

LA « CMS4 » AU COLLEGE . . .

«Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement ».

Proposition de mise en œuvre...

Constat

Une CMS4 riche et complexe

Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement.

Des dérives :

le « saupoudrage » Vouloir « tout » enseigner dans toutes les séances et dans tous les cycles.

« L'illusion » de croire que l'élève va développer cette compétence seul, par la simple « pratique physique » .

Des constats peu satisfaisants

Pour les ELEVES

- Peu de temps pour apprendre
 - Peu d'acquis
 - Peu de plaisir

Pour le PROFESSEUR

- L'impression de tout faire et de ne rien faire à la fois...
- Des difficultés pour valider les compétences.

Compétences visées

- **LES COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES :**

- CMS 1 : Agir dans le respect de soi et des autres par l'appropriation des règles.
- CMS 2 : Organiser et assumer des rôles sociaux.
- CMS 4 : Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement.

- **LE SOCLE COMMUN :**

- C7 : Etre autonome dans son travail.
- C7 : Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une pratique physique adaptée à son potentiel.
- C7 : Travailler en équipe .
S'intégrer et coopérer dans un projet collectif.
- C7 : S'engager dans différents rôles sociaux.
- Assumer des rôles, prendre des initiatives et des décisions.
- C6 : Adopter des comportements favorables à sa santé et à sa sécurité.

Démarche

Donner du temps à l'élève : en planifiant le développement de ces compétences sur tout le cursus collège.

En 6^e: Découvrir son corps et remplir *La Boîte à outils*

En 5^e / 4^e apprendre à les utiliser et à les manipuler

Pour en 3^e être capable de se connaître, se préparer et se préserver.

Faire évoluer le contexte dans lequel l'élève apprend : vers de plus en plus d'autonomie, d'initiatives et de rôles sociaux...

L'évolution du contexte

Proposer un « découpage » spécifique de la CMS4 en classe de 3^e en lien avec la programmation afin d'évaluer l'acquisition des compétences visées. *Le projet 3emes*

COMPETENCES	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
Maîtriser ses émotions. Réguler son engagement.	Je connais la notion d'intensité d'effort, de vitesse d'action.	Je m'engage de manière raisonnée dans l'activité. Je sais réaliser un même exercice lentement ou vite, en accéléré ou en décéléré.	Je suis concentré dès le début de la leçon. J'écoute les consignes avec attention. Je respecte les consignes données.
Apprécier les effets de l'activité physique sur le corps humain. Vivre des expériences variées pour ressentir des effets variés.	<ul style="list-style-type: none"> •Je connais les effets de l'activité sur le corps : chaleur, rougeur, essoufflement, accélération du rythme cardiaque, ... •Je sais nommer les secteurs musculaires sollicités <ul style="list-style-type: none"> •-tronc bas/haut •-membres inférieurs/supérieurs •-muscles/ articulations •Je connais la contraction musculaire, le relâchement musculaire, l'étirement musculaire. 	<p>Je ressens les effets de l'activité, je les identifie. Je ressens quelle partie du corps est sollicitée.</p> <p>Je ressens et je différencie les actions possibles sur un muscle.</p>	Je respecte les consignes de placements, de positions.
Savoir se préparer à l'effort	<p>Je connais les principes de l'échauffement : progressif, complet, alterné, adapté.</p> <p>Je connais les trois temps de l'échauffement : -activation générale, motricité de base; -mobilisation musculaire locale; - Mobilisation spécifique.</p>	<p>Je suis actif du début à la fin de l'échauffement.</p> <p>Je dose mon engagement en début de séance.</p>	<p>Je respecte les durées de travail et de récupération.</p> <p>J'applique les consignes.</p>
Récupérer de sa pratique	<p>Je connais deux formes de récupération : active et passive.</p> <p>Je connais les principes pour m'étirer : durée, répétition, intensité modérée, pas de temps de ressort...</p> <p>Je connais deux étirement par secteur musculaire.</p>	<p>Je reviens au calme en fin de séance. Je respecte les temps de récupération imposés. Je suis capable de me relaxer en silence. Je m'étire efficacement avec le modèle du professeur en reproduisant fidèlement les postures, les placements.</p>	<p>Je m'étire calmement sans manifester oralement.</p> <p>Je respecte les règles données.</p>

