Programme d'Activités Physiques Adaptées à des fins de Santé pour des Patients souffrant d'Anorexie Mentale. A destination des enseignants professionnels d'Activités Physiques Adaptées impliqués dans le projet EfAPAP-Anorexia

Laurence Kern, Lilian Fautrelle

▶ **To cite this version:**

Laurence Kern, Lilian Fautrelle. Programme d'Activités Physiques Adaptées à des fins de Santé pour des Patients souffrant d'Anorexie Mentale. A destination des enseignants professionnels d'Activités Physiques Adaptées impliqués dans le projet EfAPAP- Anorexia. 2018. hal-02318651

HAL Id: hal-02318651

https://hal.parisnanterre.fr/hal-02318651

Submitted on 17 Oct 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Distributed under a Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International License

Université Paris Nanterre

Institut National Universitaire Champollion

Programme d'Activités Physiques Adaptées à des fins de Santé :

Pour des Patients souffrant d'Anorexie Mentale_v1.1

A destination des enseignants professionnels d'Activités Physiques Adaptées impliqués dans le projet EfAPAP- Anorexia

Laurence **Kern**, Lilian **Fautrelle**,

Avec la participation de : L. Thaillardat, A. Peguet, R. Milesi

creative commons

CC BY-SA

Les auteurs :

Laurence Kern, *Ph.D.* : Maître de Conférences Universitaires, affiliée à l'UFR STAPS de l'Université de Paris Nanterre.

Docteur en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, spécialité Psychologie, membre du laboratoire de recherche Centre de Recherche sur le Sport et le Mouvement, CeRSM - EA 2931, et chercheur associée au laboratoire Clinique Psychanalyse Développement – EVACLIPSY EA 4430, Université de Paris Nanterre, France.

Lilian Fautrelle, *Ph.D.* : Maître de Conférences Universitaires, affilié à l'Institut National Universitaire Jean François Champollion d'Albi, département STAPS campus de Rodez.

Docteur en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, spécialité Neurosciences du contrôle moteur, membre du laboratoire Toulouse NeuroImaging Center, ToNIC, UMR 1214, INSERM, UPS, Toulouse, France, et membre de l'équipe de recherche interdisciplinaire en activités physiques, EIAP, INU JFC, Rodez, France.

Avant-propos

Le manuel du programme « PAPAPAM », Programme d'Activité Physique Adaptée pour Patients souffrant d'Anorexie Mentale, créé et édité sous la direction de L.Kern et L.Fautrelle, vous permettra d'animer le programme en respectant les principes pédagogiques, les principes didactiques fondamentaux pour respecter les objectifs ciblés, l'intégrité physique et psychologique des patients. Ce travail est issu d'une réflexion et d'une mise en pratique avec les patients souffrant d'anorexie depuis 2012.

Ce manuel est à suivre à la lettre afin de garantir une standardisation du programme.

Il vous permettra de prendre connaissance du déroulement du cycle, d'une séance type et de chaque séance en particulier.

Les exercices sont à proposer dans l'ordre écrit.

Il est complémentaire avec le 'Livret des Bonnes Pratiques', conçu par une équipe pluridisciplinaire de professionnels *(M.D., Ph.D.)* spécialistes des troubles du comportement alimentaire et des sciences et techniques des activités physiques et sportives.

Nous restons à votre disposition si vous avez des questions

CC BY-SA

Conditions d'utilisations

Le couple que forme ce 'livret des bonnes pratiques' dans l'activité physique adaptée à des fins de santé chez les patients souffrant d'anorexie mentale et le programme 'PAPAPAM' a été créé avec l'esprit philanthropique de contenus issus de recherches scientifiques et médicales utilisables par tous et par chacun. À la manière de la science ouverte, ces contenus ne sont ni confidentiels, ni payants (du moins sous leur forme numérique), et mis à disposition gratuitement via l'Internet. Ils peuvent être utilisés tels qu'ils sont ou modifiés par quiconque en possède les expertises et les compétences nécessaires. La contrepartie requise par les auteurs est la participation à l'effort de collaboration dans les mêmes conditions d'utilisations, préservant l'esprit d'origine de ces travaux :

« ***De la science à la santé pour le bénéfice de tous les patients ».***

Pour garantir ces conditions d'utilisations, les contenus du 'Livret des Bonnes Pratiques' et le programme 'PAPAPAM' sont protégés par des licences Creative Commons de type **CC-BY-SA.** (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Cette licence permet aux utilisateurs du 'livret des bonnes pratiques de l'APAS dans l'anorexie mentale' et du programme 'PAPAPAM' d'utiliser, distribuer, modifier, arranger, adapter l'ensemble de ces contenus, même à des fins commerciales, tant que le mérite de ces créations originales reste attribué aux auteurs, et que ces créations originales soient citées en indiquant le nom des 2 auteurs principaux.

Tous les nouveaux livrets et programmes d'activités physiques basées sur ces créations originales auront le même type de licence, et le même type de conditions d'utilisations.

Table des matières

1 Principes pédagogiques à respecter lors d'un programme d'Activités Physiques adaptees à des fins de santé 7
1.1 Déroulé de la séance 7
1.2 Précautions pédagogiques 7
2 Principes didactiques 10
2.1 Choix des activités 10
2.1.1 Aéroboxe ou la savate forme 10
2.1.2 Renforcement musculaire 13
2.2 Le livret des bonnes pratiques dans l'activité physique 15
3 Programmation du cycle 16
3.1 Planification du programme 16
3.2 Déroulement d'une séance 16
3.2.1 Prise en main (5 minutes) 16
3.2.2 Échauffement (15 minutes) 16
3.2.3 Le corps de la séance (50 minutes) 16
3.2.4 Le retour au calme (10 minutes) 17
3.2.5 Le bilan / débriefing 17
3.3 Objectifs généraux de ce programme d'APA-S destiné aux pratiquants souffrant d'anorexie mentale. 17
3.4 Objectif 1 : Passer d'une pratique d'activité physique peu contrôlée à une pratique régulée et maitrisée 18
3.5 Objectif 2 : Passer d'une pratique seulement ciblée sur certains groupes musculaires à une pratique équilibrée et harmonieuse 18
3.6 Objectif 3 : Passer d'une pratique solitaire à une pratique collective et ludique 18
4 Matériel 19
5 Contenus des séances 20
5.1 Échauffement 20
5.2 Renforcement musculaire 27
5.2.1 Objectifs et Organisation du cycle 27
5.2.2 Organisation des séances : de la séance 2 à la séance 7 27
5.2.3 Séance 2 : Fiche D : Séance Découverte 30
5.2.4 Les fiches de renforcement musculaire 32
5.3 Boxe française 51
5.3.1 Objectifs et Organisation du cycle 51
5.3.2 Compétences 51

CC BY-SA

5.3.3 Quelques précautions avant de commencer les séances : 52
5.3.4 Organisation des séances : de la séance 2 à 7: 55
5.3.5 Les fiches de boxe française 57
5.4 Des jeux au service du programme de boxe savate 78
5.4.1 La queue du diable 78
5.4.2 1… 2… 3… soleil 80
5.4.3 Mémo mime moteur et variante, la battle mémo mime moteur 82
6 pratiquants Evaluation 84
6.1 Évaluation dans le domaine de l'AP : mesures indirectes 84
6.1.1 Niveau d'AP 84
6.1.2 Condition physique subjective 84
6.1.3 Valeur physique perçue 85
6.2 Etirements et retour au calme (8/ 10 minutes) 85
6.3 Bilan (5') : 85
7 ANNEXE 86
7.1 Glossaire 86
7.1.1 Objectifs 86
7.1.2 Compétences 86
7.1.3 Contenus d'enseignement 86

BY-SA

1 PRINCIPES PEDAGOGIQUES A RESPECTER LORS D'UN PROGRAMME D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES A DES FINS DE SANTE

1.1 Déroulé de la séance

Le programme est composé de séances de 1h30. Les séances se structurent toujours de la même façon afin de permettre aux patientes d'intégrer des routines, d'automatiser certains comportements. Elles se divisent en sept parties, tout aussi importantes les unes que les autres

1. Prise en main (appel, déroulé de la semaine, point sur les sensations en fin de séance dernière, courbatures ?.... Motivation/envie pour cette séance ?...)
2. Explications de la séance (objectifs, rappel sur pause eau, sanitaire si besoin…..)
3. Activation (échauffement)
4. Renforcement Musculaire
5. Aéroboxe (ou savate forme)
6. Retour au calme
7. Débriefing (dont échelle de borg)

1.2 Précautions pédagogiques

Les mêmes principes pédagogiques devront être appliqués lors des séances afin :

- de créer une dynamique de groupe,
- d'apporter un contenu théorique en plus de la pratique,
- de favoriser la réussite, le plaisir, la communication.

Respecter ces principes pédagogiques, c'est respecter intégrité physique et psychologiques des pratiquants.

La venue des participants aux séances doit être un plaisir et non une contrainte. Ils et elles doivent prendre plaisir tout en apprenant !

Il est primordial de :

- expliquer de différentes façons les consignes si besoin est *(différents canaux : donner des consignes verbales, démontrer, faire démontrer, montrer les schémas supports…)*
- respecter une progressivité dans la séance, mais aussi d'une séance à l'autre *(prise en compte de la fatigue, des envies…)*
- donner des informations générales sur la pratique d'une activité physique et la sécurité, l'hydratation, la récupération… cf. le 'livret des bonnes pratiques', véritable cahier

CC BY-SA

éducatif du pratiquant. Ces informations sont données pendant la séance, de façon "informelle". Ce n'est pas un cours, mais bien un échange.

- favoriser le travail principalement en binôme, observation du partenaire, correction de sa position, échange d'informations
- valoriser le travail intermittent (travail/repos – passif, actif)
- amener à travailler progressivement en autonomie : rôle actif et donc participatif des pratiquants pour l'échauffement, mais aussi les exercices dès la séance 2
- proposer des temps de pause entre chaque exercice pour s'hydrater.
- faire une pause sanitaire *(«pause pipi »)* au milieu de la séance si besoin est (en tout cas penser à le demander)
- vérifier la fatigue des pratiquants : ils disent ne jamais forcer, ou n'être jamais fatigués. C'est à vous de prélever et/ou mesurer des indicateurs pour vous en assurer (plus pâle que d'habitude, ou très rouge, transpiration, parle moins que d'habitude pendant la séance, a du mal à terminer les exercices ou si elles terminent, dégradation de la qualité du mouvement, essoufflement, sudation, sensations de picotements dans les jambes, les bras…)
- tester régulièrement les acquis des pratiquants en leur demandant de proposer des exercices à l'échauffement ou des étirements, ou en leur demandant quels muscles tel exercice sollicite.
- encourager : faire du renforcement positif, valorisation de la réussite, trouver des solutions en cas d'échec pour que l'exercice soit réussi *(Cf. Théorie socio cognitive de Bandura, 1977).*

Il est important de valoriser la pratique durant la séance pour pérenniser la motivation tout au long du programme. Mettre les pratiquants en action, leur faire « faire » permet d'améliorer la confiance en ses capacités, mais aussi son estime de soi : donc ne pas hésiter à faire des retours positifs sur les tâches réalisées, à encourager, à adapter chaque exercice proposé, ou proposer des simplifications pour ne jamais mettre en difficulté les pratiquants, mais aussi des complexifications si la tâche est trop simple pour ne pas que le pratiquant s'ennuie ou ait l'impression qu'il ne se passe rien et qu'il perd son temps.

Si des remarques sont à faire : utiliser des feedback positifs pour que le pratiquant garde toujours en tête une note positive sur sa pratique. Les feedback peuvent être faits, avant, pendant ou après la pratique, selon la charge cognitive que demande l'exercice.

CC BY-SA

Ils peuvent concerner le résultat (réussite/ échec), mais aussi la procédure (comment le pratiquant s'y est pris…).

- Pour améliorer la confiance en soi, il est nécessaire que le pratiquant :
  (i) réalise l'action ou le comportement,
  (ii) puisse observer des pairs,
  (iii) soit encouragé,
  (iv) puissent associer les actions réalisées avec des émotions,
  (v) et enfin, verbalise sur sa pratique
- En fin de séance, lors du débriefing et de la passation des échelles de Borg, disposer dos à dos les pratiquants pour qu'ils ne soient pas influencés par les réponses des autres, qu'il n'y ait pas de sensation de honte, de mensonge, ou de peur.

L'échelle de Borg (Borg, 1970) est très utilisée dans les programmes d'APA-S car elle permet d'évaluer à la fin de chaque séance le ressenti personnel de la fatigue induite par la séance. Elle permet une individualisation et une adaptation constante de la pratique physique. Nous utilisons ici la version RP-10, caractérisée par une échelle en 10 échelons.

CC BY-SA

2 PRINCIPES DIDACTIQUES

2.1 Choix des activités

2.1.1 Aéroboxe ou la savate forme

La savate boxe française (SBF) est une activité d'opposition inter-individuelle : c'est un « sport de combat utilisant des mouvements de percussion (appelés « coups ») qui permettent de frapper (en combat) ou de toucher (en assaut) avec les différentes surfaces des pieds et le devant des poings (appelés « armes ») suivant des règles techniques précises et sur des cibles corporelles précises de son adversaire ». **Ces mouvements respectent un principe de base fixe et intangible : tout mouvement de boxe doit être conçu pour être à la fois éducatif, efficace et esthétique.**

Il existe trois formes de SBF : (1) **l'assaut** (coups non portés, le tireur est jugé sur ses qualités technico-tactiques), (2) **le combat** (puissance non limitée et valorisée même si les qualités technico-tactiques sont prises en compte) et, (3) **la savate forme** (pratique sans opposition, où l'on simule des assauts en musique). Cette dernière est une entrée dans l'activité très intéressante en milieu scolaire et éducatif. Il est évident que dans le contexte présent, seule la savate forme s'avère pertinente.

2.1.1.1 *Pourquoi la Savate forme ?*

La savate forme est une forme de pratique de la boxe française sans opposition, où l'on simule des assauts en musique. Les pratiquants évoluent en coopération afin de présenter une prestation technique et esthétique utilisant la gestuelle spécifique de la boxe française. Cette pratique entraine un travail cardio-pulmonaire, musculaire, de coordination et de souplesse.

Son objectif principal est la recherche du bien-être physique et mental par une pratique conviviale et dynamique. Le but présent est donc de construire un enchainement/chorégraphie en binôme ou en groupe. Cela peut donner lieu à un travail de créativité et de prospection, décontextualisé ou non de la pratique sociale de référence. Cette pratique permet également d'ouvrir sur l'appréciation d'un travail via l'approche de l'esthétisme et de la créativité.

Pour arriver à atteindre ce but, il est nécessaire pour les pratiquants de coopérer, apprendre la gestuelle boxe française, se déplacer, se regarder, s'entraider, pour finalement écrire un scénario en équipe et le réaliser collectivement.

Les objectifs majeurs de cette activité sont :

1. de solliciter/développer la filière aérobie afin d'améliorer la qualité de vie et l'indice de masse corporelle (IMC) des patients pris en charge (Thien et al. 2000).

BY-SA

Thien V, Thomas A, Markin D, Birmingham CL (2000) 'Pilot study of a graded exercise program for the treatment of anorexia nervosa'.' Int J Eat Disord. Jul;28(1):101-6.

2. De travailler et solliciter en pliométrie et isométrie les muscles périnée et du plancher pelvien à travers les mouvements de déplacement de boxe (les « sautillés ») et les maintiens de postures.
3. De travailler en coopération pour réaliser une chorégraphie

De plus, l'aéroboxe est une activité qui permet de se défouler (libérer les émotions) et de travailler avec son imagination en créant ses propres enchaînements. Cette activité offre donc une part d'expression corporelle et d'improvisation et revêt un intérêt psychologique et social avec des patients qui peinent à accepter le regard des autres.
De plus dans cette modalité, le port de gant n'est pas obligatoire et peu de matériel est nécessaire
Pour plus de renseignements sur l'aéroboxe nous vous conseillons de visionner une vidéo sur ce site :
https://www.ffsavate.com/savate/disciplines/savate-forme.html

2.1.1.2 *Pourquoi la Boxe Française avec les patients souffrant d'anorexie*

Les raisons de pratiquer une telle activité sont multiples et pluridisciplinaire : social, psychologique et physiologique.

- **Motivation et renforcement positif**

La savate forme est une activité peu connue, sans référence sociale et sans norme. Tous les patients sont débutants et n'ont donc pas de repères de comparaison les uns par rapport aux autres. De plus, c'est une activité dans laquelle les pratiquants progressent rapidement, la rendant du fait très valorisante et motivante.

