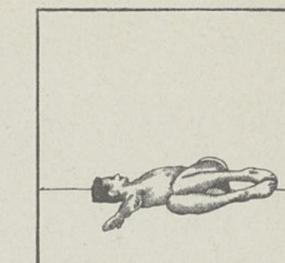
A éviter : Décoller les épaules. Ne pas garder les genoux et pieds réunis.



Position de départ.



Flexion genoux vers poitrine.

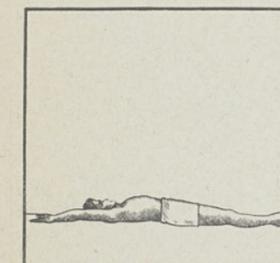


Genoux au sol vers la droite.

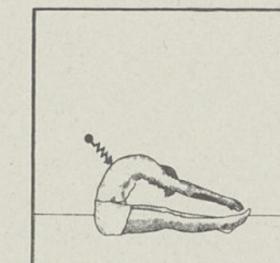
MOUVEMENT (E) : Couché sur le dos, bras dans le prolongement du tronc : Soulever les bras et le tronc sans que les jambes ne se soulèvent. Essayer de toucher la pointe des pieds et d'embrasser ses genoux. Faire un mouvement de ressort et revenir lentement (10 fois).

A obtenir : Jeu normal des fléchisseurs du tronc et souplesse colonne vertébrale.

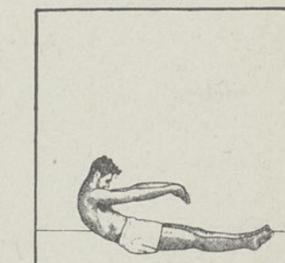
A éviter : Flexion des genoux et abaissement trop prononcé des bras pour toucher la pointe des pieds.



Position de départ.



Mains touchent pointe des pieds (schéma du ressort).

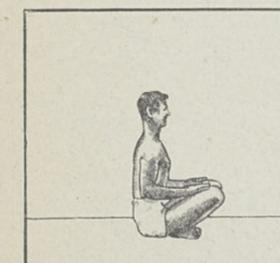


Position intermédiaire dans retour position de départ.

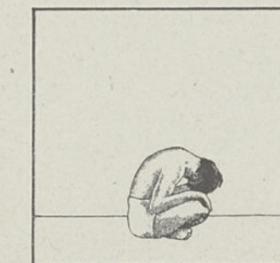
MOUVEMENT (F) : Assis en tailleur, mains sur les genoux : Affaissement du tronc en avant, tête pendante entre les genoux, redressement lent, vertèbre par vertèbre (8 fois).

A obtenir : Redressement lent (perle par perle).

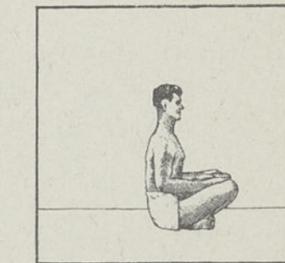
A éviter : Mauvaise position en tailleur au départ et en fin de mouvement.



Position de départ.



Affaissement du tronc.

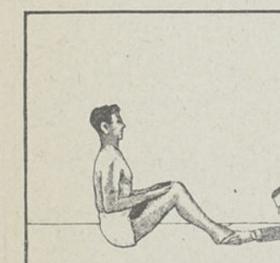


Fin de mouvement.

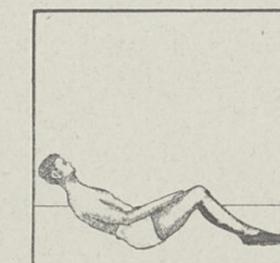
MOUVEMENT (G) : Assis en crochet, mains sur les cuisses au-dessus des genoux, tronc droit et vertical, double menton, pieds tenus au sol par un camarade : Incliner le tronc en arrière jusqu'au sol en trois degrés, relâchement (4 fois).

A obtenir : Maintenir une attitude correcte du dos et de la nuque pendant tout le mouvement.

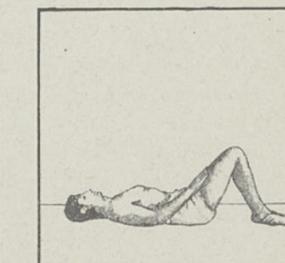
A éviter : Exécution du mouvement sans faire tenir les pieds par un camarade.