Evolution du contexte :

Action sur: 	<u>Degré d'autonomie</u>	<u>Sentiment de compétence</u>	<u>Types de connaissance</u>	<u>Affiliation Rôles sociaux</u>
<u>Etape 1</u> (<i>enseignant = modèle</i>)	Limité aux consignes de l'enseignant	Valoriser et corriger l'action en insistant sur les critères de réussite	Connaissances sur soi (effet provoqué par l'effort) Connaissances méthodologiques.	Grand groupe modèle de l'enseignant Rôles : le pratiquant
<u>Etape 2</u> (<i>enseignant = guide</i>)	Restreint à une ou deux alternatives proposées par l'enseignant.	Centrer et guider l'élève sur les procédures mises en place quels moyens pour quels effets?	Connaissances de soi (quelles pratiques pour quels effets ?)	Groupe restreint : affinitaire, stable Rôles : le pratiquant, l'aide.
<u>Etape 3</u> (<i>enseignant = personne ressources</i>)	Choix personnel en fonction de son projet.	Optimiser la construction d'un projet personnel.	Connaissances contextualisées à des effets recherchés.	Travail individualisé, groupes de 2 ou 3 élèves. Rôles : l'entraîneur, le coach, l'athlète.

PROPOSITION DE « DECOUPAGE » DE L'ANNEE EN 3EME

- **En 3eme , nous utilisons 4 APSA support :**
- **CYCLE 1 :** Le **Hand- ball** en premier cycle sera l'activité à travers laquelle les élèves vont revivre les différentes formes de pratique de début et de fin de leçon .
C'est le cycle de rappel des connaissances de soi et de **« la boîte à outils »**
- **CYCLE 2 :** L'**Acrosport** va permettre d'axer le travail sur la prise en compte et l'amélioration de ses potentialités. **Le projet personnel en renforcement musculaire**
Se préserver, adapter sa pratique physique à son potentiel. -C 2 -
- **CYCLE 3 :** Le **Badminton** fortement sollicitant permettra de vivre des formes de récupération variées et l'élève sera amené à concevoir sa fin de séance.
S'approprier les principes d'hygiène de vie et de santé. Récupérer d'un effort -C 3-
- **CYCLE 4 :** **La course de Relais** qui requiert une préparation spécifique sera un cycle qui aboutira à la conception d'un début de séance par groupes de 4.
Se préparer, gérer ses ressources et son engagement en sachant s'échauffer et identifier les facteurs de risque. -C 4-

RETOUR

CYCLE 1 : Hand-Ball : Les Outils à connaître et à maîtriser

LES PRINCIPES	LES PLACEMENTS	LES INTENSITES	LES QUANTITES DE TRAVAIL	LES FORMES DE TRAVAIL	LES FORMES DE GROUPEMENT
<p>-Progressif : Pas d'effort brutal au début, aller jusqu'à l'intensité de l'APSA qui suit en fin de préparation...</p> <p>-Complet : Activation cardio-respiratoire, des divers secteurs musculaires, articulations .</p> <p>-Adapté : L'échauffement prépare à une APS avec ses spécificités, pas d'échauffement routinisé.</p> <p>-Alterné : Alternance de travail/récupération , de temps forts/faibles, du haut du corps, bas du corps...</p>	<p>Gainage</p> <p>Verrouillage du bassin (lors du gainage abdominal)</p> <p>Protection du dos (lors du renforcement abdominal)</p> <p>Postures et placements (lors des étirements et du renforcement musculaire)</p>	<p>Lent/vite</p> <p>Accéléré/décéléré</p> <p>Dynamique/statique</p> <p>Contraction/relâchement</p>	<p>Court/long</p> <p>Répétitions</p> <p>Séries</p> <p>Temps de travail/ Temps de Récupération</p>	<p>30s/30s</p> <p>15s/15s</p> <p><u>Alternance</u> : Cardio/ Musculaire</p> <p>Musculaire/ Articulaire</p> <p>Physique/ Technique</p> <p>Avec/sans matériel</p> <p>Isométrique/ concentrique- excentrique...</p>	<p>Groupe classe</p> <p>Par 2</p> <p>Par équipe de sport collectif (stable)</p>

RETOUR

CYCLE 2 : Acrosport

CV Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une pratique physique adaptée à son potentiel.