- **Pratique collective**

La savate forme se prête particulièrement bien à la réalisation collective. L'activité permet donc ainsi de développer les habiletés relationnelles et de rompre l'isolement *(créer son enchainement, se regarder, s'entraider…)*.

- **Ludique**

Cette activité est pratiquée en musique potentiellement personnalisable pour accroitre encore si besoin est l'engagement dans l'activité.

- **Stimule et améliore le système cardio-pulmonaire**

Cette activité permet de solliciter le système cardiorespiratoire et la filière aérobie en optant pour des intensités de travail faible (autour du seuil ventilatoire SV1) à modérée sur des durées

CC BY-SA

totales de travail d'au moins 12 minutes, comme recommandé par Vancompfort et al (2014), Ng et al (2013) et Cook et al (2016).

- **Permet de varier les modes de sollicitation du système cardiovasculaire**

Avec cette activité, il est très facile de proposer un effort continu, des efforts intermittents, ou toutes formes de combinaisons des deux en adaptant les intensités de travail et les durées et modalités de récupération. Cette particularité offre un double avantage dans la planification du de l'activité : physiologique (varier les sollicitations) et motivationnelle.

- **Stimule et renforce les muscles périnée, du plancher pelvien et abdominaux**

Les déplacements sautillés nombreux et incessants stimulent le système cardiorespiratoire mais également le périnée, les muscles du plancher pelvien et les abdominaux avec un mode de contraction pliométrique. A cela s'ajoute les mouvements d'armés et balistiques des coups de pied qui demandent des montées de genou de la jambe d'attaque sollicitant par synergies musculaires ces muscles profonds d'intérêts ici.

- **Renforcement des membres supérieurs**

La position de garde conventionnelle en BF maintenue pendant plusieurs minutes permet d'améliorer l'endurance de force des membres supérieurs (principalement trapèzes, deltoïdes, biceps brachial).

- **Amélioration de la souplesse, de la coordination et du sens de l'équilibre**

La réalisation et l'enchaînement de mouvements de BF requièrent à la fois une bonne amplitude articulaire et une bonne gestion de son équilibre dynamique en situations bipodale et unipodale.

- **Minimise les chocs des pieds au sol**

Le mode de déplacement entre chaque coup est le sautillement d'allègement : il s'agit de transférer le poids de corps de la jambe avant à la jambe arrière, sans décoller les pointes de pied du sol. Il n'y a donc pas de traumatisme induit par des chocs répétés de la voute plantaire au sol comme nous pourrions en retrouver en course à pied par exemple.

Vancampfort, D., Vanderlinden, J., De Hert, M., Soundy, A., Adamkova, M., Skjaerven, L. H., . . . Probst, M. (2014). A systematic review of physical therapy interventions for patients with anorexia and bulemia nervosa. *Disabil Rehabil, 36*(8), 628-634.

Ng, L., Ng, D., & Wong, W. (2013). Is supervised exercise training safe in patients with anorexia nervosa? A meta-analysis. *Physiotherapy, 99*(1), 1-11.

Cook, B. J., Wonderlich, S. A., Mitchell, J. E., Thompson, R., Sherman, R., & Mccallum, K. (2016). Exercise in eating disorders treatment: systematic review and proposal of guidelines. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 48*(7), 1408-1414.

BY-SA

- **Améliore le schéma corporel**

Pour réaliser les mouvements de boxe, tout en préservant son équilibre, il est nécessaire de prendre conscience de ses segments, de leur position, et de ses appuis. Il existe donc un travail sur la perception de son corps et la prise de conscience de soi qui est important, ainsi la BF savate permet de travailler le schéma corporel.

- **Permet de varier les modes d'exercices**

Il est facile de proposer un effort continu, ou des efforts intermittents. Il est possible de jouer sur l'intensité de l'exercice, l'amplitude des gestes, la répétition.

Cela nous permet de varier les modalités des exercices et ainsi d'éviter toute lassitude.

Les exercices étant proposés souvent par binôme, ou en shadow (travail dans le vide), il est possible de gérer l'intensité, la récupération, le nombre de séries. L'adaptation est donc simple.

Un code « fatigue » sera appris aux pratiquants (lever la main quand on se sent fatigué, perdu face à la consigne….), l'enseignant devra être vigilant aux signes de fatigues (cf. Livret patients)

2.1.2 Renforcement musculaire

2.1.2.1 Constats

La pratique du renforcement musculaire en autonomie, souvent problématique voire compulsive est courante chez de nombreux patients. Il nous est donc apparu nécessaire de mettre en place un temps consacré au renforcement musculaire au sein de ce programme pour différentes raisons :

- En règle générale, ces patients sollicitent toujours les mêmes groupes musculaires (droit de l'abdomen, biceps brachial, muscles quadriceps). Les conséquences sont des aggravations symptomatiques de leur état de santé (incontinence urinaire, diastasis de l'abdomen, prolapsus…). Pour contrecarrer ces phénomènes, l'un des objectifs de cette section renforcement musculaire est de cibler les muscles profonds du dos et des abdominaux.
- Dans leur pratique spontanée, problématique voire compulsive, ces patients négligent les muscles postérieurs du corps humain, probablement parce qu'ils sont plus difficilement visibles dans un miroir. Les conséquences de cette pratique sont l'apparition d'un déséquilibre entre les différentes chaines musculaires et un ratio de déficit de force important par paire de groupes musculaires agonistes/antagonistes (facteurs de risques de nombreuses blessures : lombalgie, tendinite, déchirure

CC BY-SA

musculaire…). Pour contrecarrer ce phénomène, ce programme de renforcement musculaire s'articule autour d'un travail systématique agoniste / antagoniste.

Dans leur pratique spontanée, problématique voire compulsive, ces patients exécutent nombres de mouvements de façon incorrecte et inappropriée. Additionné à leur état de dénutrition, ces mauvaises exécutions techniques mettent directement en danger leur intégrité physique. Pour contrecarrer ce phénomène, ce programme de renforcement musculaire se base sur un très gros travail d'éducation thérapeutique. Il se base sur les concepts didactiques élémentaires et incontournables de la musculation afin de transmettre aux patients les bonnes modalités de pratiques.

2.1.2.2 Pourquoi le renforcement musculaire avec les patients souffrant d'anorexie mentale

- Cette activité physique favorise l'augmentation de l'IMC des patients et permet de diminuer les scores de dépression (Szabo et al 2002).
- Elle permet d'améliorer la force musculaire des fléchisseurs et des extenseurs sur les membres supérieurs et inférieurs (Chantler et al 2006).
- Elle améliore l'efficacité et la coordination des synergies musculaires (Vancampfort et al 2014).
- Une ré-équilibration de la musculature des patients souffrants d'anorexie mentale est fortement préconisée par Kolnes et al (2016) avec une priorité à donner sur les muscles érecteurs de la tête, les érecteurs spinaux au niveau lombaire, les fessiers et les triceps suraux.

CC BY-SA

2.2 Le livret des bonnes pratiques dans l'activité physique

De façon transversale, les pratiquants recevront des informations liées à la pratique physique. Différents sujets sont abordés tel que l'échauffement, les étirements, la notion de couple musculaire agonistes/antagoniste, l'intensité de la pratique, les temps de récupération et de repos, le rôle d'une bonne l'hydratation et alimentation. Ce livret met en avant les comportements sécuritaires et les règles de bonnes pratiques inhérentes à ce programme d'activités physiques adaptées à des fins de santé pour les pratiquants ayant des troubles du comportement alimentaire.

Sont abordés dans ce livret entre autre les points clés suivants :

Nécessité de l'échauffement et protocoles d'échauffement (muscles, articulations, système cardio-respiratoire), importance d'une bonne hydratation, alimentation, sommeil, concept de répétitions, séries, intensité, durée…

CC BY-SA

3 PROGRAMMATION DU CYCLE

3.1 Planification du programme

Afin de planifier ce cycle d'APA-S, il a été nécessaire de prendre en compte les éléments de terrain suivants, propre au protocole d'hospitalisation des services de soins collaborateurs initiaux :

- Nombre de séances : 8
- Volume de chaque séance : 1h30
- Fréquence des séances : 1 fois par semaine
- Utilisation des installations et le type d'installation : une salle de 30 m^2

3.2 Déroulement d'une séance

Nous sommes attachés à toujours donner la même structure de séance afin de donner des repères aux pratiquants (instauration d'une routine d'autonomie), mais aussi leur permettre de s'approprier les règles de bonnes pratiques (comme la nécessité de s'échauffer avant tout exercice ou activité d'intensité moyenne ou importante).

3.2.1 Prise en main (5 minutes)

Concrètement, il est important de s'informer sur la façon dont s'est passée la semaine ; la journée, la nuit précédente… pour chaque pratiquant. Cette partie dure 5 minutes et a pour fonction de permettre aux pratiquants de rentrer dans l'activité : « là nous sommes en APA-S, avec nos règles de fonctionnement, nos codes de conduites… ».

3.2.2 Échauffement (15 minutes)

Il s'agit de proposer aux pratiquants un échauffement progressif (les intensités de pratique s'échelonnent progressivement de faibles à modérées et l'ensemble des groupes musculaires et des articulations est sollicité). Cette partie dure 15 minutes et a pour fonction de préparer les pratiquants à la séance à venir tant au niveau physiologique que psychologique

3.2.3 Le corps de la séance (50 minutes)

Renforcement musculaire : 25 minutes

Aéroboxe : 25 minutes

BY-SA

3.2.4 Le retour au calme (10 minutes)

En utilisant des techniques d'étirements passifs par chaine tout d'abord pour se diriger vers quelques minutes de relaxations/respirations. L'objectif est de marquer la fin de séance, de permettre au corps un retour à l'homéostasie, puis d'assurer une bonne transition avec la suite de la journée pour les pratiquants.

3.2.5 Le bilan / débriefing

L'objectif est double : s'assurer de l'adhésion des pratiquants sur le long terme, et récolter des feedbacks subjectifs sur les intensités des contenus proposés : « Comment vous sentez vous maintenant que la séance est terminée ? Avez-vous apprécié la séance ? Sur une échelle de 1 à 10 comment avez-vous perçu la difficulté physique de cette séance ? Qu'avez-vous appris de nouveau pendant cette séance ? etc…

3.3 Objectifs généraux de ce programme d'APA-S destiné aux pratiquants souffrant d'anorexie mentale.

Les objectifs thérapeutiques généraux de ce programme d'APA-S dans sa globalité sont donc les suivants :

1. la prise de conscience de son activité physique, encore plus particulièrement pour les pratiquants ayant développé une pratique problématique d'activité physique voire une pratique compulsive d'activité physique.
2. l'apprentissage des règles de bonnes pratiques de l'activité physique à des fins de santé
3. pratiquer à la recherche de plaisirs (physique, psychologique, social) et cela à travers des activités collectives où la coopération est indispensable.

CC BY-SA

3.4 *Objectif 1 : Passer d'une pratique d'activité physique peu contrôlée à une pratique régulée et maitrisée*

Objectif de transformation	Compétences (être capable de)	Contenus d'enseignement
Passer d'une pratique peu contrôlée/compulsive, à une pratique régulée maitrisée (sécurité)	Comprendre et respecter les règles de pratique	Connaitre les différentes intensités d'un effort et les signes de fatigue associés Connaitre les différentes techniques pour prendre sa fréquence cardiaque Connaitre les facteurs de la performance (eau, alimentation, sommeil, moment de pratique…) et savoir comment les appliquer
	Se connaître Gérer ses ressources	Identifier sa propre intensité de pratique et les signes de fatigue associés Savoir prendre son pouls Savoir s'hydrater et faire des pauses, bien choisir les moments de pratique, prendre des informations sur soi pour mieux gérer sa pratique (fatigue…) Identifier ses points forts et ses points faibles (différentes ressources)
	Se projeter dans une pratique future	Prévoir une activité physique (alimentation, équipement, moment de pratique) Ecouter les remarques des autres Observer et se comparer au fonctionnement des autres Repérer les étapes de la pratique qui pourraient poser problème
	Travailler de façon sécuritaire	Connaître les normes des exercices (type d'effort, nombre de séries, répétition, intensité, temps de repos…) Connaître les postures à adopter pour ne pas engendrer douleurs et traumatismes Tenir un effort continu sans se mettre en danger Penser et bien gérer sa récupération

3.5 *Objectif 2 : Passer d'une pratique seulement ciblée sur certains groupes musculaires à une pratique équilibrée et harmonieuse*

Objectif de transformation	Compétences (être capable de)	Contenus d'enseignement
Passer d'une activité physique seulement centrée sur certains groupes musculaires à une pratique plus globale et équilibrée	Repérer les muscles du corps et leurs antagonistes	Savoir nommer et situer les groupes musculaires par couple agoniste/ antagoniste et connaitre leurs fonctions Citer les muscles travaillés pendant la séance Savoir proposer des exercices de renforcement musculaire et d'étirement pour un groupe musculaire donné
	Travailler les différents groupes musculaires et leurs antagonistes	Savoir faire une démonstration de l'exercice Savoir expliquer les mouvements à réaliser verbalement Proposer de nouveaux exercices
	Améliorer sa condition physique	Maintenir un rythme à une intensité modérée ou soutenue Garder la même intensité dans l'exécution d'un mouvement

3.6 *Objectif 3 : Passer d'une pratique solitaire à une pratique collective et ludique*

Objectif de transformation	Compétences (être capable de)	Contenus d'enseignement
Passer d'une pratique en solitaire à une pratique de groupe et pratiquer avec plaisir	Communiquer avec les autres	Communiquer avec son équipe pour trouver les meilleures stratégies possibles Savoir écouter et prendre en compte l'avis des autres Savoir exprimer ses envies et prendre la parole au moment opportun
	Accepter le regard des autres	Savoir se tenir droit avec les épaules ouvertes Savoir s'exprimer devant les autres de manière claire Etre capable de poser son regard (yeux dans les yeux) lors des échanges
	Accepter le contact des autres	Accepter d'être touché par les autres Accepter de toucher les autres Savoir pratiquer en groupe (ne pas s'isoler, prendre sa place)

CC BY-SA

4 MATERIEL

Ce programme nécessite l'équipement matériel suivant. Le budget pour l'ensemble de l'équipement s'élève à environ à 800 Euros TTC. Pour information, vous trouverez les références de ces produits chez Casal, mais d'autres fournisseurs existent.

-1 chronomètre (CR1028)

-12 elasti-bande résistance moyenne (MU85)

-12 elasti-bande résistance forte (MU86)

-12 Tapis de sol (D281)

-1 décamètre (D174)

-6 médecin-ball 2 kg (D261)

-Plots (F664)

-8 oxymètres de pouls (EL1045)

-1 tensiomètre (U3281)

-Ballons mousses (D227)

-Trousse 1er soin (U199)

-Sac de rangement (U36)

(Compter environ 800 euros par centre)

En plus, prévoir les impressions du :

-Poster de Mr Muscle *(cf. 'Livret des bonnes pratiques')*

-Poster Echelle de Borg (*cf. 'Livret des bonnes pratiques')*

-'Livret des bonnes pratiques' associé *(1 par pratiquant)*

-présent manuel du programme PAPAPAM ('Programme d'Activités Physiques Adaptées pour Patients souffrant d'Anorexie Mentale)

CC BY-SA

5 CONTENUS DES SEANCES

La séance dure 1h30. Les 10 premières minutes sont consacrées à l'accueil, le bilan et l'état d'esprit des pratiquants sur la semaine écoulée, et l'explication de la séance. Cette prise en main est importante car elle permet de faire le sas entre ce qui s'est passé avant la séance et la séance.

5.1 Échauffement

D'une durée d'environ 15 minutes, l'échauffement est impératif et ne doit en aucun cas se retrouver supprimé. Il prépare le corps et l'esprit à la pratique d'activités physiques à venir. Les exercices réalisés en binôme requièrent évidemment des changements de rôle systématiques. Les partenaires s'entraident, corrigent leur posture et compte à haute voix si besoin pour donner une indication temporelle ou un nombre de répétitions réalisées ou restantes. Les binômes peuvent changer au cours de la séance ou d'une séance à l'autre. C'est à l'enseignant professionnel d'APA-S de juger le plus pertinent pour le bon déroulement de la séance et la bonne pratique de tous les participants présents.

FICHE E : Échauffement

Recommandations pour l'échauffement (ordre à suivre):

1. Solliciter tous les principaux groupes musculaires avec 10 répétitions de contractions concentriques réalisées à vitesse naturelle contre une résistance modérée (correspondant à environ 50% des capacités maximales de chaque participant pour chaque situation).
2. Solliciter spécifiquement les muscles qui vont être principalement travaillés dans la séance qui va suivre, avec le mode de contraction (concentrique, isométrique, ou pliométrique) correspondant aux sollicitations de la séance à venir.
3. Enchaîner par une exploration de l'amplitude articulaire pour chaque articulation.