Position de départ et fin de mouvement.



2^e degré inclinaison.



3^e degré inclinaison.

MOUVEMENTS (H) et (I) : Voir leçon n° 2.

LEÇON N° 5

D'ÉDUCATION PHYSIQUE CORRECTIVE, PRÉVENTIVE ET DE MAINTIEN

Leçon normale pour enseignement
collectif.

DURÉE : 40 minutes.
1 moniteur et 1 aide-moniteur pour
30 élèves.

I. MISE EN TRAIN : Durée 5'.

- Course en foulées normales, foulées accélérées (3 petits sprints de 30 mètres).
- 4 sauts en flexion et 4 sauts en extension.
- Comptez vous deux :
Les n^{os} 1 posent un genou au sol et écartent les bras latéralement, les n^{os} 2 sautent par-dessus les bras tendus; ensuite changer.
- Placement de la classe, alignements.

II. ÉDUCATION PHYSIQUE CORRECTIVE ET PRÉVENTIVE (Voir dépliant ci-contre) : Durée 15'.

III. JEUX : Durée 15'.

- Sur deux rangs :
La première rangée se laisse tomber en arrière, le corps raidi, en double menton, la deuxième rangée stoppe la chute au niveau de la nuque; changer (calculer l'intervalle optimum entre les deux rangs).
- Dos à dos et par deux :
Progresser, par petits bonds, les élèves se tenant sous les bras et étant accroupis.
- Le tunnel :
Par files les élèves écartent les jambes et posent les mains sur les épaules de celui qui est devant; progresser entre les jambes.

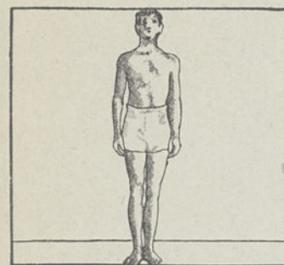
IV. RETOUR AU CALME : Durée 5'.

- Marche avec exercices respiratoires.
- Marche à diverses cadences.
- Marche en sifflant.

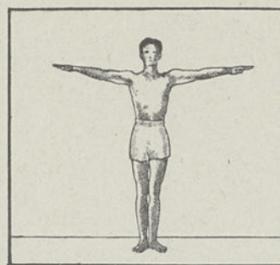
MOUVEMENT (A) : Station debout : Elévation latérale des bras; rotation des bras amenant les paumes des mains vers le ciel; élévation à la verticale, rapide abaissement des mains aux épaules; revenir les bras le long du corps, relâchement (8 fois).

A obtenir : Trois premières parties du mouvement souples et non saccadées. Abaissement des mains aux épaules rapide.

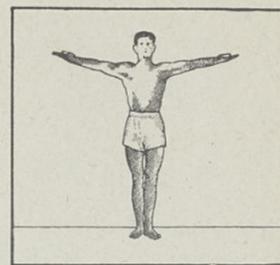
A éviter : Mauvaise position des mains aux épaules.
Flexion ou hyperextension du coude dans la position bras verticaux.



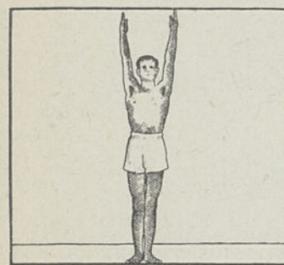
Position de départ.



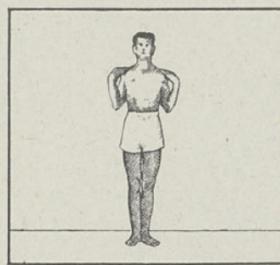
Elévation latérale des bras.



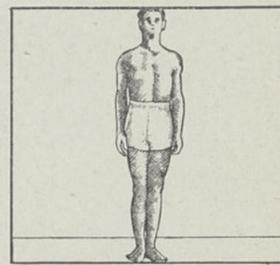
Rotation des bras.



Elévation à la verticale.



Mains aux épaules.

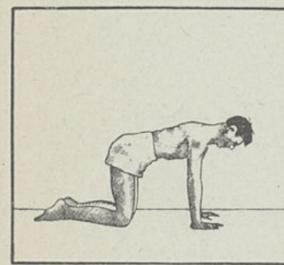


Retour à la position de départ.