Leçon 1 : Les élèves réalisent des *tests physiques* et remplissent leur fiche « Profil forme ». A partir de leur profil, ils font un choix de *projet personnel* (Renforcer ses points forts, ses points faibles, avoir un projet général...). **FICHE profil**

Leçon 2/3/4/5 : Ils vivent des exercices de renforcement musculaire imposés et variés pour plusieurs secteurs musculaires : tronc haut / tronc bas / jambes / bras.

Les élèves choisissent les exercices en fonction de leur projet personnel ou de leurs goûts. Ils choisissent un niveau parmi les 3 proposés sur les fiches de séance . **FICHE 1**

FICHE 2 – FICHE3 – FICHE4

Ils doivent intégrer et appliquer les principes de *placement – réalisation et exécution* à travers 3 rôles sociaux : **L'athlète** : qui réalise les exercices, **le coach** qui encourage et gère la quantité de pratique (nombre de séries, de répétitions, temps de pratique...)- **l'entraîneur** qui gère la qualité de réalisation (placements, respects des consignes, sécurité...).

Leçon 6/7/8 : A partir des 4 fiches de séance, les élèves doivent choisir 4 exercices (un par secteur musculaire) et le niveau de pratique souhaité.

Ils doivent respecter les principes en autonomie.

Leçon 9 : Evaluation : Par 3, les élèves proposent *une séquence de renforcement musculaire*, chacun passe dans *les trois rôles* au moins une fois. Ils sont évalués sur le **respect et l'efficacité des rôles** (sécurité, placements , réalisation, exécution) , **le niveau choisi** et **l'équilibre de la séquence** (secteurs variés), pas sur le choix des exercices. **EVALUATION**

RETOUR

CYCLE 3 : Badminton

CV Récupérer d'un effort, Adopter des comportements favorables à sa santé et à sa sécurité.

Organisation : Les élèves vont vivre des formes de récupération variées et en choisir une en fonction de leur goûts et du but visé. Ils devront être capables de proposer une fin de séance d'une dizaine de minutes comportant :

- un temps de retour sur la leçon : **T1** : un exercice technique au choix ou une situation de défi en fonction de son bilan personnel et/ou de son envie.
- un temps de récupération : **T2** .

Leçon 1/2/3/4/5 : A chaque leçon, ils choisissent leur **T1** parmi 2 alternatives proposées. Pour le **T2**, ils vivent des exercices de fin de séance imposés et variés.

L1/L2 : étirements musculaires variés (*type « athlé »*) seuls.

L3 : Etirements de type « *yoga* ». **L4 :** Exercices d'étirement à 2. **L5 :**Relaxation.

Les élèves réalisent les exercices avec le modèle de l'enseignant. Ils peuvent adapter l'exercice à leur capacités (souplesse...).

Ils doivent intégrer et appliquer les principes de *placement – réalisation et exécution* .

Leçon 6/7 : Par groupe de 2, les élèves doivent choisir leur **T1** en fonction de leur point faible puis 4 exercices (un par secteur musculaire) au choix pour leur fin de séance (**T2**).

Ils doivent respecter les principes en pratiquant tous les 2 à la fois mais en échangeant et en se corrigeant à l'oral.

Leçon 8/9 : Evaluation : Par 2, les élèves proposent leur fin de leçon **T1** et **T2**.