Flexions Plantaires (Triceps Sural)

OBJECTIF	BUT	METHODE et DUREE
Augmenter la T° intramusculaire des triceps suraux Travailler en binôme	Échauffer les triceps suraux (mollets) de façon efficace et sécuritaire	À partir de la position debout 1 série de 10 répétitions de contractions concentriques à vitesse naturelle

CRITERES DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE
En binôme : les deux partenaires se placent face en face. Placer ses mains sur les épaules de son partenaire, les bras tendus. Monter sur pointe de pieds et revenir à la posture initiale à vitesse naturelle. Changer les rôles. Variable + : réalisation unipodale, une jambe après l'autre	La tête monte de quelques centimètres L'équilibre est stable

Montées de genou (Psoas-Iliaque)

OBJECTIF	BUT	METHODE et DUREE
Augmenter la T° intramusculaire du groupe musculaire psoas-iliaque Travailler en binôme	Échauffer les psoas-iliaques de façon efficace et sécuritaire Connaitre ces muscles, leurs rôles fonctionnels et savoir comment le mobiliser	Debout 1 série de 10 répétitions de contractions concentriques à vitesse naturelle pour la jambe droite et idem pour la jambe gauche

CRITÈRES DE RÉALISATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Monter le genou, le partenaire se place face à lui et doit appliquer une résistance adaptée au moment où le genou monte. Changer de jambe puis changer de rôle. Le collaborateur veille à son placement de dos lors de l'application de la résistance	Monter le genou jusqu'à hauteur de la hanche, à vitesse naturelle et constante. L'équilibre est stable. Pour le collaborateur, dos et bassin sont placés, les jambes sont semi-fléchies.

Demi-Squats (Quadriceps)

OBJECTIF	BUT	METHODE et DUREE
Augmenter la T° intramusculaire du groupe musculaire quadriceps Travailler en binôme	Échauffer les muscles quadriceps de façon efficace et sécuritaire Travailler / consolider la bonne posture du placement de dos.	Debout 1 série de 10 répétitions de contractions concentriques à vitesse naturelle

CRITÈRES DE RÉALISATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE
A partir de la position debout, bras tendus, main à plat paume vers le sol supportée par le collaborateur. Les jambes écartées de la largeur des épaules, la pointe des pieds légèrement vers l'extérieur, dos droit, regarder en face de soi. Fléchir les jambes en reculant les fesses (le buste ne se penche pas vers l'avant) jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol sans que les talons ne se décollent du sol. Revenir à la position initiale à vitesse naturelle.	Les fesses descendent jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol Le buste ne se penche pas vers l'avant Le regard reste à l'horizontal Le dos reste placé droit tout au long du mouvement

Flexions de genou allongé (Ischio-Jambier)

OBJECTIF	BUT	METHODE et DUREE
Augmenter la T° intramusculaire du groupe musculaire ischio-jambiers Travailler en binôme	Échauffer les muscles ischio-jambiers de façon efficace et sécuritaire Pour le collaborateur, travailler / consolider la bonne posture du placement de dos.	Allongé sur le ventre 1 série de 10 répétitions de contractions concentriques à vitesse naturelle pour la jambe droite et idem pour la jambe gauche

CRITÈRES DE RÉALISATION	CRITÈRE DE RÉUSSITE
Allongé sur le ventre, amener le talon vers la fesse à vitesse naturelle et constante. Le collaborateur freine la remontée du pied vers la fesse. Pour le collaborateur, veiller à son placement de dos. Inverser les rôles.	Amener le talon proche de la fesse ipsilatérale avec un mouvement à vitesse naturelle et constante.

Extensions de bras (Triceps brachial)

BY-SA

OBJECTIF	BUT	METHODE et DUREE
Augmenter la T° intramusculaire du groupe musculaire triceps brachial Travailler en binôme	Échauffer les muscles du triceps brachial de façon efficace et sécuritaire Connaitre ce groupe de muscles, leurs rôles fonctionnels et savoir comment le mobiliser	Debout 1 série de 10 répétitions de contractions concentriques à vitesse naturelle pour le bras droit et idem pour le bras gauche

CRITÈRES DE RÉALISATION	CRITERE DE RÉUSSITE
L'angle bras/tronc à 45° environ, l'avant-bras fléchi sur le bras, main en supination. Réaliser une extension de l'avant-bras à vitesse naturelle et constante. Le collaborateur s'oppose raisonnablement de manière constante à l'extension de l'avant-bras. Il veille à son propre placement de dos.	Étendre l'avant-bras La position du coude est fixe Réaliser un mouvement à vitesse naturelle et constante L'équilibre est stable.

Flexions de bras (Biceps-brachial)

BY-SA

OBJECTIF	BUT	METHODE et DUREE
Augmenter la T° intramusculaire du groupe musculaire biceps brachial Travailler en binôme	Échauffer les muscles du biceps brachial de façon efficace et sécuritaire	Debout 1 série de 10 répétitions de contractions concentriques à vitesse naturelle pour le bras droit et idem pour le bras gauche

CRITÈRES DE RÉALISATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE
L'angle bras/tronc à 45° environ, bras avant-bras tendu, main en supination. Réaliser une flexion de l'avant-bras sur le bras à vitesse naturelle et constante. Le collaborateur s'oppose raisonnablement de manière constante à l'extension de l'avant-bras. Il veille à son propre placement de dos.	Fléchir l'avant-bras sur le bras La position du coude est fixe Réaliser un mouvement à vitesse naturelle et constante L'équilibre est stable.

Le papillon (Adducteurs)

BY-SA

OBJECTIF	BUT	METHODE et DUREE
Augmenter la T° intramusculaire du groupe musculaire adducteur	Échauffer les muscles adducteurs de la hanche de façon efficace et sécuritaire	Assis 1 série de 10 répétitions de contractions concentriques à vitesse naturelle et constante pour les deux jambes simultanément

CRITÈRES DE RÉALISATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Assis en position papillon (photo): assis au sol, le dos placé, les plantes de pieds se font face, les mains sont posés à plat sur la face médiale de chaque genou. Rapprocher les deux genoux tout en opposant une résistance raisonnée avec les mains.	Joindre les genoux devant soi Les positions des fesses et des pieds sont fixes Réaliser les mouvements à vitesse naturelle et constante Garder le placement du dos pendant toute la durée de la série.

La planche (Abdominaux/dorsaux)

OBJECTIF	BUT	METHODE et DUREE
Augmenter la T° intramusculaire de la ceinture abdominale. Préparer les sollicitations isométriques profondes de la sangle abdominale.	Échauffer les muscles de la sangle abdominale de façon efficace et sécuritaire Réinvestir le placement du bassin, les contractions isométriques de la sangle dorso-abdominale.	En position de gainage ventral 3 séries de 15 secondes

CRITÈRES DE RÉALISATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE
En position de gainage ventral : en appui sur les avant-bras et sur les pointes des pieds, bassin placé, alignement acromions, crêtes iliaques, malléoles de chevilles. Maintenir la position en serrant les fessiers et en rentrant le ventre Tête dans le prolongement du corps Variable - : les appuis arrières sont réalisés sur les genoux et non sur la pointe des pieds.	Le corps préserve l'alignement, le bassin reste placé. Le bassin maintient sa position pendant toute la série. Les fesses ne s'élèvent pas La courbure lombaire ne se creuse pas

La chaise (muscles du quadriceps)

OBJECTIF	BUT	METHODE et DUREE
Si besoin, pour préparer au corps de séance, solliciter les muscles quadriceps avec un mode de contraction isométrique	Préparer les quadriceps à produire des efforts musculaires avec une modalité de contraction isométrique	Contre un mur 3 séries de 20 secondes

CRITÈRES DE RÉALISATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Position : le dos contre le mur le bassin placé, les bras le long du mur. Le regard posé loin devant à l'horizontal. Descendre les fesses en pliant les genoux (environ 90°) jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol Maintenir la position	Maintenir la position sans altérer la posture pendant toute la durée de la série.

Exploration de l'amplitude articulaire		
OBJECTIF	**BUT**	**METHODE et DUREE**
Exploration de l'amplitude articulaire, du haut du corps vers le bas du corps.	Préparer les articulations aux contraintes mécaniques inhérentes aux activités physiques à venir. Permet une phase de récupération active	Debout 7 fois 20 secondes (environ 2 minutes 30 au total)
CRITÈRES DE RÉALISATION		
Pour toutes les situations, respecter le principe de progressivité. Augmenter progressivement l'amplitude articulaire des mouvements réalisés. **Cou**: mouvements de la tête, avant-arrière (le « oui »), gauche-droite (le « non), oreille droite vers épaule droite-oreille gauche vers épaule gauche (le roulis), rotation dans le sens des aiguilles d'une montre, rotation dans le sens inverse. **Épaules** : faire des petits cercles avec les bras qui grandissent au fur et à mesure, mouvements d'antépulsions-rétropulsions des bras, abductions-adductions des bras. **Coudes :** une main à plat sous le coude opposé. Enrouler-dérouler l'avant-bras autour de cette main. Inverser les rôles. **Poignets** : Les mains à plat en appuis sur un mur, changer les surface d'appuis (paume-dos de la main) et les positions **Bassin** : Rotation du bassin, faire des circumductions dans un sens puis dans l'autre **Genoux** : Mains posées sur les genoux, genoux semi-fléchis, effectuer de petits cercles **Chevilles** : Libéré de l'appui, mouvement de flexion plantaire-dorsiflexion, inversion-éversion		

5.2 Renforcement musculaire

5.2.1 Objectifs et Organisation du cycle

Objectifs :	Méthodes de travail :
Passer d'une pratique centrée sur quelques muscles à une pratique plus complète, afin de rétablir l'équilibre musculaire.	Début du programme : en groupe Milieu et fin de programme : sous forme de circuit-training Mode de contraction utilisée : concentrique et isométrique sur la chaîne lombaire et abdominale. Le travail en binôme est privilégié
Modalités de pratique : – **Nombres de répétitions par exercices** : 10 – **Nombres de séries par exercices** : 2 – **Temps de récupération entre les séries** : 30s à 1 min (en fonction des capacités et de l'état de fatigue de chaque participant) – **Temps de récupération entre les exercices** : 1 à 2 min (en fonction de l'état de fatigue des pratiquants)	**Matériels :** Elastibandes, Medecin-Ball Tapis de sol Swiss-Ball Chronomètre Oxymètre

5.2.2 Organisation des séances : de la séance 2 à la séance 7

Les séances 1 et 8 étant dévolues à l'évaluation, le protocole est différent.

- Chaque séance est composée de 5 à 6 exercices différents
- Dans ce programme et ce document, chaque exercice possède sa propre fiche
- Il est préférable d'enchaîner les exercices dans l'ordre proposé afin de solliciter les groupes musculaires par couplage agoniste/antagoniste et respecter la progressivité
- Pour mettre en place les séances : suivre simplement la programmation des situations en se référant à la fiche correspondante pour chaque situation.
- En lien avec le 'Livret des bonnes pratiques', ne pas oublier lors de l'animation de séance les pauses sanitaires et hydratation.
- Animation de séance : solliciter les pratiquants avec de la verbalisation : en séance, demandez quels muscles sont sollicités, quels sont leurs rôles fonctionnels, leurs groupes musculaires antagonistes…
- Animation de séance : proposez aux pratiquants de solliciter ou étirer un groupe musculaire de votre choix, et laissez-les démontrer les mises en pratiques correspondantes.

SÉANCE 2 : **Remodelage des pratiques**	**OBJECTIF DE SEANCE : <u>Apprentissage des règles de sécurité et des bonnes postures</u>** **FICHE E1 : Échauffement animé par l'enseignant d'APA-S** **FICHE D :** séance découverte **Boxe Française : Cf. programme spécifique** **Étirements /Relaxation** **FICHE Étirements**
SÉANCE 3 : **En groupe**	**OBJECTIF : <u>Comprendre la notion des muscles agonistes et antagonistes lors de la réalisation un mouvement</u>** **FICHE E1 : Échauffement animé par l'enseignant d'APA-S : demander aux patients d'expliquer les critères de réalisation des postures** (rappel de compétences abordées lors de la séance 2) **FICHE** ½ Squat **FICHE** Quatre Pattes **FICHE** Ventre Plat **FICHE** Gainage latéral **FICHE** Otarie **FICHE** Gainage dorsal **Boxe Française : Cf. programme spécifique** **Étirements /Relaxation** **FICHE Étirements**
SÉANCE 4 : **Circuit Training : 1 exercice = 1 atelier**	**OBJECTIF (1) : <u>Rappel de compétence : muscles agonistes et antagonistes lors de la réalisation d'un mouvement</u>** **OBJECTIF (2) : <u>Travailler en binôme pour diminuer les pratiques seules</u>** **FICHE E1 :** Échauffement en partie animé par l'enseignant d'APA-S : demander aux patients de rappeler les critères de réalisation des bonnes postures. La partie « exploration articulaire » est réalisée en autonomie par les patients et simplement régulée aux besoins. Les patients ont la possibilité de proposer d'autres exercices potentiellement réalisable afin de réaliser un échauffement dans de bonnes conditions **FICHE** ½ Squat en duo **FICHE** Quatre pattes en duo **FICHE** Oblique en duo **FICHE** Ventre Plat **FICHE** Fessiers en duo **FICHE** Gainage dorsal en duo **Boxe Française : Cf. programme spécifique)** **Etirements /Relaxation** **FICHE Étirements** *Débriefing :* *Demander à 2 pratiquants de préparer l'échauffement pour la séance 4*

SÉANCE 5 : **Circuit training**	**OBJECTIF (1) : <u>Rappel sur la notion de muscles agonistes/antagonistes lors de la réalisation d'un mouvement, connaissances des principaux groupes musculaires de la face dorsale du corps</u>** **OBJECTIF (2) : <u>Travailler en duo pour diminuer les pratiques seules</u>** **FICHE E1 : Échauffement réalisé par les pratiquants (possibilité de se faire aider par d'autres pratiquants et/ou l'enseignant d'APA-S)** **FICHE** Presse en duo **FICHE** Talon-fesse allongé en duo **FICHE** Ventre Plat **FICHE** Gainage dorsal en duo **FICHE** Pompes **FICHE** Curl biceps avec élastiques **Boxe Française : Cf. programme spécifique)** **Etirements /Relaxation** **FICHE Étirements** *Demander à 2 patients de préparer l'échauffement pour la séance 6*
SÉANCE 6 : **Circuit training**	**OBJECTIF (1) : <u>Rappel sur la notion de muscles agonistes/antagonistes lors de la réalisation d'un mouvement, connaissances des principaux groupes musculaires de la face dorsale du corps</u>** **OBJECTIF(2) : <u>Tendre vers l'autonomie dans les bonnes pratiques de l'activité physique</u>** **OBJECTIF (2) : <u>Travailler en duo pour diminuer les pratiques seules</u>** **FICHE E1 : Échauffement réalisé par les pratiquants (possibilité de se faire aider par d'autres pratiquants et/ou le l'enseignant d'APA-S)** **FICHE** Presse en duo **FICHE** Talon Fesse en duo **FICHE** Fessier en duo **FICHE** Gainage dorsal en duo **FICHE** Crunch en duo **FICHE** Superman en duo **Boxe Française : Cf. programme spécifique** **Etirements /Relaxation** **FICHE Étirements** *Demander à 2 pratiquants de préparer l'échauffement pour la séance 7*
SÉANCE 7 : **Jeu du post-it**	**OBJECTIF** : **<u>Bilanter l'acquisition de l'autonomie dans les bonnes pratiques de l'activité physique</u>** **FICHE E1 : Échauffement pris en charge par les pratiquants** **FICHE** POST-IT **Boxe Française : Cf. programme spécifique)** **Etirements /Relaxation** **FICHE Étirements**

5.2.3 Séance 2 : Fiche D : Séance Découverte

Cette séance est la première séance de travail du programme (la séance n°1 est allouée à la passation des pré-tests). Pour rentrer progressivement dans l'activité renforcement musculaire, l'idée de cette séance est de reprendre les exercices que font les patients seuls chez eux, d'analyser et réguler les postures au besoin, puis de refaire ces situations en groupe en y incorporant et en soulignant les bonnes pratiques d'exercices.