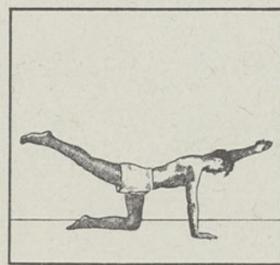
MOUVEMENT (B) : A quatre pattes : Elévation des deux segments opposés (8 fois).

A obtenir : Bras levé doit être dans prolongement du tronc.
Jambe doit être élevée au-dessus de l'horizontale. Pieds en extension avec bonne élévation du corps.

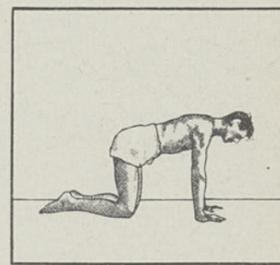
A éviter : Segments opposés élevés plus haut qu'il est indiqué ci-dessus.



Position de départ et de fin de mouvement.



Elévation de deux segments opposés.

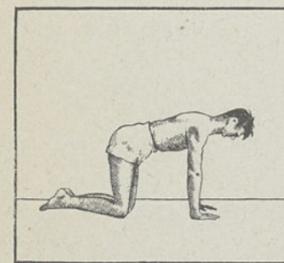


Fin de mouvement.

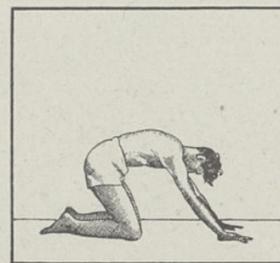
MOUVEMENT (C) : A quatre pattes : S'asseoir le plus possible sur les talons, faire un mouvement de ressort et revenir (10 fois).

A obtenir : Assouplissement de la colonne vertébrale par mouvement de ressort. Les mains ne doivent pas quitter le contact avec le sol.

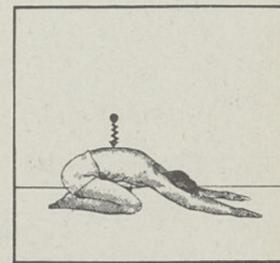
A éviter : Flexion insuffisante des cuisses sur les jambes n'amenant pas les fesses au contact des talons.



Position de départ.



Position intermédiaire.



Assis sur talons et ressort.

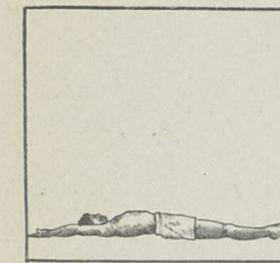
MOUVEMENT (D) : Couché sur le dos, bras dans le prolongement du tronc, départ jambes à 10 centimètres du sol : Décrire avec les deux jambes écartées des petits cercles sans toucher le sol (10 fois).

MOUVEMENT (E) : Couché sur le dos, jambes unies : Décrire des petits ronds (10 fois).

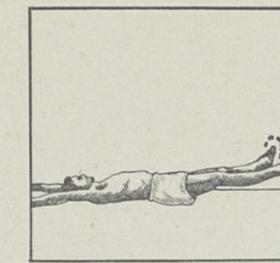
A obtenir : Fonctionnement normal des muscles abdominaux et des adducteurs et abducteurs des cuisses.

A éviter : Décoller les épaules du sol pendant le mouvement.

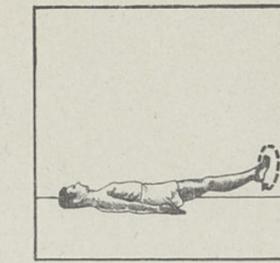
Commencer le mouvement les pieds trop élevés au-dessus du sol.



Position de départ.



Petits cercles.

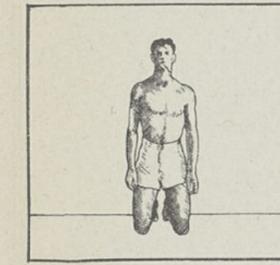


Jambes unies, petits ronds.

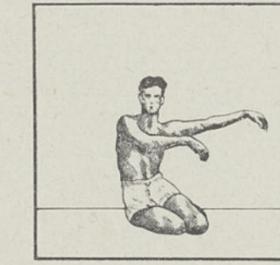
MOUVEMENT (F) : A genoux : S'asseoir à droite et à gauche des jambes en portant les bras horizontalement (6 fois).