Ils sont évalués sur le **respect des placements , de l'intensité, de la durée et l'équilibre du T2** (secteurs variés), puis sur le **choix de l'exercice du T1** (correspondant au point faible)

EVALUATION

RETOUR

CYCLE 4 : Course de Relais

CV. *Se préparer, gérer ses ressources et son engagement en sachant s'échauffer et identifier les facteurs de risque , travailler en équipe*

Organisation : Les élèves vont vivre des situations de préparation variées et en choisir plusieurs en fonction de leur goûts et du but visé. Ils devront être capables de proposer un début de séance d'une quinzaine de minutes comportant :

- un temps d'activation générale et de motricité de base: **T1**
- un temps de mobilisation musculaire locale : **T2**
- un temps de mobilisation musculaire spécifique au relais : **T3**

Leçon 1/2/3/4/5 : A chaque leçon, ils vivent des exercices de début de séance imposés et variés. (Voir «la boîte à outils»). Les élèves réalisent les exercices en respectant les consignes de l'enseignant. Ils doivent intégrer les différences entre les 3 temps de la préparation et les principes de la préparation en associant les exercices réalisés aux buts recherchés.

Leçon 4/5/6 : Par équipe de relais, les élèves doivent composer leurs 3 temps de préparation à la séance (3 fois 5 minutes) en réutilisant les exercices vécus.

Ils doivent respecter les principes en pratiquant tous les 4 à la fois et en échangeant sur la pertinence de leurs choix. Pendant ces séances, l'enseignant interpelle les élèves sur leurs choix et le respects des principes sur lesquels ils seront évalués.

Les élèves doivent réguler et adapter leur préparation au regard des retours et des échanges.

Leçon 7/8/9 : Evaluation : Par 4, les élèves proposent une partie de leur début de leçon T1 ou T2 ou T3 au reste de la classe qui participe à la validation de la compétence.

- Ils sont évalués sur le **respect des 3 temps et l'application des principes** : Progressif – Complet – Adapté et Alterné. **EVALUATION**

RETOUR

Evaluation de la CMS4

Compétence évaluée	APS support	Rôles sociaux à assumer	Capacités
«Se connaître,« ... », se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources « ... »	Acrosport	L'Athlète (pratique) Le Coach (encourage, compte) L'Entraîneur (corrige)	<input type="checkbox"/> Je choisis un niveau adapté à mes capacités . <input type="checkbox"/> Je suis placé correctement lors de la réalisation des exercices. <input type="checkbox"/> Je respecte la quantité de travail prévue. <input type="checkbox"/> Je respecte les temps de récupération entre les séries. <input type="checkbox"/> J'assume les 3 rôles avec sérieux : coach, entraîneur, athlète.
« ... » se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources « ... »	Badminton	Le Pratiquant (travail en binôme) Le Remédiateur (choisit un exercice pour progresser)	<input type="checkbox"/> Je suis placé correctement lors de la réalisation des exercices. <input type="checkbox"/> Je respecte les règles de sécurité (pas de temps de ressorts, ne pas forcer...). <input type="checkbox"/> Je choisis un exercice adapté à mon profil de jeu.
Se préparer « ... » par la régulation et la gestion « ... » de son engagement .	Course de relais	Les partenaires (choisissent et conçoivent ensemble)	<input type="checkbox"/> J'alterne temps de travail et de récupération. <input type="checkbox"/> Je m'engage de manière progressive : je respecte les 3 temps de la préparation avec une intensité croissante de l'effort. <input type="checkbox"/> Je varie les secteurs sollicités en insistant sur ceux particulièrement sollicités dans l'APS.

Discussion

• Obstacles :

« La boîte à outils » doit avoir été « remplie » régulièrement depuis la 6^{ème} afin que les élèves soient à même en classe de 3^{ème} de manipuler les outils et de concevoir les débuts et fin de séance en autonomie.

La concentration des élèves (qui ne sont pas consommateurs mais acteurs et concepteurs) du début à la fin de la leçon est parfois problématique avec certains élèves...(Ce qui renforce l'intérêt de ce découpage puisque l'accent est mis ou sur le début ou sur la fin de leçon selon les APSA...).

• Contraintes :

Proposer une grande variété de formes de pratique et d'exercices pour que les élèves aient un vécu riche et un grand répertoire pour pouvoir vraiment choisir...