Le principe de fonctionnement est le suivant :

- ***Étape 1*** : un patient montre un exercice qu'il réalise fréquemment. Il verbalise ses motivations à réaliser cette situation, ses nombres de séries, répétitions, pauses usuelles, la période circadienne de réalisation courante…
- ***Étape 2*** : régulation : l'enseignant d'APA-S corrige (si besoin) dans un premier temps les postures d'exécution, aborde la sécurité et les facteurs de risques de blessures sur la situation, des impacts biomécanique et physiologique réels de la situation abordée, et enfin du groupe musculaire antagoniste aux mouvements proposés.
- ***Étape 3*** : l'ensemble du groupe de patients pratique l'exercice en s'appropriant les critères de réalisations et les bonnes pratiques de la situation (posture, programmation, récupération).
- ***Étape 4*** : Renouveler les étapes précédentes avec une autre situation. Ce travail est à réaliser avec (si possible) tous les pratiquants du groupe.
- **Étirement & relaxation.**

FICHE D : Séance Découverte

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	DURÉE, NOMBRE DE RÉPÉTITIONS RÉCUPÉRATION
Déconstruction des mauvais acquis des exercices fait seul pour construire de nouvelles connaissances sur le renforcement musculaire (sécurité, efficacité etc.)	Adopter les « bonnes » postures et respecter les règles de sécuritaire et de bonnes pratiques	En groupe	30 min, le temps de la séance Récupération : le temps qu'une personne présente son exercice + 1 pause « sanitaire » et hydratation Autant d'exercices différents que de pratiquants

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUISSTE
En fonction des exercices proposés par les pratiquants	En fonction des exercices proposés par les pratiquants

COMPLEXIFICATION	SIMPLIFICATION
En fonction des exercices proposés par les pratiquants	En fonction des exercices proposés par les pratiquants

5.2.4 *Les fiches de renforcement musculaire*

FICHE ½-Squat

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Maitriser techniquement la réalisation du ½-squat. Connaître le groupe musculaire antagoniste du groupe musculaire quadriceps: les ischio- jambier	Réaliser le mouvement de squat avec les bonnes postures Renforcer les muscles du quadriceps	En groupe, l'enseignant APA donne le rythme de travail et les durées de récupération passive	2 séries de 10 répétitions 30s de récupération entre les 2 séries

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 Réalisation du ½-squat : jambes écartées largeur de bassin, le bas du dos reste droit (pas d'enroulement arrondi) durant la totalité du mouvement (respecter l'alignement tête, cou, tronc, bassin), zone lombaire et thoracique gainées, regard bien à l'horizontal. Descendre en reculant les fesses (pas de flexion du tronc) jusqu'à un angle de genoux de 90°. Les genoux sont ouverts et ne rentrent pas à l'intérieur pendant la réalisation du mouvement. Les pieds sont à plat et la pression repartie sur l'ensemble de la voute plantaire et l'extérieur du pied. Respiration : Pas de blocage respiratoire (importance du gainage) : descendre sur l'inspiration et remonter sur l'expiration	Réaliser 2 séries de 10 répétitions en respectant les critères de réalisation, en suivant le rythme de l'enseignant APA, et sans subir de déséquilibre.

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Utilisation d'un lest médecine-ball ou élastique	Diminuer le nombre de répétitions dans chaque série

FICHE Quatre-pattes

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Connaître les groupes musculaires ischio-jambier et fessiers (notion de plan musculaire profond) Connaître les muscles antagonistes des ischio- jambiers lors de la flexion de jambe sur la cuisse: le muscle du quadriceps	Réaliser un mouvement de renforcement des fessiers et ischio-jambiers avec une posture sécuritaire Renforcer les muscles des ischio-jambiers en concentrique et fessiers en isométrique.	En groupe, l'enseignant APA donne le rythme de travail et les durées de récupération passive	4 séries de 5 répétitions par jambe. Série n°1 et 2 s'enchainent jambe droite jambe gauche sans récupération. 30s de récupération entre la série n°2 jambe gauche et la série n°3 jambe droite. Série n° 3 et 4 s'enchainent jambe droite jambe gauche

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 Réalisation du mouvement : à quatre pattes sur un tapis de sol, bras écart largeur d'épaule, tête dans l'alignement dos. En appuis sur les genoux, écart largeur bassin. Dos droit placé tout au long de la réalisation. Une jambe est élevée et tendue pour être placée en alignement avec le dos. Fléchir la jambe sur la cuisse autour de l'articulation du genou, puis la retendre tout en la laissant en l'air. Reposer le genou au terme de la série. Respiration : Pas de blocage respiratoire (importance du gainage) : fléchir sur l'expiration, tendre sur l'inspiration	Réaliser 4*5 répétitions en respectant les critères de réalisation, en suivant le rythme de l'enseignant APA, sans subir de déséquilibre ni rompre le placement de dos.

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Réaliser une série de 10 répétitions sans reposer le genou au sol au lieu de 2 séries de 5 répétitions. Utiliser une résistance élastibande s'opposant à la flexion de la jambe sur le genou.	Diminuer le nombre de répétitions par série. Reposer le genou au sol entre chaque répétition

FICHE Ventre plat

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Connaître et apprendre à solliciter le muscle transverse de l'abdomen (notion de plan musculaire profond). Connaître les muscles antagonistes du groupe musculaire des abdominaux : les érecteurs spinaux.	Solliciter, tonifier et renforcer le transverse	En groupe, l'enseignant APA donne le rythme de travail et les durées de récupération passive	2 séries de 10 répétitions 30s de récupération entre les 2 séries

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 Réalisation du mouvement : à quatre pattes sur un tapis de sol, bras écart largeur d'épaule, tête dans l'alignement dos. Sans modifier l'alignement du dos, rentrer le ventre en expirant lentement l'air avec la bouche, maintenir une seconde, puis relâcher lentement en inspirant.	Réaliser 2*10 répétitions en respectant les critères de réalisation, en suivant le rythme de l'enseignant APA, sans rompre le placement de dos. Placer correctement sa respiration sur les mouvements

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
En isométrie, maintenir le ventre rentré de 5 à 10 secondes en hypo-pression abdominale avant de relâcher.	Réaliser le même exercice à partir d'une position de décubitus dorsale, genoux relevés fléchis, pied à plat sur le sol. Diminuer le nombre de répétitions dans les séries

FICHE Gainage latéral

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Connaître et apprendre à solliciter les muscles obliques de l'abdomen. Apprendre et adopter les bonnes attitudes respiratoires pendant la réalisation des exercices de gainages, sans blocage respiratoire, sans hyperpression intra abdominale.	Solliciter, tonifier et renforcer les muscles obliques de la sangle abdominale.	En groupe, l'enseignant APA donne le rythme de travail et les durées de récupération passive	2 séries de 15s par côté. Côté droit (15s) enchainé à côté gauche (15s), 30s de récupération, côté droit (15s) enchainé à côté gauche (15s)

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 Allongé sur le côté, coude fléchis posé au sol, pieds l'un sur l'autre. Soulever le corps en s'appuyant sur le coude fléchi au sol et l'extérieur du pied. Rentrer le ventre et les fesses pour assurer le placement du dos. La respiration est fluide et non bloquée durant la contraction Respiration : pas de blocage respiratoire, favoriser une respiration courte en hypo-pression	Effectuer le gainage latéral de façon sécuritaire (avec la bonne posture du dos, du ventre et des fessiers). Apprendre et adopter les bonnes attitudes respiratoires pendant la réalisation des exercices de gainages, sans blocage respiratoire, sans hyperpression intra abdominale.

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Augmenter la durée de l'isométrie jusqu'à 30 secondes maximum	Mettre le pied qui n'est pas en tension devant l'autre pied pour tenir l'équilibre Réduire la durée de l'isométrie

FICHE Otarie

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Prendre conscience des muscles érecteurs spinaux lombaires Apprendre à solliciter ces muscles érecteurs du dos. Renforcer les muscles érecteurs spinaux lombaires Connaître le groupe musculaire antagoniste des érecteurs spinaux lombaires dans cette action : les abdominaux	Renforcer les muscles érecteurs spinaux lombaires	En groupe, l'enseignant APA donne le rythme de travail et les durées de récupération passive	2 séries de 10 répétitions 30s de récupération entre les 2 séries

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 En décubitus ventral, paumes de mains au sol sous le menton **1ère série** : soulever légèrement le haut du corps en laissant au sol les membres inférieurs. Maintenir la position une seconde puis revenir à la posture initiale. **2ème série** : soulever légèrement les jambes tendues du sol en gardant le reste du corps et la tête au sol. Maintenir la position une seconde puis revenir à la posture initiale. Respiration : pas de blocage respiratoire, favoriser une respiration courte en hypo-pression intraabdominale	Effectuer les 10 répétitions de façon sécuritaire (avec la bonne posture du dos et de la tête).

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Saisir un médecine-ball dans les mains pour la première série. Augmenter la durée d'isométrie de 1 à 5 secondes lors du maintien de position de la position de travaille.	Diminuer le nombre de répétition par série Diminuer l'amplitude du mouvement

FICHE Gainage dorsal

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Apprendre et adopter les bonnes attitudes respiratoires pendant la réalisation des exercices de gainages, sans blocage respiratoire, sans hyperpression intra abdominale.	Renforcer le bas du dos et les fessiers en isométrie	En groupe, l'enseignant APA donne le rythme de travail et les durées de récupération passive	2 séries de 30s 15s de récupération entre les 2 séries

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 Allongé sur le dos, les pieds écart largeur d'épaules, genoux pliés relevés, paumes de mains et pieds à plat sur le sol. Soulever le bassin et former un alignement buste genoux. Dos placé, ventre et fesses gainés. Respiration : pas de blocage respiratoire, favoriser une respiration courte en hypo-pression intraabdominale	Effectuer ce gainage dorsal de façon sécuritaire (avec la bonne posture du dos, du bassin, et des bras). Respirer de manière sécuritaire, sans blocage respiratoire, sans hyperpression intraabdominale.

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Allonger la durée de l'isométrie jusqu'à 45s	Diminuer la durée de l'isométrie

FICHE ½-Squat en duo

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Maitriser techniquement la réalisation du ½-squat. Évoluer en binôme	Renforcer les muscles des quadriceps en duo Consolidation de la maitrise du placement de dos.	Circuit training	2 séries de 10 répétitions 1 min de récupération entre les 2 séries

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 Réalisation du ½-squat : jambes écartées largeur de bassin, le bas du dos reste droit (pas d'enroulement arrondi) durant la totalité du mouvement (respecter l'alignement tête, cou, tronc, bassin), zone lombaire et thoracique gainées, regard bien à l'horizontal. Descendre en reculant les fesses (pas de flexion du tronc) jusqu'à un angle de genoux de 90°. Les genoux sont ouverts et ne rentrent pas à l'intérieur pendant la réalisation du mouvement. Les pieds sont à plat et la pression repartie sur l'ensemble de la voute plantaire et l'extérieur du pied. Respiration : Pas de blocage respiratoire (importance du gainage) : descendre sur l'inspiration et remonter sur l'expiration	Réaliser 2*10 répétitions en respectant les critères de réalisation, à vitesse naturelle sans déséquilibre. Être capable de réguler la pratique de son binôme si nécessaire.

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Diminuer le temps de récupération jusqu'à 30 secondes entre les deux séries	Diminuer le nombre de répétition par série, augmenter la durée de la récupération jusqu'à 90 secondes

FICHE Quatre pattes en duo

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Être capable d'adopter et de réguler la posture d'appuis quadrupédique avec le dos placé Travailler en collaboration avec un binôme et rompre la pratique seule isolée.	Renforcer les groupes musculaires des muscles fessiers et ischio-jambiers Travailler en collaboration avec un binôme, réguler les postures si nécessaires.	Circuit training	4 séries de 5 répétitions par jambe. Série n°1 et 2 s'enchainent jambe droite jambe gauche sans récupération. 30s de récupération entre la série n°2 jambe gauche et la série n°3 jambe droite. Série n° 3 et 4 s'enchainent jambe droite jambe gauche

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 A partir de la position quadrupédique, bras écart largeur d'épaule, tête dans l'alignement dos. En appuis sur les genoux, écart largeur bassin. Dos droit placé tout au long de la réalisation. Une jambe est élevée et tendue pour être placée en alignement avec le dos. Fléchir la jambe sur la cuisse autour de l'articulation du genou, puis la retendre tout en la laissant en l'air. Reposer le genou au terme de la série. Respiration : Pas de blocage respiratoire (pas d'hyperpression abdominale, importance du gainage) : fléchir sur l'expiration, tendre sur l'inspiration **Pratiquant en collaboration :** Exercer une force de freinage lors de la flexion de la jambe sur la cuisse, paume de la main sur tendon d'Achille. Être capable de réguler posture et respiration du binôme si besoin	Réaliser 4*5 répétitions en respectant les critères de réalisation, en suivant le rythme de l'enseignant APA, sans subir de déséquilibre ni rompre le placement de dos. Pas de blocage respiratoire **Pratiquant en collaboration :** Appliquer la force de pression de façon sécuritaire, parallèle au sol (et non de haut en bas) Donner des feedbacks à son binôme et réguler si besoin.

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Réaliser une série de 10 répétitions sans reposer le genou au sol au lieu de 2 séries de 5 répétitions.	Diminuer le nombre de répétitions par série. Reposer le genou au sol entre chaque répétition

FICHE Obliques en duo

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Introduire une nouvelle situation de sollicitation de la sangle abdominale, des obliques plus particulièrement. Apprendre et adopter les bonnes attitudes respiratoires lors des situations recrutant la sangle abdominale, sans blocage respiratoire, sans hyperpression intra abdominale.	Renforcer la sangle abdominale en profondeur de manière anisométrique. Collaborer en binôme pour rendre ludique l'exercice	Circuit training	2 séries de 10 (5 par côtés) répétitions par personne 1 minute de récupération entre les 2 séries

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 Allongé sur le dos, genoux remontés, pieds écart bassin, contre les pieds du binôme. Décoller légèrement les épaules, rentrer le ventre et coller le bas du dos contre le tapis. Toucher le sol d'un côté puis de l'autre avec le médecine-ball au niveau des hanches puis le faire rouler sur le côté à son voisin. Pendant que son binôme travaille : reposer les épaules, rentrer le ventre en hypopression (travail du transverse).	Effectuer les 10 répétitions de façon sécuritaire (avec la bonne posture du dos, du ventre et des épaules). Aucune hyperpression abdominale pendant l'effort. Respiration non bloquée durant l'effort, le ventre est rentré et ne pointe pas en dôme.

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Utiliser un médecine-ball plus lourd (jusqu'à 1kg)	Récupération passive lorsque le binôme travail Diminuer le poids du médecine-ball voire utiliser un simple ballon

FICHE Extensions de hanche en Duo

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Connaître une autre situation permettant de solliciter les groupes musculaires ischio-jambier et fessiers	Réaliser un mouvement de renforcement des fessiers et ischio-jambiers avec une posture sécuritaire Travailler en collaboration avec un binôme.	Circuit training	2 séries de 10 répétitions par jambe 30 secondes de récupération entre chaque série

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 En duo, face à face, mains contre mains. Chaque participant réalise simultanément une extension de hanche avec la même jambe. Veiller au placement du bassin et au gainage de la sangle abdominale. Durant l'exercice les 2 partenaires sont en équilibre sur une jambe et doivent s'entraider pour ne pas tomber.	Effectuer les 10 répétitions de façon sécuritaire en rentrant son ventre durant. Savoir écouter son binôme pour être coordonné.

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Utiliser un élastique pour augmenter la charge de travail	Diminuer le nombre de répétitions entre 6 et 8

FICHE Gainage dorsal en duo

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Apprendre une nouvelle situation favorisant une pratique collective. Adopter les bonnes attitudes respiratoires pendant la réalisation des exercices de gainages, sans blocage respiratoire, sans hyperpression intra abdominale.	Favoriser le renforcement des muscles fessiers et lombaires.	Circuit training	2 séries de 30s 15s de récupération entre les 2 séries

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 Couché sur le dos, jambes repliées, pieds largeur des épaules et à plat sur le sol. Soulever les hanches de 10 à 20 cm du sol. Tendre une jambe qui sera maintenue légèrement par le binôme. Revenir à la position initiale. 15 secondes de récupération puis renouveler l'opération en changeant la jambe tendue.	Effectuer le gainage dorsal sécuritaire (avec la bonne posture du dos, du bassin, du ventre et des bras), sans hyper pression ni blocage respiratoire. Le binôme effectue un maintien au niveau de la cheville avec la paume de la main sous le tendon d'Achille.

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Enchainer les deux périodes de gainage sans récupération.	Diminuer la durée de maintien de posture.