A obtenir : Equilibre du tronc en portant les bras horizontaux du côté opposé à la position assise.

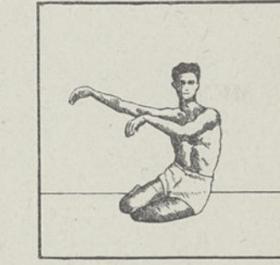
A éviter : Décoller un genou du sol dans la position assise.



Position de départ.



Assis à droite.



Assis à gauche.

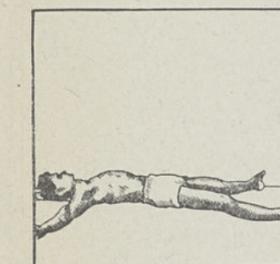
MOUVEMENT SUPPLÉMENTAIRE : Couché sur le dos, bras en croix; paumes des mains au sol, jambes écartées :

Avec le pied gauche, venir toucher le sol le plus près possible de la main droite sans décoller les épaules, retour de la jambe à sa position initiale. Avec la main gauche venir toucher le pied droit et retourner à la position initiale.

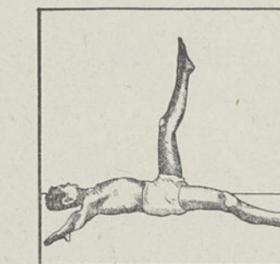
Même mouvement avec pied et main droites (6 fois en alternant).

A obtenir : Mouvement demandant une grande souplesse articulaire et musculaire. Au début de l'entraînement les positions indiquées par les clichés 3 et 5 seront difficiles à obtenir.

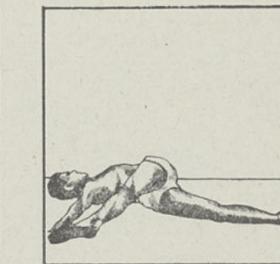
A éviter : Décollement des épaules.



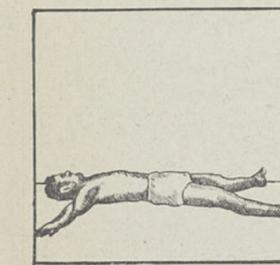
Position de départ et fin de mouvement.



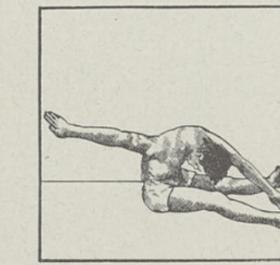
Passage à la verticale.



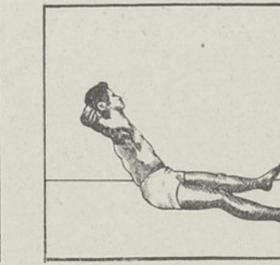
Pied gauche touchant main droite.



Retour jambe position départ.



Main gauche touchant pied droit.



Position intermédiaire dans retour position départ.

LEÇON N° 6

D'ÉDUCATION PHYSIQUE CORRECTIVE, PRÉVENTIVE ET DE MAINTIEN

Leçon normale pour enseignement
collectif.

DURÉE : 40 minutes.
1 moniteur et 1 aide-moniteur pour
30 élèves.

I. MISE EN TRAIN : Durée 5'.

- En foulées autour du plateau : accélérer, ralentir, en arrière, etc...
- Course coupée de sauts en extension et d'élévation du genou à la poitrine.

II. ÉDUCATION PHYSIQUE CORRECTIVE, PRÉVENTIVE (Voir dépliant ci-contre) : Durée 15'.

III. JEUX : Durée 15'.

- Sprint de 100 mètres.
A la moitié du parcours le moniteur siffle, les élèves continuent à sprinter en faisant face en arrière.
- Jeu du loup et de l'agneau :
Les élèves par file se tiennent par la taille. Le 1^{er} est debout et écarte les bras. Un élève faisant face à ce dernier devra aller toucher l'agneau qui est le dernier de la file sans passer sous les bras du 1^{er} qui est le gardien.
- Le chat et la souris :
Les élèves sont par couple et forment un rond. Deux élèves dont l'un court après l'autre se nomment le chat et la souris. Cette dernière vient se placer devant l'un des couples dont le 2^e devient la souris; si celle-ci est touchée par le chat, ils changent.