Faire constamment le lien entre les exercices proposés et les effets recherchés... pour donner du sens et permettre au élèves de le saisir...

Apporter en permanence des retours aux élèves sur la pertinence et la cohérence de leurs choix afin qu'ils puissent faire évoluer leurs projets.

Conclusions / perspectives

- ❖ Cette proposition est l'illustration « réactualisée » de la démarche conçue en collaboration par Berton Benoit, Oudart Olivier et Oudart Gaëlle.
- ❖ C'est l'opérationnalisation de notre conception dans la pratique des cours d'EPS.
- ❖ Ce travail résulte également des réflexions et discussions avec Bruno Fagnoni sur le « savoir s'entraîner scolaire » et a pour ambition de préparer les élèves de collège à la CC5 en lycée.
- ❖ Les outils proposés sont perpétuellement en cours de reformulation et d'adaptation. Ils sont remaniés chaque année en fonction des réactions des élèves et de l'utilisation qu'ils en font...ce ne sont donc que des pistes à améliorer...
- ❖ **Toutes réflexions ou propositions seront en ce sens les bienvenues...**

Nom :

Prénom :

Classe :

EVALUER SES CAPACITES PHYSIQUES DE DEPART

BRAS (+ PECTORAUX)

Réaliser le maximum de pompes en 1 minute

*A : en appui sur les genoux

*B : en appui sur les pieds

Résultat POMPES

NIVEAU		FAIBLE	PASSABLE	MOYEN	BON	TRES BON
Garçon	A	1à5	6à10	11à20	21à30	+31
	B	1à3	4à8	9à14	15à24	+25
Filles	A	1à3	4à8	9à14	15à24	+25
	B	1à2	3à6	7à12	13à18	+19

JAMBES

Debout, adossé contre un mur, se mettre en position de chaise (adossé et cuisses parallèles au sol), bras croisés. Maintenir la position le plus longtemps possible.

Résultat Secondes

NIVEAU	FAIBLE	PASSABLE	MOYEN	BON	TRES BON
Garçon	- de 15 sec	16à45sec	46à90sec	91 à 150sec	+de 150sec
Filles	- de 15sec	16à30sec	31à60sec	61à120sec	+ de 120sec

TRONC BAS (ABDOMINAUX)

Allongé en appui sur les avants bras et les pieds. (Gainage)

Tenir la position le plus longtemps possible. Résultat Secondes

NIVEAU	FAIBLE	PASSABLE	MOYEN	BON	TRES BON
Garçon	-de 9 sec	10à25sec	26à39sec	40à49sec	+de 60sec
Filles	- de 9 sec	10à19sec	20à29sec	30à39sec	+de 40sec

SOUPLESSE

Debout jambes tendues, descendre les mains vers le sol le plus bas possible sans à coups.

Résultat Niveau

NIVEAU	1.FAIBLE	2.PASSABLE	3.MOYEN	4.BON	5.TRES BON
POSITION	Mains aux genoux	Mains aux tibias	Mains aux chevilles	Doigts au sol	Mains à plat au sol

EQUILIBRE

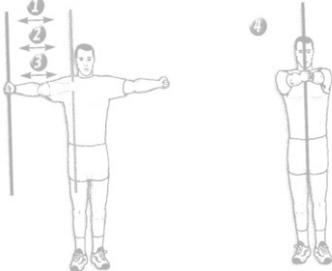
Position de « la cigogne », les yeux fermés.

Tenir la position le plus longtemps possible. Résultat Secondes

NIVEAU	FAIBLE	PASSABLE	MOYEN	BON	TRES BON
TEMPS	-de 9 sec	10à25sec	26à39sec	40à49sec	+de 60sec