FICHE Presse en duo

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Travailler en duo les muscles du quadriceps. Permettre la pratique collective et la coopération	Renforcer les muscles du quadriceps Avoir confiance en son partenaire	Circuit training	2 séries de 10 répétitions 1 min de récupération entre les 2 séries

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 Le binôme qui effectue la contraction des quadriceps : Allongé sur le tapis sol, dos bien plaqué sur le tapis, ventre rentré. Sur l'inspiration, descendre les genoux aussi bas que possible sans décoller le dos du sol puis contracter en expirant les muscles quadriceps pour repousser le partenaire. En fin d'extension, ne pas verrouiller les genoux et enchainer avec la répétition suivante. Le binôme qui mime la presse : Debout face à son binôme, corps gainé. Se placer en appuis sur les plantes de pieds de son partenaire au niveau du bassin.	Effectuer le travail de presse de façon sécuritaire : garder le dos plaqué au sol, inspirer à la descente, expirer lors de la contraction des muscles quadriceps, ne pas verrouiller les genoux en fin d'extension. Le binôme qui mime la presse : Effectuer le travail de presse de façon sécuritaire : gainé avec une respiration non bloquée.

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Le binôme debout tien un médecine-ball contre son buste	Diminuer le nombre de répétions, augmenter la durée de récupération.

FICHE Talon/fesse allongé en duo

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Travailler en duo les ischio-jambiers. Apprendre de nouveaux exercices réalisés collectivement.	Solliciter et renforcer les ischio-jambiers en duo	Circuit training	4 séries de 5 répétitions par jambe. Série n°1 et 2 s'enchainent jambe droite jambe gauche sans récupération. 30s de récupération entre la série n°2 jambe gauche et la série n°3 jambe droite. Série n° 3 et 4 s'enchainent jambe droite jambe gauche

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 Allongé sur le ventre sur son tapis de sol, la tête au sol entre ses mains. Fléchir la jambe et amener son talon au plus près de sa fesse sur l'expiration. Le bassin est fixe. Revenir à la position de départ en inspirant. Avec le plat de la main sur le tendon d'Achille, le binôme exerce une pression continue et adaptée.	Effectuer le mouvement de manière sécuritaire : tête posée, bassin fixé, expiration lors des flexions, inspirations sur les retours.

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Le binôme augmente la force d'opposition appliquée sur la cheville	Diminuer le nombre de répétitions par série.

FICHE Pompes

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Solliciter les pectoraux et les triceps brachiaux Apprendre la bonne posture pour réaliser une pompe	Renforcer les pectoraux et les triceps brachiaux en toute sécurité pour la région lombaire	Circuit training	2 séries de 5 répétitions 1 min de récupération entre les 2 séries

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 En appuis face au sol, bras tendus mains largeur épaules, pieds légèrement écartés. Sur l'inspiration, fléchir les bras pour amener le thorax près du sol, sans creuser la région lombaire, sans pointer les fesses vers le haut. Sur l'expiration, repousser jusqu'à l'extension des bras toujours en maintenant le gainage et l'alignement épaule bassin cheville.	Effectuer les 10 répétitions de façon sécuritaire. La posture est maintenue tout au long de la répétition, et pour chaque répétition tout au long de la série.

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Expirer profondément en fin de mouvement en rentrant le ventre sous le nombril pour renforcer également le muscle transverse.	Diminuer le nombre de répétition Effectuer les pompes sur les genoux au lieu des pieds, Effectuer les pompes contre un mur

FICHE Biceps avec élastiques

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Solliciter les biceps brachiaux	Réaliser un curl biceps avec élastique en toute sécurité	Circuit training	2 séries de 10 répétitions 1 min de récupération entre les 2 séries

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 Debout main en supination, avec dans les mains l'élastique tendu jusqu'au pied ipsilatéral. Coude en point fixe contre le corps, sur l'expiration, amener la main au plus près du bras. Sur l'inspiration revenir à la posture initiale. Maintenir le gainage et la position du bassin tout au long de la répétition.	Main en supination, position du bassin fixe, gainage, coude en point fixe.

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Augmenter la tension de l'élastique lors de la posture initiale. Passer sur la raideur supérieure d'élastique.	Diminuer la tension de l'élastique lors de la posture initiale. Passer sur la raideur inférieure d'élastique.

FICHE Crunch : ATTENTION ! Insister sur la posture et la parfaite exécution !

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Travailler le droit de l'abdomen. Education thérapeutique. Incontournable aux yeux des patients, transmettre les bonnes pratiques de ce mouvement.	Réaliser un mouvement de crunch sans hyper pression intra abdominale, en restant sur le droit de l'abdomen sans basculer sur les psoas-iliaques.	Circuit training	2 séries de 10 répétitions 1 min de récupération entre les 2 séries

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 Allongé sur le dos, jambes fléchies et pieds au sol, mains derrière les oreilles, coudes écartés. Sur l'expiration, en rentrant le ventre pour plaquer les viscères contre la colonne vertébrale, dos plaqué au sol, contracter les abdominaux afin de faire décoller les épaules du sol. L'alignement tête buste est préservé. Le ventre ne monte pas en pointe. Une fois les épaules soulevées, revenir à la posture initiale en inspirant.	Effectuer les crunchs de façon sécuritaire : dos plaqué au sol, pas d'hyperpression intra abdominale, pas de ventre qui monte en pointe, l'alignement tête buste est préservé. Attention : c'est la contraction volontaire du droit de l'abdomen qui engendre le décollement des épaules, et non l'inverse ! Les mains placées derrière les oreilles soutiennent la tête mais ne tirent pas sur la tête.

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Réaliser l'exercice sur swiss ball pour augmenter l'amplitude de travail. Attention uniquement après l'acquisition robuste d'une parfaite maitrise technique sécuritaire de la situation.	Placer les mains et les bras sur les côtés (cf photo) légèrement décollé du sol (pas d'appuis sur les bras pour décoller les épaules). Diminuer le nombre de répétition.

FICHE Superman en duo

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Travailler en duo les muscles érecteurs spinaux au niveau lombaire . Apprendre une nouvelle situation réalisable collectivement.	Renforcer les muscles érecteurs spinaux au niveau lombaire avec une pratique collective	Circuit training	2 séries de 10 répétitions. 1 min de récupération entre les 2 séries.

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
 A deux, allongé sur le ventre, face à face. Sur l'inspiration (logique d'ouverture de cage thoracique), soulever le buste, lever les membres, puis passer le médecine ball à son partenaire en le faisant rouler. Revenir à la posture initiale sur l'expiration.	Effectuer le « superman » de façon sécuritaire : Respiration combinée à l'effort avec une logique interne dite « d'ouverture de cage ». L'inspiration se fait exceptionnellement sur l'effort. Ne pas lever les pieds trop hauts : ne pas ressentir d'enfoncement du pubis dans le sol.

COMPLEXIFICATION *(pour les pratiquants maitrisant le mouvement et sans aucun signe de fatigue en fin de situation)*	SIMPLIFICATION *(pour les pratiquants avec un niveau de capacité maximale de production de force plus faible que celui requis dans la situation initiale)*
Réaliser un aller-retour du médecine-ball avant de retourner à la posture initiale, mais toujours sans blocage respiratoire.	Faire une pause de 10 secondes entre chaque répétition. Diminuer le nombre de répétitions.

FICHE Post-it

OBJECTIF	BUT	MÉTHODE	SÉRIES, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION
Évaluer si les connaissances des pratiquants sur les muscles et leurs antagonistes	Citer les groupes musculaires du corps humain ainsi que leurs fonctionnements agonistes/antagonistes	En groupe : Chacun tire un post-it avec le nom d'un muscle ou d'un groupe musculaire dessus *Noms des muscles à noter sur les post- it : tous ceux travaillés durant le programme*	Exercice à faire en séance 7, après l'échauffement durant environ 20 minutes

CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
Les pratiquants piochent un post-it face cachée dans un bocal. Sur le post-it est noté le nom d'un muscle. Le pratiquant doit alors citer et/ou montrer : ⇨ la localisation du muscle ⇨ son/ses antagonistes ⇨ la ou les situations permettant de le solliciter ⇨ les règles de sécurité en lien avec ces situations	Pour chaque muscle, la localisation, l'antagoniste, la situation de sollicitation et ses règles de sécurités sont connus.

COMPLEXIFICATION ***(pour les pratiquants qui ont une très bonne posture et qui ne montre aucun de signes de fatigue)***	SIMPLIFICATION ***(pour les pratiquants ayant des douleurs, et/ou ne tenant pas le nombre de répétitions demandées)***

5.3 Boxe française

La boxe française “forme”, ou duo, ou encore aéro-boxe est pratiquée systématiquement, en fin de séance, durant 25 minutes.

5.3.1 Objectifs et Organisation du cycle

Nous cherchons à développer essentiellement les objectifs 1 et 3 (Cf. page 18) à travers cette séquence de boxe française :

- Passer d’une pratique peu contrôlée/compulsive, à une pratique régulée maitrisée (sécurité)
- Passer d’une pratique en solitaire à une pratique de groupe et pratiquer avec plaisir

Objectifs opérationnels	Méthodes de travail :
- Prendre des repères sur soi = signes de fatigue (essoufflement, fréquence cardiaque, jambes lourdes…) selon les intensités de pratique => **passer de repères extéroceptifs à intéroceptifs** - solliciter le système cardio-vasculaire => **gérer son effort + améliorer sa condition physique** - solliciter des muscles bien précis tel le périnée (de façon indirecte), solliciter tous les muscles du corps (en adoptant une attitude de boxe : garde haute) => **développement musculaire harmonieux** - Prendre plaisir et découvrir une nouvelle façon de pratiquer - Prendre des repères sur les autres, coopérer, s’entraider	Gestion du groupe : travail en shadow (dans le vide), en binôme, en groupe Gestion du temps : travail en continue, en série Apprentissage : observation/ imitation ; situation de problème (créer un enchainement avec telles et telles contraintes..) ; création Travail valorisant la coopération, l’entraide
Modalités de pratique : **Travail type 1 :** – **Nombres de répétitions par exercices : 2 à 3 de 30” à 1’** – **Temps de récupération entre les exercices** : le temps d’effort (en fonction des capacités et de l’état de fatigue de chaque participant) – **Nombres de série par exercices : 2** – **Temps de récupération entre les séries** : 2/3 minutes **Travail type 2 :** – Travail en continue sur une durée précise (2 à 6 minutes). Chacun va à son rythme. **Travail type 3 :** – Souvent travail de créativité : pauses pour réfléchir, essayer, corriger son partenaire…. Essayer… Durée 10 à 15 minutes	**Matériels :** Ballons légers (1 par participant) Chronomètre Plots souples ou plasticine pour marquer des délimiter des « rings »

5.3.2 Compétences

Dans ce contexte, il est évident que nous mettons l’accent sur les déplacements, l’équilibre et non pas sur l’exécution technique parfaite du mouvement. Tous les mouvements sont réalisés afin de

- faire un enchainement (chorégraphie) en groupe (ou en binôme), sous forme aéroboxe,

- travailler différents groupes musculaires
- travailler la continuité dans l'effort.
- échanger avec ses partenaires et éprouver du plaisir dans la pratique

À travers ce cycle, nous souhaitons apprendre à gérer les efforts et prendre des repères sur soi

Les techniques de boxe française vues sont

Poings : Direct ; Crochet ; Uppercut

Pieds : Fouetté, chassé, revers, coups tournants (fouetté)

Défense : Esquive sur place, partielle et totale

D'autres mouvements sont envisageables, ici, nous vous donnons plus un concept qu'une méthode figée et stricte… le plaisir étant au cœur de nos préoccupations

5.3.3 Quelques précautions avant de commencer les séances :

- Toutes les situations commencent par un salut, et se termine par un salut (main droite sur le cœur, on tend le bras vers la droite et le bas, paume de main ouverte) => respect de son partenaire et permet de signaler que l'on est prêt à réaliser l'exercice demandé.
  Concrètement l'enseignant propose la situation, l'explique, la démontre si besoin est et au moment de faire commencer les pratiquants il dit « en garde (cf. fiche), saluer, hop »
- Varier les regroupements, les binômes
- Des **jeux** sont proposés en annexe pour travailler l'équilibre, ou pour amener les pratiquants à une situation « boxe » de façon ludique. Si vous choisissez de faire des jeux pour faire évoluer une situation, penser à garder la gestuelle de la boxe française (par exemple : 1, 2, 3 soleil : se figer en position de garde, dès qu'on entend « soleil »
- Nous souhaitons lors de ce cycle proposer la réalisation d**'efforts aérobies**, en mettant l'accent sur les déplacements (jouer sur l'intensité, la durée et la récupération selon les objectifs poursuivis).
- **La distance** : tous les exercices sont faits sans contact. Le seul moment où il peut y avoir des contacts, c'est quand les pratiquants doivent toucher un ballon (positionné loin du la personne qui tient le ballon). Les distances pour toucher le ballon (seule touche autorisée) varient en fonction des coups : distance très proche : Uppercut ; distance proche : Crochet, distance moyenne : direct ; grande distance : fouetté et chassé.

- **L'intensité** de chaque exercice doit être légère à modérée. Les pratiquants étant pour une majorité déconditionnés. **La durée** (répétition, récupération, durée) des exercices est à adapter également en fonction de l'état de dénutrition du pratiquant et de la fatigue ressentie. Concrètement, lors des exercices nous demanderons aux pratiquants de signaler à leur partenaire et/ou à l'enseignant en levant la main, ou en le disant tout simplement s'ils ressentent de la fatigue, ou s'ils ont besoin d'une pause (mettre en place un code fatigue) … Ceci sera proposé systématiquement lors de chaque exercice afin de tout le temps sensibiliser les pratiquants à la nécessité d'écouter leur corps. Si l'enseignant prélève des signes de fatigue sur un des pratiquants, sans que celui-ci le dise, il devra alors proposer une adaptation (réduire le temps, augmenter la récupération, changer de rôle, proposer une pause pour boire de l'eau…) et en discuter avec le pratiquant

- Nous demandons aux pratiquants de **gérer leurs efforts** : pour cela commencer ses déplacements ou son exercice lentement, tranquillement : être capable de parler, de garder le même rythme, être régulier (suivre par exemple les indications de l'animateur : hop, hop, hop, hop….), ne pas transpirer….

Concrètement cela demande à prendre des repères sur soi :

Si pratique à intensité faible : possibilité de parler, de suivre une conversation et d'y répondre, pas de transpiration ou très légère, on se sent à l'aise et prêt à poursuivre cet effort longtemps…. Zone de confort

Si pratique à intensité modérée : possibilité de dire des phrases courtes, besoin de reprendre son souffle. Début de transpiration, sensation de chaleur qui diffuse dans le corps, Nécessité d'être plus concentré pour suivre les consignes du professeur. Effort réalisable quelques minutes pause nécessaire !

Si pratique à intensité élevé : Plus de possibilité de parler. Rythme respiratoire bien spécifique court et saccadé (cette association intensité/ respiration est à travailler par ailleurs : associer vitesse de déplacement avec le rythme respiratoire). Transpiration, visage rouge, ou pale, sensation de lèvres sèches, sensation de d'entendre nos pulsations beaucoup plus fortes dans notre corps. Jambes deviennent lourdes et qui peuvent picoter au fur et à mesure que l'on avance dans l'effort…

- **Jambe avant** : la notion de droite et gauche n'existe pas en boxe français (enfin presque pas !). Un boxeur aura toujours lors de ses déplacements une jambe légèrement devant. Un droitier a généralement la jambe gauche devant, A cette jambe avant correspond un poing avant (poing gauche, si jambe avant gauche). Nous disons qu'un boxeur est en **position de**

garde, quand il a la jambe gauche devant, et que son poing avant est le gauche. Il sera en **position de fausse garde**, si sa jambe avant est la droite, avec un poing avant droit.

- **Les déplacements** : une fois en position de garde si un pratiquant veut aller vers l'avant, c'est la jambe arrière (droite) qui va pousser, s'il va vers l'arrière, c'est la jambe avant (gauche) qui va initier le mouvement, si le pratiquant veut aller vers la droite, c'est la jambe gauche qui pousse vers la droite…. Nous demandons de construire ce repère : quelle est votre jambe avant… en boxe française, nous changeons rarement de garde durant les assauts, les exercices, ici, par souci de développement harmonieux, nous le ferons de temps en temps !
Les déplacements sont de légers sautillements (pas sur un mode kangourou).