IV. RETOUR AU CALME : Durée 5'.

- Exercices respiratoires.
- Marche lente.
- Marche avec chants.

MOUVEMENT (A) : Station debout : Fente latérale des jambes, faire le moulin avec les bras devant le corps (10 fois).

A obtenir : Mouvement continu à faire en souplesse.

A éviter : Flexion du tronc en avant dans la fin du mouvement de moulin.

MOUVEMENT (B) : Station debout, jambes écartées, tronc horizontal, bras tirés latéralement :

Relâchement du tronc vers l'avant, relever le tronc et les bras un peu plus haut que l'horizontale et revenir à la position de départ par un mouvement de ressort et recommencer (10 fois).

A obtenir : Dans le relâchement, les bras doivent retomber souples vers le sol, faire un mouvement de balayage et revenir à leur position de départ en même temps que le tronc remonte. Maintenir le double menton en dehors du temps de relâchement.

A éviter : Mauvais relâchement. Flexion des genoux.

MOUVEMENT (C) : A plat ventre, mains à plat sous le menton : Lent redressement du tronc en amenant les mains aux épaules, puis relâchement (6 fois).

A obtenir : Dans la position mains aux épaules, les avant-bras doivent cacher les bras.

A éviter : Soulèvement exagéré du tronc.

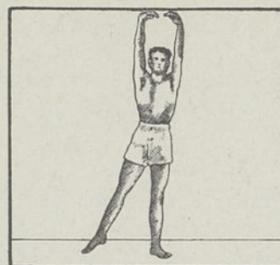
MOUVEMENT (D) : Sur le dos, bras dans le prolongement du tronc : Battements des jambes coupés de petits cercles (20 fois).

A obtenir : Travail normal de la sangle abdominale, des muscles abducteurs et du psoas.

A éviter : Départ du mouvement les pieds trop élevés au-dessus du sol.



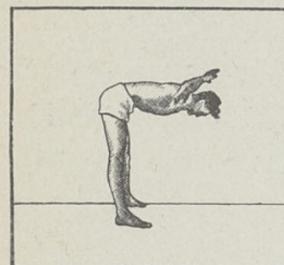
Fente latérale et élévation souple des bras.



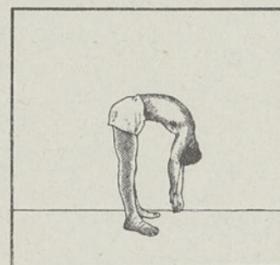
Retour position pieds joints et milieu mouvement moulin.



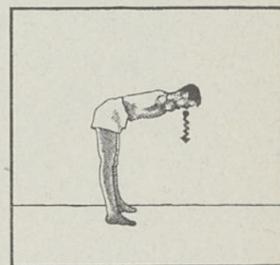
Pieds joints et fin mouvement moulin.



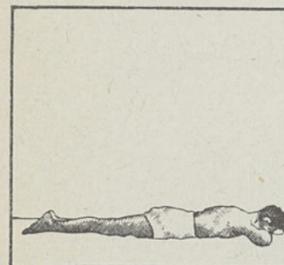
Position de départ et fin de mouvement.



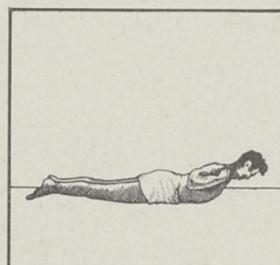
Relâchement avec mouvement de balayage.



Tronc au-dessus horizontale et schéma du ressort.



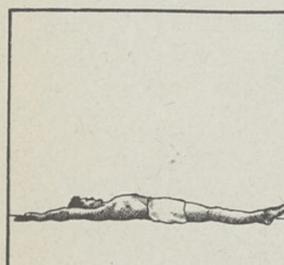
Position de départ et fin de mouvement.



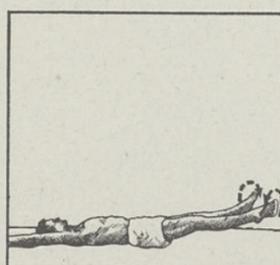
Redressement (profil).



