

La souplesse :

Pourquoi ? Quels enjeux ? ... Pour optimiser la performance :

- rendre le geste plus esthétique
- améliorer la coordination : basée sur l'innervation réciproque (lorsqu'un muscle reçoit une commande de contraction, pour ne pas gêner le mouvement son antagoniste se relâche)
- augmenter la force : tout muscle préalablement étiré exerce une force supérieure à une contraction sans étirement préalable
- récupérer plus rapidement
- limiter les accidents ostéoarticulaires et musculaires : en 1978 aux USA, il a été démontré qu'une équipe de football américain dont l'entraînement comportait des exercices d'étirement musculaire a vu le nombre de ses blessés nettement amoindri par rapport aux années précédentes.

Quels enjeux ?

Développer en début d'année, les qualités physiques de base sont systématiquement utilisées dans les APSA qui seront pratiquées au cours des différentes séquences

L'objectif est également de faire acquérir une méthodologie d'échauffement, d'entraînement et de récupération afin de savoir se préparer à une pratique sportive, progresser dans cette pratique, récupérer rapidement.

Former un citoyen conscient de ses capacités d'une part mais aussi de son potentiel de progression avec une activité adaptée et ciblée.

A moyen terme, un lien avec la SVT, puis avec les formations professionnelles (LP) avec l'objectif d'une utilisation de son corps en sécurité

Connaissances théoriques / apports scientifiques :

« Pour augmenter la souplesse (...) on vise à allonger de façon durable les tissus élastiques de notre organisme aux abords des articulations notamment (en plus des muscles proprement dit). Or, un échauffement entraîne une diminution de raideur des tissus, en particulier musculaire (...). Si le tissu est moins raide, il faudra l'étirer plus pour espérer entraîner une réaction de celui-ci au stress mécanique lié à l'allongement imposé. Par conséquent, il est conseillé de pratiquer les assouplissements à distance de l'échauffement et de l'exercice afin de laisser le temps au tissu de retrouver leur raideur de repos et ainsi obtenir un effet plus important et durable sur ce tissu pour une même tension d'allongement.

Par conséquent, l'un des meilleurs moments pour pratiquer les assouplissements (à ne pas confondre avec les étirements) (...) est après l'entraînement une fois la période de retour au calme achevée car les tissus se sont refroidis et sont plus raides que pendant l'entraînement...(...)”.

Pascal Prevost, Chercheur indépendant

Démarches pédagogiques / expériences significatives des élèves / contenus :

Organiser la séquence avec un temps systématiquement consacré à l'assouplissement en fin de leçon (30' sur 2h de leçon). Réalisation de situation durant 45'' avec 45'' de récupération, la récupération entre 2 séries est de 2'. Possible d'organiser la rotation sous forme de circuit.

1. Squats dos plat (ne pas descendre plus bas que l'horizontale) : plier les genoux, descendre avec le dos le plus droit possible comme si on s'asseyait sur une chaise.
2. Gainage : rester dans la position squat dos plat, coudes sur genoux, la tête dans le prolongement de la nuque pousse contre un mur imaginaire et les fesses tirent en arrière ; pousser les coudes contre les genoux, paumes vers le plafond.
3. Hyper flexion de hanche : pieds au sol, genoux fléchis, ramener une cuisse sur le ventre, la tenir avec les mains, allonger l'autre jambe «en repoussant quelque chose de lourd avec le talon», puis lâcher les mains et rien ne bouge (flexion de hanche, extension de l'autre côté), stabilisation du bassin.
4. Travail des Obliques : 1 cuisse fléchie sur le ventre, le bras opposé tendu est placé à l'extérieur du genou remonté ; contre résistance entre le bras et le genou.

Ce qu'il y a à apprendre pour l'élève :

*Se placer en position sécuritaire pour limiter de pousser le ventre vers le bas : inspirer, contracter le périnée puis expirer en réalisant une action de contraction

*expirer pendant l'effort

*prendre conscience de son placement pour agir

Démonstrations / schémas / vidéos :

D 1.1 : réaliser une fiche en utilisant les termes adaptés à chaque atelier. Donner leur explication

D 1.4 : associer la réalisation motrice à l'explication

D 2.2 : se mettre en projet : choix des éléments de réalisation de circuit en fonction de ses besoins, (physique ou lié à une activité précise, scolaire ou extra-scolaire)

D 4 : Réaliser chaque série en se centrant sur ses repères internes afin de ne pas engager sa sécurité physique

Contraintes / limites / nuances / valorisation positive ... :

Les assouplissements peuvent entraîner une sensation de douleur qui limitent le maintien de la position par l'élève

Les butées osseuses (notamment tronc membres inférieurs) peuvent limiter les capacités d'assouplissement tronc/membres.