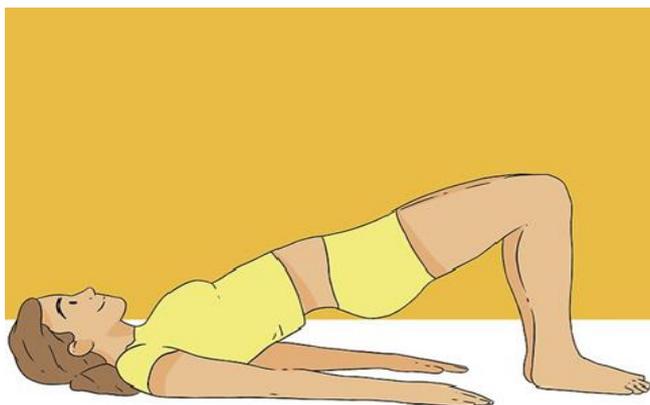


LE PONT PELVIEN



A l'échauffement, l'exercice du pont pelvien présente plusieurs intérêts en vue de préparer l'élève à l'effort. En voici quelques-uns :

- il est relativement facile d'accès et peut être réalisé par tous les profils d'élèves
- il permet aux élèves concernés de soulager d'éventuels maux de dos notamment par le contact des vertèbres dorsales avec le sol
- les chaînes musculaires sont nombreuses à être sollicitées : quadriceps, fessiers, lombaires...

Les principes incontournables de l'exercice :

- l'élève décolle les fesses sur une expiration
- la contraction musculaire débute par une intensification de la prise de contact des bras avec le sol
- le contact des muscles dorsaux avec le sol doit permettre à l'élève de ressentir le rapprochement des omoplates pour un meilleur maintien
- l'élève doit rechercher l'allongement du rachis pour un gainage plus efficace

Dès lors, par un questionnaire ciblé de l'enseignant, l'élève sera à-même de construire la progressivité de son échauffement au regard de ses ressentis.

La question essentielle de l'enseignant sera donc : lorsque je réalise le pont pelvien (bras au sol), quelles sont mes sensations musculaires ?

Par une conscientisation guidée de la contraction musculaire, l'élève prend conscience de sensations qui lui sont propres. Il va donc chercher à complexifier ou simplifier l'exercice en fonction de ses ressentis.

Variables	
Simplification	Complexification
-Réaliser l'exercice sur un seul cycle respiratoire	-Positionner uniquement les coudes au sol -Décoller les bras du sol -Lever une jambe et la positionner dans le prolongement de l'autre

L'adaptation de l'élève aux situations d'échauffement sera donc personnelle grâce à la construction d'une échelle de ressentis musculaires qu'il faudra mettre en adéquation avec la progressivité des variables.

Une boîte à outils pour gérer ses émotions...

	Cohérence cardiaque	Alerte rouge !	Détente flash	Puzzle	Booster
Emotion ressentie	Stress	Colère	Fatigue	Manque de concentration	Manque de confiance en moi
Déroulement de l'exercice	<p>Je m'installe dans une position confortable. Je ferme les yeux pour m'isoler du monde extérieur. Je me centre sur ma respiration libre et naturelle. Je souffle pour bien vider l'air des poumons. J'inspire très tranquillement en comptant mentalement jusqu'à 5. Pour m'aider, je peux visualiser l'air qui part du bas-ventre et remonte progressivement jusque dans ma poitrine. J'expire en comptant mentalement jusqu'à 5. Je pratique cette respiration 6 fois.</p>	<p>Je m'installe en position debout, les jambes écartées de la largeur du bassin. Je relâche bien le visage, les épaules, les bras. Je ferme les yeux et pense à tout ce qui m'a mis en colère. J'imagine un sac devant moi, à la hauteur de mes yeux et je le remplis de toutes ces choses négatives. Je monte le bras droit à l'horizontal, je ferme le poing. J'inspire, je fléchis le bras, je ramène le poing à hauteur de l'épaule droite. Je retiens l'air quelques secondes, je canalise, tout en pensant à mon sac de colère devant moi. Sur une expiration vigoureuse par la bouche, je propulse mon bras dans ma cible, mes bras s'ouvrent. Mon bras revient tranquillement le long du corps. Je relâche le visage, les épaules, les bras. Je suis à l'écoute de mes ressentis. Je répète ce geste une 2^{ème} fois avec le bras droit. Puis 2 fois avec le bras gauche et 1 fois avec les 2 bras.</p>	<p>Je m'installe dans une position confortable. Je ferme les yeux pour mieux m'isoler du monde extérieur. Je prends conscience des points d'appui, de contact de mon corps. Sur un soupir, je desserre les dents, je laisse aller ma mâchoire inférieure. Je sens ma langue qui se positionne librement dans ma bouche, je peux déglutir, saliver. Je souffle, je relâche mes épaules et mes bras qui s'abaissent, deviennent un peu plus lourds. Un soupir d'aise, de bien-être, je laisse tout mon corps s'enfoncer un peu plus lourdement. Je peux m'étirer, j'expire et je me relâche complètement.</p>	<p>Je m'installe dans une position confortable. Je ferme les yeux pour mieux m'isoler du monde extérieur. Je respire profondément 2 ou 3 fois. Je respire en comptant : 1 sur l'inspiration, 1 sur l'expiration. Je poursuis : 2 sur l'inspiration, 2 sur l'expiration... jusqu'à 10. Lorsque j'arrive à 10, je recommence en ordre décroissant : 9 sur l'inspiration, 9 sur l'expiration... et ainsi de suite jusqu'à 1.</p>	<p>Je m'installe dans une position confortable. Je ferme les yeux pour mieux m'isoler du monde extérieur. Je prends conscience des points d'appui, de contact de mon corps. Sur quelques bons soupirs, je relâche le visage, les épaules, les bras. J'accueille la détente de mon corps, le mouvement de ma respiration. Je souffle pour bien vider l'air des poumons. J'inspire profondément, je prononce mentalement le mot « CONFIANCE ». Sur une expiration douce et prolongée, je laisse diffuser ce mot, et surtout ce qu'il signifie pour moi, dans ma tête, dans tout mon corps. Une seconde fois, j'inspire, je laisse venir ce mot. Je souffle doucement, je me renforce de l'intérieur, je m'imprègne de tout ce que ce mot induit chez moi. Je laisse venir un projet qui me tient à cœur. Je choisis une formule de quelques mots qui cible la réussite de ce projet. Je souffle pour bien vider l'air des poumons. J'inspire profondément, je laisse venir ma phrase intentionnelle. Sur une expiration douce et prolongée, je la laisse diffuser dans ma tête, dans tout mon corps. Je pratique cette respiration plusieurs fois.</p>