- Tout au long du programme nous parlons **d'équilibre** : un des principes clés en boxe française (travail proprioception, prise de conscience du placement de ses membres, notion de bras de leviers…). De plus, pour enchainer des coups (même segment, segments différents) cela demande à être équilibré : jambes écartées largeur bassin, un pied légèrement devant, regarder devant soi, poids du corps réparti sur l'ensemble du pied. Lors de la réalisation d'un coup de pied : lever la jambe et toujours avoir la volonté de revenir à la position de départ, en position de garde (on ne s'écrase pas vers l'avant, on ne repart pas vers l'arrière ou sur un coté). Ceci demande à prendre conscience de son placement du corps. Si les pratiquants sont à l'aise, avec des appuis stables (équilibrés), il est possible d'enchainer des coups en faisant des tours sur soi-même (exemple : fouetté jambe avant – la Gauche, une fois le coup réalisé poser sa jambe gauche en passant devant la jambe droite (croiser les appuis), et toujours regarder la cible, se retrouver momentanément de dos par rapport à la cible, tourner la tête vers la cible (faire faire 360° à la tête) et enchainer avec par exemple un chassé latéral jambe droite). Toutes ces rotations, permettent de travailler l'équilibre, donne un côté artistique à l'enchainement, et en général plaisent beaucoup !!

- Les maîtres mots sont « plaisir, coopération » pour le pratiquant, **adaptation** pour le professeur d'APA.
    - Un exercice est trop facile s'il y a absence d'essoufflement, de transpiration si le pratiquant exécute trop rapidement son exercice.
    - Un exercice est trop difficile si le pratiquant arrête en cours l'exercice, s'il y a une déformation des trajets moteurs, de l'exécution des mouvements (mouvements étriqués), si la personne grimace pour terminer, si l'essoufflement et la transpiration est excessive, si nausée….

- Un exercice sera adapté (dans notre cycle) : si le pratiquant peut le terminer, peut s'exprimer à son issue, s'il reste souriant …. Même s'il est essoufflé, s'il transpire.
-

5.3.4 Organisation des séances : de la séance 2 à 7:

La partie de boxe française forme se déroulera toujours de la même façon

- Jeux (Déplacement-Garde) (Fiches BF-1 ; 2 ; 3 ; 4 ; 5)
- Apprentissage coup BF (Fiches BF- 9 à 17) : idée apprendre une gestuelle, même si elle n'est pas parfaite, l'intention est de pouvoir connaitre quelques coups, et leur logique, il s'agit surtout de se déplacer, sautiller, lever les jambes, découvrir une activité, prendre plaisir, et avoir un « vocabulaire gestuelle » boxe pour dans une 3ième temps, enchainer les gestes, pour faire une chorégraphie comme enchainer des mots pour faire une phrase
- Enchainement/Chorégraphie (Fiches FB- 6 à 8) : on diversifie : jambe arrière, jambe avant, on encourage le partage, les démonstrations, les échanges, ces moments peuvent être faits en musique….

SÉANCE 2 : **découvrir l'aéroboxe et les règles de pratique**	**échauffement** **Musculation** **Boxe Française :** **Objectif : découvrir l'aéroboxe** - Enchainer des mouvements très simples de BFS - Coopérer **Fiche BF-1 : le miroir** **Fiche BF-10 : le direct** **Fiche BF-11 : Kangourou Direct** **Fiche Bf-5 : Garde ta garde** **Etirements /Relaxation** **FICHE Étirements**
SÉANCE 3 : **Début d'enchainement, prise de conscience de son schéma corporel, entraide**	**échauffement** **Musculation** **Boxe Française :** **Objectif : découvrir fouetté, prendre conscience de la longueur de ses segments** **Fiche BF-1 : le miroir (insister sur respiration et fatique)** **Fiche BF-14 : le fouetté** **Fiche BF-15 et BF-11 pour les niveaux avancés : boxe-ball fouetté et direct** **Fiche Bf-9 : et Hop** **Étirements /Relaxation** **FICHE Étirements**

SÉANCE 4 : **Insister sur la respiration et les signes de fatigue**	**Échauffement** **Musculation** **Boxe Française :** **Objectif : découvrir crochet, prendre conscience de la longueur de ses segments (fouetté, direct, crochet : 3 distances),** **Fiche BF-2 : le foulard** **Fiche BF-12 : le crochet** **Fiche BF-13 : Kangourou crochet et revoir à la suite Direct et fouetté** **Fiche BF-6 : Véronique et Davina** **Étirements /Relaxation** **FICHE Étirements** *Débriefing :* *Demander à 2 pratiquants de préparer l'échauffement pour la séance 4*
SÉANCE 5 : **Insister sur « apprendre à se connaitre » : ce que j'aime ou pas en fonction de mon ressenti (support le chassé). Insister sur équilibre et distance**	**Échauffement** **Musculation** **Boxe Française :** **Objectif : découvrir chassé latéral et frontal (identifier le coup préféré),travailler les distances et l'équilibre** **Fiche BF-4a ou b : Touche épaule** **Fiche BF-16 : le chassé** **Fiche BF-17 : Boxe ball chassé** **Fiche BF-8 : C'que j'kiffe** **Etirements /Relaxation** **FICHE Étirements** *Demander à 2 patients de préparer l'échauffement pour la séance 6*
SÉANCE 6 : **Insister sur « apprendre à se connaitre » : ce que j'aime ou pas en fonction de mon ressenti).** **Insister sur équilibre et distance**	**Échauffement** **Musculation** **Boxe Française :** **Objectif : découvrir l'uppercut (identifier le coup préféré), travailler les distances et l'équilibre à travers les poings** **Fiche BF-6 : Véronique et Davina** **Fiche BF-18 : l'uppercut** **Fiche BF-19 : Le kangourou Uppercut (y associer Kangourou crochet et direct)** **Fiche BF-7 : Dans ma valise** **Étirements /Relaxation** **FICHE Étirements** *Demander à 2 pratiquants de préparer l'échauffement pour la séance 7*
SÉANCE 7 : **S'appliquer, se concentrer, ne pas perdre ses moyens**	**Échauffement** **Musculation** **Boxe Française :** **Objectif : montrer son enchainement seule ou à plusieurs (faire une chorégraphie)** **Fiche BF-6 : Véronique et Davina** **Fiche BF-8 : C'que j'kiffe = l'enchainement** **Étirements /Relaxation** **FICHE Étirements**

5.3.5 Les fiches de boxe française

FICHE BF-1 Jeu du miroir

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Apprendre à se déplacer en respectant la logique de la boxe française.	Suivre l'enseignant, en situation de miroir et refaire tous les gestes qu'il fait et tous les déplacements.	3 X (1' déplacement-1' repos) Intensité faible (il est possible de parler tout au long de l'exercice).	Chronomètre.

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
L'enseignant est face au groupe, il se déplace en pas chassé, à droite, à gauche, en avant, en arrière. Les pratiquants sont espacés d'un bras, et mis en quinconce. Si l'enseignant se déplace vers sa droite, les pratiquants le suivent (donc ils partent vers leur gauche). Idem. Si l'enseignant avance, les pratiquants reculent… Les pratiquants doivent regarder l'enseignant, être attentifs et toujours laisser la distance correspondant à un bras entre eux et l'enseignant ou les autres pratiquants.	Garder un pied devant (essayer pied droit ou pied gauche pour identifier le pied préférentiel. Un droitier met le pied gauche devant normalement (position de garde). Lorsque le pied droit est devant, alors nous parlons de fausse garde). Demander de maintenir les mains à hauteur du visage Coude serré sur les flancs	Se déplacer sans se toucher, Rester toujours avec le même espace entre les patients et l'enseignant Tête haute Regard vers l'enseignant Ne pas croiser les pieds Glisser d'un pied sur l'autre (on ne doit pas entendre les impulsions au sol… discrétion !)

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Diminuer la durée de la séquence, passer de 1' d'effort à 30 '' Diminuer l'intensité (commencer en marchant si le pratiquant a des problèmes de coordination) Prévenir à l'oral des changements de direction Montrer avec les mains le déplacement à réaliser en même temps que nous le disons	Augmenter le temps de pratique, diminuer la récupération, ou la rendre active (marche), augmenter l'intensité, ou alterner périodes intenses et modérées Introduire des gestes (taper des mains, imiter un direct, parler en même temps ou chanter)

EVOLUTION
1. Mettre toujours la même jambe devant (jambe avant et expliquer que le concept "droite et gauche" n'existe pas en BF) (1' jambe droite, 1' récup, 1' jambe gauche) → identifier la jambe préférentielle (parler de garde et de fausse-garde= culture boxe à partager) 2. Mettre la même jambe devant et interdiction de croiser les pieds (pour aller vers la droite, c'est le pied gauche qui pousse, pour aller vers l'avant c'est le pied arrière qui pousse). 3. idem 3, + main devant le visage (45'') (amorce de la position de garde) 4. Effort faible dans un 1er temps (1 minute) (possibilité de parler tout en se déplaçant… travailler sur les repères: passer de repères extéroceptifs à intéroceptifs), puis effort modéré et ensuite effort plus intense (questionner sur les changements perçus sur le métabolisme quand on augmente l'intensité de l'exercice)

FICHE BF-2 Gare à ton foulard

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Se déplacer, être vigilant, s'amuser !	Attraper le foulard de son partenaire en évitant de se faire attraper le sien.	3 X (1' jeu+1' repos) Changement de partenaire toutes les minutes Intensité modérée	1 foulard / pratiquant 4 plots par ring. Possibilité de prendre des plots blancs, bleus et rouges, le plot blanc étant les coins neutres (cf. règlement, boxe). Possibilité de donner une culture savate….

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
1 foulard par pratiquant accroché à la taille (devant ou sur le côté (pas derrière : pour rester dans la logique de l'activité) A et B sont en opposition dans un espace délimité de 3m de côté durant une minute. En position de garde il faut attraper le foulard de l'adversaire avec des déplacements « boxe française (sans croiser les appuis, toujours le même pied devant).	Se déplacer, tourner autour du partenaire Tenter des feintes et des débordements Ne pas croiser les appuis, garder toujours la même jambe devant (permet de rester équilibré) Garder le buste droit, garde haute, ne pas se jeter sur le partenaire, fléchir plutôt les jambes pour chercher le foulard. Rester dans l'espace dédié Si un pratiquant sent des signes de fatigue (cf chapitre la fatigue du livret patient), alors il lève la main ou fait un signe à son partenaire et peut prendre une pause	Être mobile, Rester de face par rapport à son partenaire. Garder son foulard le plus longtemps possible

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Ne pas délimiter l'espace Alterner les rôles Revenir vers le jeu du touche épaule) ou des pinces à linge La queue du diable (cf. ci-dessous)	Mettre plusieurs foulards autour de la taille (faire un code couleur tel foulard = X points) Imposer des contraintes (une main derrière le dos, foulard accroché côté droit dans un 1er temps, puis côté gauche)

EVOLUTION
1. Attraper le foulard avec toujours au moins une main en garde devant le visage 2. Possibilité de jouer à plusieurs (par équipe) et permettre aux pratiquants de se mettre dans une zone neutre si perception de fatigue (Cf. annexe : la queue du diable)

FICHE BF-3 Suiveur-Suivi

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Réaliser un effort aérobie et Travailler l'équilibre en simultané Etre vigilant	Suivre son binôme, en reproduisant les mouvements réalisés par ce dernier	2 X [(45'' A guide + 45 'B guide) + 1' de récupération] Intensité faible à modérée (donc effort entrainant la possibilité de parler, de répondre)	Chronomètre

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
A (le guide) se déplace, B (le suiveur) le suit à distance d'un bras. A et B sont face à face. **Le guide :** se déplace (déplacement boxe) dans toute la pièce en réalisant des mouvements de boxe **Le suiveur :** suit le guide et imitant tout ce qu'il fait A et B pense à garder les mains à hauteur du menton.	Rester à la même toujours à la même distance (1 bras) Le suiveur doit être réactif, donc être souple sur ses jambes, Il regarde le guide et prélève des informations sur le corps entier de son guide Garde tenue Etre bien équilibré : pieds écarté largeur bassin, un pied légèrement devant, pieds à plat et ne pas être sur les pointes de pieds. Jambes un peu fléchies. le rythme de la respiration suit le rythme de l'effort Si un pratiquant sent des signes de fatigue (cf. chapitre sur la fatigue du livret patient), alors il lève la main ou fait un signe à son partenaire et peut prendre une pause.	**Le guide** : Varier ses déplacements-mouvements (avance, recule, à droite, à gauche) **Le suiveur :** imite le guide sans être déséquilibré

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
A derrière B et non plus face à face Diminuer le rythme Augmenter la récupération Si un pratiquant est fatigué, il lève la main pour le signaler à son partenaire et peut se reposer un peu	Au claquement des mains de l'enseignant les rôles changent (de façon plus ou moins régulière) Déplacement à thème (faire que des mouvements avec les membres du côté gauche, imposer changement de rythme, au claquement de main changer de binôme le plus rapidement possible, quand l'enseignant donne un chiffre se rassembler au nombre donné…) Le guide peut ajouter d'autres mouvements : pas chassé, talons fesses, flexion/extension, déplacement vers l'arrière…..

EVOLUTION
1. Proposer de travailler librement sur 3 minutes à 6 minutes non-stop, avec les changements de rôles organisés par les pratiquants (gérer sa pratique, sa fatigue, communiquer)

FICHE BF-4a Touche-épaule

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Faire un effort continu tout en s'amusant…. Etre vigilant S'écouter	Toucher les épaules de son partenaire sans se faire toucher ses épaules	2 X (1 '+1 ' repos) Intensité modérée	Plots ou marques au sol Chronomètre

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
Deux pratiquants sont en opposition dans un espace délimité un espace style ring (de 3 x 3 m ou 2 X 2)	Se déplacer sans courir, sans croiser les appuis Toucher délicatement, avec le dessus de la main sur l'épaule (attention aux entorses des doigts, garder la main souple, volonté de toucher avec la paume de la main !). Ne pas se précipiter et toucher de façon frénétique, mais observer, chercher à surprendre, faire des feintes… « être fin ». Se déplacer, être attentif, jouer Si un pratiquant sent des signes de fatigue (cf. chapitre sur la fatigue dans le livret pratiquant), alors il lève la main ou fait un signe à son partenaire et peut prendre une pause	Ne pas avoir été touché Toucher

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Diminuer le temps de la séquence Autoriser des pauses Jouer en alterner : 1 doit toucher, l'autre doit esquiver mais n'a pas la possibilité de toucher les épaules de son partenaire	Mettre la meilleure main dans le dos : Toucher avec sa mauvaise main Augmenter le temps de jeu. Augmenter le nombre de répétition Jouer en simultané : essayer de toucher son partenaire, sans se faire toucher

EVOLUTION
1. Les pinces à linge (BF-4a)
2. Toucher le dessus de pied de son partenaire avec sa pointe de pied sans se faire toucher son dessus de pied (veiller à ce que les partenaires ne cherchent pas à s'écraser les pieds)

FICHE BF-4b Pinces à linge

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Faire un effort continu tout en s'amusant…. Etre vigilant S'écouter	Saisir les pinces à linge de son partenaire sans se faire attraper les siennes	2 X (1 '+1 ' repos) Intensité modérée	Plots ou marques au sol Pinces à linge (3 à 5 par pratiquant) Chronomètre

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
Deux pratiquants sont en opposition dans un espace délimité style ring (de 3 x 3 m ou 2 X 2) Placer les pinces à linge (3), sur le tee-shirt au niveau du ventre (devant et sur le côté)	Se déplacer sans courir, sans croiser les appuis Saisir les pinces à linge 1 à 1 tout en gardant sa garde (coude collé au corps, poings levés au niveau du visage… protéger ainsi ses pinces à linge) Se déplacer, être attentif Si un pratiquant sent des signes de fatigue (cf. chapitre sur la fatigue dans le livret pratiquant), alors il lève la main ou fait un signe à son partenaire et peut prendre une pause	Garde r le plus de pinces à linge

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Diminuer le temps de la séquence Autoriser des pauses Jouer en alternant les rôles : 1 doit saisir les pinces à linge, l'autre doit esquiver mais n'a pas la possibilité de saisir celles de son partenaire Augmenter le nombre de pinces à linge	Mettre la meilleure main dans le dos : Saisir les pinces à linge avec sa mauvaise main Augmenter le temps de jeu. Augmenter le nombre de répétition Jouer en simultané : essayer de saisir les pinces de son partenaire, sans se faire saisir Diminuer le nombre de pince à linge A s'accroche les pinces à linge à sur son tee-shirt (devant et coté) au fur et à mesure qu'il (elle) les vole à B, et B peut les reprendre et se les accrocher sur son tee-shirt (sauf derrière). Dans ce cas n définir un temps de jeu et de récupération, ou le jeu s'arrête quand l'un des 2 pratiquants n'a plus de pince à linge

FICHE BF-5 Garde ta garde

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Adopter une attitude de boxe Se déplacer en restant à distance Travailler le renforcement musculaire des membres supérieurs S'écouter	Se déplacer « boxe » en tenant dans les mains un ballon (léger) et en le montant à la hauteur de son menton.	2 X (1 '+1 ' repos) Intensité modérée.	1 Ballon léger/ binôme Plots si besoin de matérialiser l'espace ou plasticine Chronomètre.