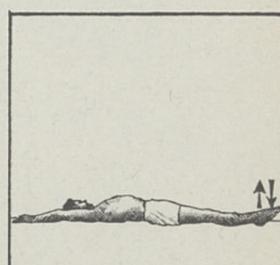
Redressement (face).



Position de départ.



Petits cercles.



Battements de jambes.

MOUVEMENT (E) : Sur le dos, bras dans le prolongement du tronc : Venir s'asseoir en tailleur les mains touchant le sol latéralement, mettre les mains en supination, les porter aux épaules, élever les bras verticalement, se rallonger sur le sol en prenant équilibre sur les fesses (6 fois).

A obtenir : Bonne position en tailleur et des mains aux épaules.

Dans le retour à position de départ, les pieds et les mains doivent toucher le sol en même temps.

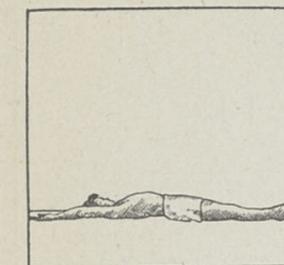
A éviter : Perte de l'équilibre dans la position en tailleur pendant les mouvements de bras.

MOUVEMENT (F) : Station debout, jambes écartées : Rotation du tronc à droite et à gauche en portant les mains sur la tête, les coudes bien tirés en arrière.

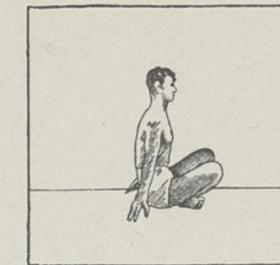
A obtenir : Fixité des pieds pendant mouvement. Coudes bien tirés en arrière.

A éviter : Mouvement de rotation, d'amplitude insuffisante et n'intéressant que la tête.

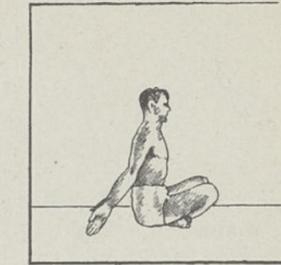
MOUVEMENTS (G) et (H) : Voir leçon n° 2.



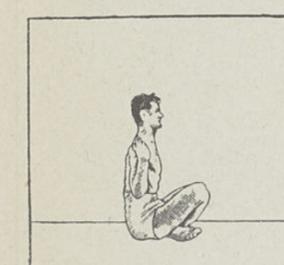
Position de départ et fin de mouvement.



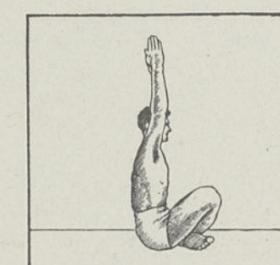
Assis en tailleur mains au sol.



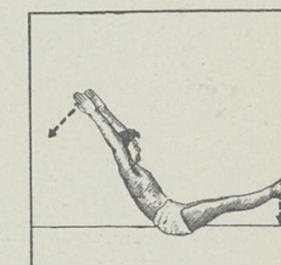
Mains en supination.



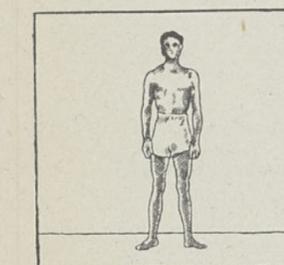
Mains aux épaules.



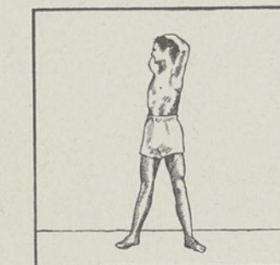
Bras verticaux.



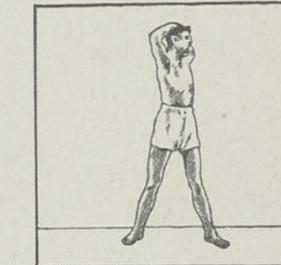
Equilibre sur les fesses.



Position de départ et de fin de mouvement.



Rotation du tronc à droite.



Rotation du tronc à gauche.

NOTA. — Les dessins de ces dépliant ne montrent pas nécessairement des positions d'arrêt des mouvements, ils n'en fixent souvent qu'une phase caractéristique.