F1	TRONC BAS	TRONC HAUT	MEMBRES INFERIEURS	EQUILIBRE	SOUPLESSE
DESCRIPTIF	En position couchée dorsale, - les talons bien ramenés près des fesses, - les doigts derrière la nuque, - le regard orienté vers le plafond.	Debout , -pieds serrés -Chevilles, bassin épaules alignés, -mains au niveau de la poitrine, - coudes à hauteur des épaules.	Debout, en utilisant un bâton pour la stabilité,	Debout, déchaussé, sur le sol..	Allongé sur le dos, jambes tendues
MOUVEMENT	Enrouler le haut du corps, sans tirer sur la tête.	Presser le ballon sur l'expiration, relâcher sur l'inspiration.	En alternance : Ouvrir la jambe droite vers l'extérieur sur le côté, redescendre la jambe puis monter le genou droit devant soi,	Maintenir la position de « la cigogne »(voir tests) le plus longtemps possible les yeux ouverts	Ramener un genou vers soi en le tenant avec les deux mains et tirer pendant 10 sec, l'autre jambes est étirée le plus possible vers l'avant ;
SERIES	N 1 : Effectuer 10 redressements N 2 : 10 redressements, à chacun, on maintient la position jusqu'à la fin de l'expiration. N 3 : 10 redressement sur 4 temps chacun.	N 1 : Effectuer 10 pressions en comptant. N 2 : Effectuer 10 pressions en maintenant sur 2 temps (fin de l'expiration). -N 3 : Effectuer 10 pressions en maintenant sur 4 temps.(fin de l'expiration).	N 1 : Effectuer 6 répétitions à droite, même chose à gauche. N 2 : Effectuer 10 répétitions à droite, même chose à gauche. N 3 : Effectuer 10 répétitions à droite, même chose à gauche en maintenant les positions sur 2 temps.	A effectuer 2 fois à droite et 2 fois à gauche.	Effectuer le mouvement 3 fois à droite et 3 fois à gauche, alternativement.
Quantité de travail	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries

RETOUR

F 2	TRONC BAS	TRONC HAUT	MEMBRES INFÉRIEURS	EQUILIBRE	SOUPLESSE
DESRIPTIF	En position allongée de « gainage » ventral, le <u>step</u> juste devant soi ; - les fesses alignées avec les épaules et les pieds, - les mains à plat au sol	Debout, -pieds serrés -Chevilles, bassin épaules alignés, -bras tendus devant soi au niveau de la poitrine, - <u>bâton</u> dans les mains.	Debout, le long du <u>mur</u> avec le petit <u>banc</u> sous les fesses, Jambes écartement du bassin et dos plaqué au mur.	Debout, déchaussé, sur le sol. -Un pied à plat, l'autre décollé du sol, -Bras sur les côtés, à l'horizontale.	Debout sur le <u>step</u> ; Un pied bien à plat, l'autre avec l'avant posé au bord du step et le talon dans le vide.
MOUVEMENT	Monter une main sur le step, puis l'autre et redescendre la première main puis la deuxième. Maintenir l'alignement du corps ;	Effectuer 3 flexions de bras avec le bâton (tendre le bras sur le côté puis fléchir le coude 3 fois). Alterner 3 fois de chaque côté.	« Glisser » le dos le long du mur pour venir « toucher » le banc avec les fesses, remonter puis recommencer.	Venir en position de « la planche » en équilibre sur une jambe semi fléchie et maintenir la position le plus longtemps possible les yeux ouverts.	Mettre le poids du corps sur le talon qui est dans le vide, maintenir la position 10 sec, l'autre jambe est semi-fléchie.
SERIES	N1 : Effectuer 5 fois N 2 : Effectuer 8 fois N 3 : Effectuer 10 fois.	N 1 : Effectuer 6 fois. N 2 : Effectuer 8 fois. N 3 : Effectuer 10 fois.	N 1 : Effectuer 8 répétitions. N 2 : Effectuer 10 répétitions. N 3 : Effectuer 12 répétitions.	A effectuer 2 fois à droite et 2 fois à gauche.	Effectuer le mouvement 3 fois à droite et 3 fois à gauche, alternativement.
Quantité de travail	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries
					