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
par 2 : un pratiquant A. se déplace, l'autre B., la suit avec un ballon dans les mains placé à la hauteur du menton. (attitude boxe… ne plus parler Jambe droite ou jambe gauche, mais jambe avant et jambe arrière).	A se déplace la même jambe avant, ventre rentré (bassin en rétro-version), menton dirigé vers la poitrine, coude droit au niveau du foie, coude gauche au niveau de la rate. Les mains à la hauteur du nez et du menton. Les jambes sont légèrement fléchies : on dit qu'on est souple sur les jambes pour pouvoir se déplacer rapidement, changer de direction… Le déplacement se fait par glissement de la jambe arrière vers la jambe avant si on avance…. B suit A sans se précipiter et garde toujours la même jambe devant B tient le ballon à hauteur du menton en ayant les paumes face à face. Et les coudes serrées contre ses flancs Penser à bien expirer et inspirer selon l'intensité de l'effort. Si un pratiquant sent des signes de fatigue (cf. chapitre sur la fatigue dans le livret pratiquant), alors il lève la main ou fait un signe à son partenaire et peut prendre une pause.	Ne pas se toucher (distance de 1 bras). Tenir l'effort en gardant ses mains bien placées (hauteur menton).

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Diminuer la durée de la séquence, Augmenter la récupération Contraindre l'espace : le diminuer, faire un couloir… Autoriser le changement de jambe (droite ou gauche devant).	Jouer sur les paramètres le temps de pratique, récupération et intensité (1 paramètre à la fois !), 1. A peut s'arrêter, repartir, essayer de surprendre B en changeant de direction 2. A peut de temps en temps se stabiliser et tendre le bras pour vérifier que B est bien à distance d'un bras. Pas trop près, pas trop loin : bras tendu 3. Au sein de la même répétition, alterner les rôles (B donne donc le ballon à A), alterner au signal (varier les signaux….)

EVOLUTION
Proposer de travailler sur 3 minutes à 6 minutes non-stop, avec les changements de rôles organisés par les pratiquants (gérer sa pratique, sa fatigue, communiquer)

FICHE BF-6 Véronique et Davina

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Enchainer un effort de 2 minutes Travail de coordination Signaler s'il y a un problème (mémoire, fatigue…)	Suivre les déplacements, les coups et les enchainements réalisés par l'enseignant durant 2 minutes	1'30 à 3 minutes non-stop Récupération série : Temps d'effort Intensité= modérée	1Chronomètre Musique

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
Face à l'enseignant, suivre les déplacements et gestuelles de l'enseignant, en musique 1'30 à 2 minutes non-stop Exemple d'enchainement : A. Déplacement vers la droite 2 pas + direct avant+ direct arrière + déplacement vers la gauche 2 pas, fouetté avant + fouetté arrière B. déplacement + Fouetté Avant + direct avant+ fouetté arrière+ déplacement vers l'avant + crochet Avant + crochet Arrière +déplacement vers l'avant uppercut + 2 pas vers le centre, faire demi-tour, retourner vers l'extérieur…. Possibilité de se mettre en cercle, tous orientés vers le centre du cercle (jouer avec se rapprocher et s'éloigner, attention aux coups proposer vers le centre pour ne pas se toucher)	Suivre l'enseignant, rester dans le rythme Ne pas faire de grands pas, mais glisser d'un appui sur l'autre ne pas croiser les appuis, rester à 1 distance de bras des partenaires. Enchainer les éléments sans être déséquilibré, ne pas confondre vitesse et précipitation. Revenir toujours à la même position de garde entre chaque coup : Reposer toujours la jambe sollicitée (fouetté avant par exemple) au même endroit sur des coups de pied Rester en position de garde Lever la main pour signaler si besoin d'un moment de répit (repos, moins d'intensité…)	Tenir les 2 minutes

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Diminuer l'intensité (le rythme), diminuer le temps d'effort Simplifier les enchainements (proposer 1 ou 2 coups différents) Augmenter le temps où l'on propose des déplacements sur place.	Augmenter l'intensité, le temps d'effort Proposer des enchainements plus complexes (travailler la coordination)

FICHE BF-7 Dans ma valise

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Enchainer des mouvements de boxe française en groupe Travailler la mémorisation S'écouter : Signaler s'il y a un problème (mémoire, fatigue…)	Proposer à tour de rôle des mouvements de boxe française ou des déplacements, des esquives, et reproduire les mouvements proposés par les autres pratiquants	Exercice de 10 minutes environ Chacun refait l'enchainement à son rythme Laisser du temps pour trouver l'élément suivant (pas de pression temporelle, possibilité d'entraide)	Musique

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
En cercle : **1er situation** : Chacun son tour, les pratiquants proposent un coup, un déplacement, une esquive propre à la boxe française. Le premier pratiquant propose un mouvement, le second refait ce mouvement puis en propose un autre, ainsi de suite, jusqu'à ce qu'un des pratiquants ne se souviennent plus de l'enchainement des mouvements **2ème situation** : Une fois l'enchainement composé et appris, l'enchainer en musique pendant 2 minutes	Ne pas faire de grands pas, mais glisser d'un appui sur l'autre, ne pas croiser les appuis, rester à 1 distance de bras des partenaires. Enchainer les éléments sans être déséquilibré, ne pas confondre vitesse et précipitation. Revenir toujours à la même position de garde entre chaque coup : Reposer toujours la jambe sollicitée (fouette avant par exemple) au même endroit sur des coups de pied Lever la main pour signaler si besoin d'un moment de répit (repos, moins d'intensité…) ou si un problème de mémorisation	Reproduire l'enchainement avec le moins d'erreurs possibles Garder l'équilibre

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Proposer des regroupements de 3 pratiquants. Possibilité de montrer aux autres groupes l'enchainement créé	Proposer des groupements de pratiquants plus nombreux…. Ce qui va donc rajouter des mouvements et des déplacements… donc augmente la difficulté Chaque pratiquant doit proposer 1 mouvement + 1 déplacement.

EVOLUTION
1. Tout le monde propose au moins un mouvement 2. Apprendre l'enchainement et rajouter des mouvements 3. Cf. Annexe : Jeu mémo mime moteur

FICHE BF-8 C'que j'kiffe

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Identifier en boxe française les coups ou les déplacements que l'on aime ou pas Identifier ses points forts et ses points faibles S'écouter.	En autonomie, enchainer au moins 4 coups de BF que l'on adore. Possibilité de mettre des transitions (déplacements, esquives) entre les coups.	Situation pendant environ 10 minutes : 5 minutes d'acquisition de l'enchainement puis réaliser l'enchainement et le répéter en boucle 3 fois.	Musique possible

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
Chaque pratiquant doit réaliser un enchainement avec les coups qu'il préfère (exemple : fouette jambe avant, décaler, fouetté jambe arrière, direct au niveau médian, sortir en chassé frontal). Les enchaînements doivent faire minimum 4 coups.	Respecter les critères de réalisation de chacun des coups Pour enchainer les coups, le pratiquant doit être équilibré (bien sur ses 2 pieds et non sur la pointe des pieds) En position de garde Travailler à son propre rythme (observer, discuter)	Enchainer les 4 coups sans perdre l'équilibre Ne pas se tromper dans son enchainement

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Ne pas doubler les coups : faire un coup, se remettre en garde, faire un autre coup…. => limiter les déséquilibres Proposer le même coup du segment avant et arrière = facilité la créativité Donner des exemples d'enchainement	Augmenter l'intensité Augmenter le nombre de coups Doubler les coups de la même jambe par exemple (Fouetté avant + fouetté avant)

EVOLUTION
1. Partager son « kiffe » avec les autres pratiquants et dire pourquoi on aime ou pas l'enchainement des autres 2. Faire évoluer son enchainement à partir du « kiffe » des autres. s'approprier des bonnes idées, être ouvert à l'autre (valoriser le travail des autres)

FICHE BF-9 Et hop….

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Regarder l'autre, prendre des indices sur les coups à venir Agir selon les coups proposés par son partenaire Début de chorégraphie (racontée une histoire) S'écouter et se connaitre, connaitre l'autre	Par deux un pratiquant qui propose des coups (poings/pieds) l'autre qui esquive les coups	La situation est travaillée durant 4-6 minutes On propose une alternance des rôles Intensité faible à modérée	1 chronomètre Musique

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
Par deux, l'un face à l'autre. A réalise un coup sans toucher B !! B réalise une esquive (partielle, totale sur place) du membre, ou point visé (ventre) Puis A propose de nouveau un coup (différent du premier), et B se protège de nouveau en esquivant. Changement de rôle, quand l'enseignant le dit ou travail en autonomie	Les pratiquants sont par deux, face à face Un pratiquant réalise un coup (sans toucher !) L'autre pratiquant fait une esquive : <u>Esquive sur place :</u> le pratiquant recule le buste ou fait une rotation du buste, sans bouger les 2 appuis au sol (travailler côté droit et côté gauche) <u>Esquive partielle</u> : le pratiquant recule la jambe visée, il peut changer donc de garde. Il peut également reculer légèrement un pied, le décalé… il y a toujours un pied au sol qui n'a pas bougé <u>Esquive totale :</u> le pratiquant recule d'un pas (petit bon, vers l'arrière ou sur un coté) pour se soustraire au coup…»	Rester à une distance de bras L'esquive vient de suite en réponse à l'attaque (c'est comme une conversation : du tac au tac)

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Annoncer à son partenaire le coup que 'on va faire en avance, afin que le partenaire ait le temps d'anticiper. L'enseignant stipule les coups à donner par exemple : a. direct ligne médiane=> esquive totale b. Fouetté jambe avant sur jambe avant de son partenaire => esquive partielle, on recule sa jambe avant qui devient donc jambe arrière puis reprise de sa potion de garde	Enchainer 2 coups en avançant (1 poing et 1 pied…) Donc enchainer 2 esquives en reculant ! Travail en autonomie. ….

EVOLUTION
1. Les patients gardent leurs rôles d'attaquant et de défenseur pendant un période, puis changent de rôle 2. Changement de rôle à chaque coup proposé, A (attaque) propose un coup, B (défense) esquive. Puis c'est au tour de B de proposer un coup (identique à celui fait par A ou différent) et au tour d'A de se défendre 3. A attaque, B esquive et attaque, A esquive et Attaque… (même coup, enchaîner des coups mêmes segments, puis poings/pieds, puis pieds/poings….)

FICHE BF-10 Le direct

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Apprendre la gestuelle de la BF : savoir réaliser un direct S'approprier la culture de la boxe française	Réaliser un direct dans le vide, en respectant les critères de réalisation	4 à 6 minutes Intensité faible : les pratiquants peuvent parler et se conseiller	1 chronomètre Musique

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
Boxe en shadow (dans le vide) En groupe, Tous en ligne, face au professeur L'enseignant montre la technique du direct les pratiquants reproduisent les mouvements et l'enseignant les corrige L'enseignant peut associer : déplacements (doucement) + direct, ou direct avant et direct arrière (penser à pivoter les épaules lors du passage poing avant/poing arrière).	Pieds écartés de la largeur du bassin de manière à être stable, pieds posés à plat, la jambe avant est devant. Le mouvement commence en position de garde (cf. Fiche Garde ta garde) Le bras avant s'allonge vers une cible (imaginaire) rapidement (imaginer une personne de notre taille que l'on souhaite toucher au menton) en restant sur un axe horizontal. Le coup est rapide, le bras est tendu, poing fermé et l'intention est de toucher (la cible imaginaire) avec les phalanges Lors du coup il y a un léger pivot du tronc pour engager l'épaule avant (si coup poing avant) vers la cible. L'autre main doit continuer à protéger le visage. Le poing revient à sa position de départ. et le pratiquant est resté tout le temps jambes légèrement fléchies…	Ne pas se déséquilibrer Le bras doit être tendu au moment de l'impact supposé Jambes fléchies

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Décortiquer le mouvement Travail direct avant uniquement Travail direct arrière uniquement	Doubler ou tripler direct avant Doubler ou tripler direct arrière Enchainer direct avant/ direct arrière Enchainer direct Avant/ Arrière/ Avant (bien pivoter, fléchir les jambes…) Enchainer sur des lignes différentes : haut/médian : penser à fléchir les jambes quand on enchaine poing avant ligne haute (hauteur menton), fléchir les jambes et faire poing arrière ligne médiane (ventre)

EVOLUTION
1. Mixer les situations pour enrichir les exercices exemple : Fiche BF 3 2. Cf. Fiche BF-11

FICHE BF-11 Le kangourou direct

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Rester à distance poing Etre vigilent Regarder l'autre, s'écouter….	Réaliser un direct en respectant les critères de réalisation	2 X [(45'' A travaille + 45 'B travaille) + 1' de récupération] Intensité modérée ou faible	1 Ballon léger / binôme

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
Par 2 A réalise les directs B mène les déplacements et tient le ballon dans les mains à hauteur de son menton (30 cm devant son menton). A suit B en position de garde. B se déplace, s'immobilise, à ce moment-là (qd B est bien arrêté), A doit effleurer le ballon avec son poing avant en réalisant un direct, qui une fois le ballon effleuré revient à sa position de départ. Une fois le coup donné, A s'apprête à suivre les nouveaux déplacements proposés par B Changement de rôle…	Être face à face, en position de garde. Jambe avant devant. Donner le coup quand on est arrêté, bien stable sur ses pieds écartés (largeur bassin) et pieds posés à plat A ajuste son déplacement pour pouvoir effleurer, avec les phalanges du poing avant, le ballon, bras tendu. La trajectoire du bras est directe Revenir à la position de départ en étant équilibré Toucher le ballon sans amener ses fesses vers l'arrière, bras tendus. Ne pas se jeter sur le partenaire Ne pas regarder ses pieds, ni ceux du partenaire, essayer de regarder le visage de son partenaire, ne pas se pencher sur la cible.	Ne pas faire tomber le ballon

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
- Diminuer la durée de la séquence, autoriser des pauses - B dit hop à chaque fois que le A doit toucher le ballon - Alterner les rôles : à chaque coup, donc se passer le ballon ce qui permet des pauses.	- Augmenter le temps de pratique, l'intensité - A ferme les yeux et reste sur place. B se déplace, dit Hop, A ouvre alors les yeux et doit se déplacer vite mais bien ! = sans se précipiter, arriver à distance (1 bras) de B, se met en position de direct et touche le ballon délicatement tout en étant à distance (ce qui va permettre d'enchaine les coups).