F 3	TRONC BAS	TRONC HAUT	MEMBRES INFÉRIEURS	ÉQUILIBRE	SOUPLESSE
DESRIPTIF	En position allongée sur le dos ; - les jambes fléchies, les pieds levés, - Les bras le long du corps les mains à plat au sol.	Debout, -pieds serrés -Chevilles, bassin épaules alignés, -bras tendus devant soi au niveau de la poitrine, - <u>bâton</u> dans les mains à l'horizontale.	En position allongée sur le dos ; - les jambes fléchies, les pieds posés à plat près des fesses, - Les bras le long du corps les mains à plat au sol.	Debout, déchaussé, sur le sol. -Un pied à plat, l'autre sur le <u>plateau</u> , -Les mains aux espaliers.	Debout les pieds à plat, jambes croisées, La jambe arrière bien tendue, l'autre jambe est semi-fléchie.
MOUVEMENT	Décoller doucement les fesses puis les reposer en contractant le ventre. (début de la chandelle)	Effectuer des flexions de bras avec le bâton (tendre les bras devant puis en haut).	Décoller les fesses puis redescendre. Maintenir l'alignement du corps ;	Venir poser le 2 ^e pied sur la planche, lâcher les mains et maintenir l'équilibre le plus longtemps possible les yeux ouverts.	Laisser descendre le buste vers l'avant, doucement et maintenir la position 10 sec, remonter doucement en arrondissant le dos ;
SERIES	N 1 : Effectuer 6 fois. N 2 : Effectuer 10 fois N 3 : 8 fois avec les jambes tendues vers le haut.	N 1 : Effectuer 6 fois. N 2 : Effectuer 8 fois. N 3 : Effectuer 10 fois.	N1 : 10 fois les 2 pieds à plat. N 2 : 5 fois de chaque côté, une jambe croisée sur l'autre. N 3 : 5 fois de chaque côté, une jambe levée.	A effectuer 3 fois.	Effectuer le mouvement 3 fois à droite et 3 fois à gauche, alternativement.
Quantité de travail	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries
					

F 4	TRONC BAS	TRONC HAUT	MEMBRES INFÉRIEURS	ÉQUILIBRE	SOUPLESSE
DESRIPTIF	En position allongée sur le dos ; - Les jambes fléchies, les pieds légèrement écartés à plat près des fesses, - Un bras le long du corps l'autre main soutient la nuque.	Debout, - pieds largeur du bassin - Coudes fléchis et écartés, mains à la hauteur des épaules, - Elastiband passé dans le dos. tenu dans les mains,	En position allongée sur le côté ; - la jambe terre est tendue, - N3 : la jambe du dessus croise devant la jambe terre, - En appui sur le coude, la main soutient la tête.	Debout, déchaussé, sur le sol. -Un pied à plat, l'autre jambe est pliée, le genou dans les mains,	Assis les 2 jambes tendues, Les mains sur les genoux, le dos courbé en avant et relâché.
MOUVEMENT	En s'inclinant sur le côté, la main tendue vient toucher la cheville. Un temps, je touche, un temps, je reviens au centre.	Effectuer des extensions de bras vers l'avant, en gardant les mains à hauteur de la poitrine, (tendre les bras devant).	Décoller la jambe terre puis la redescendre. Maintenir l'alignement du corps ;	Tenir la position 10 sec puis tendre la jambe vers l'arrière (sans poser le pied au sol) pour arriver en « planche », tenir à nouveau 10 sec.	Laisser descendre le buste vers l'avant, doucement et maintenir la position 10 sec, remonter doucement en arrondissant le dos ;
SERIES	N 1 : Effectuer 6 fois à droite et 6 fois à gauche. N 2 : Effectuer 10 fois à D et à G. N 3 :	N 1 : Effectuer 6 fois. N 2 : Effectuer 8 fois. N 3 : Effectuer 10 fois.	N1 : Effectuer 6 fois à droite et 6 fois à gauche.. N 2 : Effectuer 10 fois à droite et 10 fois à gauche. N 3 : 10 fois de chaque côté, (avec la jambe croisée).	A effectuer 3 fois à droite et 3 fois à gauche.	Effectuer le mouvement 3 fois Ensuite chercher à aller le plus loin possible sur 3 expirations, sans se redresser entre temps.
Quantité de travail	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries	De 1 à 3 séries
		