EVOLUTION
1. Toujours même jambe devant, en position de garde toucher 1 fois avec le poing avant, 1 fois avec le poing arrière, tout en étant immobile. Toujours commencer par poing avant (bien fléchir les jambes pour enchaîner poing avant et poing arrière) 2. B place le ballon au niveau du nombril (pas collé sur le ventre mais à 30 cm environ) A fait alors un direct médian (fléchir les jambes) Si B met le ballon à hauteur du menton (à 30 cm devant) alors A fait un direct en ligne haute

FICHE BF-12 Le crochet

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Apprendre la gestuelle de la BF : savoir réaliser un crochet S'approprier la culture de la boxe française	Réaliser un crochet en respectant les critères de réalisation	4 à 6 minutes Intensité faible : les pratiquants peuvent parler et se conseiller	

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
Boxe en shadow (dans le vide) En groupe, Tous en ligne, face au professeur L'enseignant montre la technique du crochet les pratiquants reproduisent les mouvements et l'enseignant les corrige L'enseignant peut associer : déplacements (doucement) + crochet, ou crochet avant et crochet arrière (penser à pivoter les épaules lors du passage poing avant/poing arrière).	Pieds écartés de la largeur du bassin de manière à être stable, pieds posés à plat, la jambe avant (la gauche pour les droitiers) est légèrement avancée (position plus frontale par rapport au direct). Le geste commence en position de garde (cf. fiche garde ta garde) Les jambes sont légèrement fléchies La main du bras avant est en pronation, elle s'allonge vers une cible (imaginaire mais latéral, flanc au niveau médian ou côté du visage) en décrivant une trajectoire circulaire, mais toujours sur un axe horizontal Lors du crochet poing avant il y a un léger pivot du pied avant qui permet d'engager l'épaule avant (si coup poing avant) vers la cible, donc une flexion de la jambe avant (descendre sur les appuis). L'autre main doit continuer à protéger le visage lors du coup. Le poing revient à sa position initiale et le pratiquant est resté tout le temps jambes légèrement fléchies… Fléchir les jambes si les crochets sont donnés sur une ligne médiane	Ne pas faire tomber le ballon

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Décortiquer le mouvement Travail crochet avant uniquement Travail crochet arrière uniquement	Doubler ou tripler crochet avant ; Doubler ou tripler crochet arrière Enchainer crochet avant/crochet arrière Enchainer crochet Avant/ Arrière/ Avant (bien pivoter, fléchir les jambes…) Enchainer sur des lignes différentes : haut/médian : penser à fléchir les jambes quand on enchaine poing avant ligne haute et poing arrière ligne médiane

EVOLUTION
1. Mixer les situations pour enrichir les exercices exemple : Fiche BF 3 2. Cf. Fiche BF 13

FICHE BF-13 Le kangourou crochet

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Rester à distance poing Etre vigilent Regarder l'autre, s'écouter….	Toucher un ballon tenu par un partenaire à hauteur du menton avec les poings, en réalisant une trajectoire curviligne (de la droite vers la gauche pour le poing avant Droit, ou de la gauche vers la droite avec poing avant gauche)	2 X [(45'' A travaille + 45 'B travaille) + 1' de récupération] Intensité modérée ou faible	1 Ballon léger / binôme

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
par 2 A réalise les directs B mène les déplacements et tient le ballon dans les mains à hauteur de son menton (30 cm devant son menton). A suit B en position de garde. B se déplace, s'immobilise, à ce moment-là (qd B est bien arrêté), A doit effleurer le ballon avec son poing avant en réalisant un crochet, qui une fois le ballon effleuré revient à sa position de départ. Une fois le coup donné, A s'apprête à suivre les nouveaux déplacements proposés par B Changement de rôle…	Etre face à face, en position de garde. Jambe avant devant, ventre un peu rentré, coude à hauteur du ventre, poings devant le visage. Donner le coup quand on est arrêté, bien stable sur ses pieds écartés (largeur bassin) et pieds posés à plat A ajuste son déplacement pour pouvoir effleurer, avec les phalanges du poing avant, le ballon. La trajectoire du bras est circulaire, e poing en pronation Revenir à la position de départ en étant équilibré Toucher le ballon sans amener ses fesses vers l'arrière, sans être déséquilibré. Ne pas se jeter sur le partenaire Ne pas regarder ses pieds, essayer de regarder le visage de son partenaire, ne pas se pencher sur la cible	Ne pas faire tomber le ballon

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
- Diminuer la durée de la séquence, autoriser des pauses - B dit hop à chaque fois que le A doit toucher le ballon - Alterner les rôles : à chaque coup (et donc se passer le ballon) (permet des pauses) - Lever la main si fatigue, besoin d'une pause….	- Augmenter le temps de pratique, l'intensité - A ferme les yeux et reste sur place. B se déplace, dit Hop, A ouvre alors les yeux et doit se déplacer vite mais bien ! = sans se précipiter, arriver à distance (1 bras) de B, se met en position de crochet et touche le ballon délicatement tout en étant à distance (ce qui va permettre d'enchaine les coups) (sans pointer les fesses en arrière)

EVOLUTION
1. Toujours même jambe devant, en position de garde toucher, 1 fois avec le poing avant 1 fois avec le poing arrière, tout en étant immobile. Toujours commencer par poing avant (bien fléchir les jambes pour enchaîner poing avant et poing arrière) 2. B place le ballon au niveau du flanc (pas collé sur le ventre mais à 30 cm environ) A fait alors un crochet médian Si B met le ballon à hauteur de la joue droite (à 30 cm devant) alors A fait un crochet poing gauche en ligne haute 3. Mixer Kangourou Direct (ballon présenté dans un axe frontal) et Kangourou crochet (ballon présenté dans un axe latéral) en lignes médiane et haute

FICHE BF-14 Le fouetté

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Augmenter son « vocabulaire moteur» boxe Se concentrer sur la position de ses segments, son attitude Prendre conscience de ses appuis S'écouter	Réaliser un fouetté dans le vide, en respectant les critères de réalisation	4 à 6 minutes Intensité faible : les pratiquants peuvent parler et se conseiller	

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
Boxe en shadow (dans le vide) En groupe, Tous en ligne, face au professeur L'enseignant montre la technique du fouetté les pratiquants reproduisent les mouvements L'enseignant corrige les pratiquants L'enseignant peut associer : déplacements (doucement) + fouetté, ou fouetté avant et fouetté arrière (penser à pivoter les épaules lors du passage poing avant/poing arrière).	Le geste commence en position de garde (Cf. fiche garde) Les étapes sont les suivantes : ouverture du pied d'appui à 90°(jambe arrière) donc pivoter le pied d'appui, les hanches se retrouvent donc automatiquement de profil par rapport à la cible imaginaire. Le regard est porté vers la cible. Le talon du pied de la jambe avant va venir toucher les fesses (groupé = phase d'armer), le genou pointe vers la cible, puis en restant sur le même plan, la jambe se déplie et le dessus de pied va venir toucher la cible Les abdos sont contractés (pas de fesse en arrière) et le dos est droit pour garder l'équilibre. Retour du pied sur la fesse (position de départ) puis au sol avec une redescente rapide. La garde est maintenue tout le long du geste. Fouetté jambe arrière Même principe mais avec la jambe arrière	La jambe est tendue Ne s'effondre pas sur son appui avant en fin d'exécution Pied revient à la position de départ sans déséquilibre

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Décortiquer le mouvement Travailler seulement sur le pivot de la jambe et passage à l'équilibre sur une jambe	Ajout de déplacement entre chaque coup Doubler jambe avant => équilibre (voire tripler) Doubler jambe arrière => équilibre (voire tripler) Enchainer jambe avant et arrière Enchainer sur des lignes différentes : bas/médian : penser à fléchir les jambes quand on enchaine poing avant ligne médiane et ligne basse

FICHE BF-15 Le boxe-ball fouetté

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Rester à distance pied Être vigilent Regarder l'autre, s'écouter….	Toucher le ballon avec le dessus du pied en réalisant un fouetté	2 X [(45'' A travaille + 45 'B travaille) + 1' de récupération] Intensité modérée ou faible	Ballon léger

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
En binôme : Un pratiquant se déplace sur tous les axes en tenant un ballon en mousse (type football en salle) entre les mains. Lorsqu'il le désire, le porteur de balle s'arrête en présentant le ballon de façon visible sur l'une des deux hauteurs de touche : basse ou médiane mais latérale, toujours pour solliciter la jambe avant de son partenaire. Le " boxe-balleur "tente de toucher le ballon	Toucher le ballon avec le dessus du pied Être à bonne distance du ballon (la jambe doit être tendue au moment de l'impact avec le dessus du pied)) Le " boxe-balleur " pivote sur son pied d'appui, puis le boxeur amène le pied à sa fesse 2 le pied se détend vers la cible, 3, le pied touche délicatement le ballon, 4. Le pied revient à la fesse Mon regard est porté sur le visage du partenaire Rester équilibrer	La balle ne doit pas s'échapper des mains du porteur de balle. Jambe tendue au moment de la touche par le dessus du pied Le pied du Boxe balleur revient en position de départ

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Faire des coups dans le vide, au signal (fouetté médian, fouette bas) Alterner les rôles : à chaque coup	- Augmenter le temps de pratique, l'intensité - A ferme les yeux et reste sur place. B se déplace, dit Hop, A ouvre alors les yeux et doit se déplacer vite mais bien ! = sans se précipiter, arriver à distance (jambe) de B, se met en position de fouetté et touche le ballon délicatement tout en étant à distance (ce qui va permettre d'enchaine les coups) (sans pointer les fesses en arrière)

EVOLUTION
1. Dès que le porteur de balle s'arrête, le binôme touche le ballon 2. Dès que le porteur de balle s'arrête, le binôme enchaine deux touchés de ballon à la suite 3. Le " boxe-balleur " peut enchainer jambe avant et jambe arrière (dans ce sens) 4. Mixer Kangourou Direct (ballon présenté dans un axe frontal) + Kangourou crochet (ballon présenté dans un axe latéral) en lignes médiane et haute+ Boxe ball fouetté

FICHE BF-16 Le chassé

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Augmenter son « vocabulaire moteur» boxe Se concentrer sur la position de ses segments, son attitude Prendre conscience de ses appuis S'écouter	Réaliser un chassé frontal ou latéral : toucher avec la semelle du pied,	4 à 6 minutes Intensité faible : les pratiquants peuvent parler et se conseiller	Ballon léger

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
Boxe en shadow (dans le vide) En groupe, Tous en ligne, face au professeur L'enseignant montre la technique du fouetté les pratiquants reproduisent les mouvements L'enseignant corrige les pratiquants L'enseignant peut associer : déplacements (doucement) + chassé, ou chassé avant et chassé arrière.	**Frontal jambe avant** : Pieds écartés largeur de hanche, en position de garde. Pied arrière ouvert (pointe de pied vers l'extérieur). Le poids du corps est réparti sur l'ensemble du pied arrière. Le genou de la jambe avant est amené vers la poitrine (phase d'armer). Puis la jambe se déplie en totalité pour venir toucher une cible (imaginaire avec le talon), la jambe fait alors un angle de 90° avec l'autre jambe (si on touche en ligne médiane), à hauteur du quadriceps de son partenaire, en ligne basse (phase d'exécution). Le coup a pour finalité de repousser son adversaire Une fois le coup effectué la jambe reviens se replier sur le tronc (phase de réarmer) pour se reposer au sol Le pratiquant reste droit et haut et retrouve une position de garde normal (même principe avec la jambe arrière) **Latéral jambe avant**: Pieds écartés largeur de hanche, en position de garde. Pied arrière ouvert (pointe de pied vers l'extérieur). Le poids du corps est réparti sur l'ensemble du pied arrière, et on ouvre la hanche pour se mettre de profil par rapport à la cible. Le genou de la jambe avant est amené vers la poitrine (phase d'armer). Puis la jambe se déplie en totalité pour venir toucher une cible (imaginaire avec le talon), la jambe fait alors un angle de 90° avec l'autre jambe (si on touche en ligne médiane), à hauteur du quadriceps de son partenaire, en ligne basse (phase d'exécution). Le coup a pour finalité de repousser son adversaire Une fois le coup effectué la jambe reviens se replier sur le tronc (phase de réarmer) pour se reposer au sol.	La jambe est tendue. Ne s'effondre pas sur son appui avant en fin d'exécution Revient dans sa garde

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Décortiquer le mouvement Ne faire que le chassé où le pratiquant est le plus à l'aise= latéral ou frontal et sur la ligne la plus facile	Ajout de déplacement entre chaque coup Doubler jambe avant => équilibre (voire tripler) Doubler jambe arrière => équilibre (voire tripler) Enchainer jambe avant et arrière Enchainer sur des lignes différentes : bas/médian : penser à fléchir les jambes quand on enchaine poing avant ligne médiane et ligne basse

FICHE BF-17 Le boxe ball chassé

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Rester à distance pied Etre vigilent Regarder l'autre, s'écouter….	Toucher le ballon avec le dessus du pied en réalisant un fouetté	2 X [(45'' A travaille + 45 'B travaille) + 1' de récupération] Intensité modérée ou faible	Ballon léger

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
En binôme : Un pratiquant se déplace sur tous les axes en tenant un ballon en mousse (type football en salle) entre les mains. Lorsqu'il le désire, le porteur de balle s'arrête en présentant le ballon de façon visible sur l'une des deux hauteurs de touche : basse ou médiane mais frontale, toujours pour solliciter la jambe avant de son partenaire. Le " boxe-balleur "tente de toucher le ballon	Toucher le ballon avec le talon du pied Etre à bonne distance du ballon (la jambe doit être tendue au moment de l'impact avec le talon) Le " boxe-balleur " pivote sur son pied d'appui, puis le boxeur amène le pied à sa fesse 2 le pied se détend vers la cible, 3, le pied touche délicatement le ballon, 4. Le pied revient à la fesse Mon regard est porté sur le visage du partenaire Rester équilibrer	La balle ne doit pas s'échapper des mains du porteur de balle. Bonne distance : jambe tendue au moment de l'impact, jambe fléchie mais pas buste vers l'avant Le pied du Boxe balleur revient en position de départ

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Faire des coups dans le vide au signal : ne faire que le chassé où le pratiquant est le plus à l'aise= latéral ou frontal et sur la ligne la plus facile Alterner les rôles : à chaque coup	- Augmenter le temps de pratique, l'intensité - A ferme les yeux et reste sur place. B se déplace, dit Hop, A ouvre alors les yeux et doit se déplacer vite mais bien ! = sans se précipiter, arriver à distance (jambe) de B, se met en position de fouetté et touche le ballon délicatement tout en étant à distance (ce qui va permettre d'enchaine les coups) (sans pointer les fesses en arrière)

EVOLUTION
1. Dès que le porteur de balle s'arrête, le binôme touche le ballon 2. Dès que le porteur de balle s'arrête, le binôme enchaine deux touchés de ballon à la suite 3. Le " boxe-balleur " peut enchainer jambe avant et jambe arrière (dans ce sens) 4. Mixer Kangourou Direct (ballon présenté dans un axe frontal) + Kangourou crochet (ballon présenté dans un axe latéral) en lignes médiane et haute+ Boxe ball fouetté

FICHE BF-18 L'uppercut

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Augmenter son « vocabulaire moteur» boxe Se concentrer sur la position de ses segments, son attitude Prendre conscience de ses appuis S'écouter	Réaliser un uppercut	4 à 6 minutes Intensité faible : les pratiquants peuvent parler et se conseiller	Ballon léger

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
Boxe en shadow (dans le vide) En groupe, Tous en ligne, face au professeur L'enseignant montre la technique de l'uppecut les pratiquants reproduisent les mouvements L'enseignant corrige les pratiquants L'enseignant peut associer : déplacements (doucement) + uppercut, ou uppercut avant et uppercut arrière (penser à pivoter les épaules lors du passage poing avant/poing arrière).	Pied écarté largeur de bassin, en position de garde Les deux pieds sont au sol mais le poids du corps est mis sur la jambe avant avec une flexion de celle-ci. Le bras avant va descendre afin que l'intérieur du biceps vienne se coller aux cotes. Pousser de la jambe avant qui va être en extension et simultanément le poing avant va remonter et va viser le menton de son partenaire (imaginaire) Le bras va ensuite reprendre sa position de garde. Rester grouper (protéger) en position de garde	Ne pas se déséquilibrer Etre à distance proche Se protéger

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
Décortiquer le mouvement Travailler seulement sur la remonté du bras avec la flexion de la jambe	Ajout de sautillement entre chaque coup Ajout de consigne sur l'alternance de coup (avant arrière) en changeant de nombre de coup par poing (trois avant puis deux arrières…). Jouer sur les différentes hauteurs. Jouer sur L'intensité et les nuances des mouvements (rapide, lente, joyeux, pas content).

FICHE BF-19 Le kangourou uppercut

OBJECTIF	BUT	DURÉE, RÉPÉTITIONS, RÉCUPÉRATION, INTENSITÉ	MATERIEL
Rester à distance poing Etre vigilent Regarder l'autre, s'écouter….	Toucher un ballon tenu par un partenaire à hauteur du menton avec les poings, en réalisant une trajectoire du bas vers le haut (dans une distance proche du partenaire)	2 X [(45'' A travaille + 45 'B travaille) + 1' de récupération] Intensité modérée ou faible	1 Ballon léger / binôme

DEROULEMENT	CRITÉRES DE RÉALISATION	CRITÉRES DE RÉUSSITE
par 2 A réalise les uppercuts B mène les déplacements et tient le ballon dans les mains à hauteur de son menton (30 cm devant son menton). A suit B en position de garde. B se déplace, s'immobilise, à ce moment-là (qd B est bien arrêté), A doit effleurer le ballon avec son poing avant en réalisant un uppercut, qui une fois le ballon effleuré revient à sa position de départ. Une fois le coup donné, A s'apprête à suivre les nouveaux déplacements proposés par B Changement de rôle…	Etre face à face, en position de garde. Jambe avant devant, ventre un peu rentré, coude à hauteur du ventre, poings devant le visage. Donner le coup quand on est arrêté, bien stable sur ses pieds écartés (largeur bassin) et pieds posés à plat A ajuste son déplacement pour pouvoir effleurer, avec les phalanges du poing avant, le ballon. La trajectoire du bras est verticale et va du bas vers le haut. Revenir à la position de départ en étant équilibré Toucher le ballon sans amener sa tête vers l'avant, sans être déséquilibré. Ne pas se jeter sur le partenaire Ne pas regarder ses pieds, essayer de regarder le visage de son partenaire, ne pas se pencher sur la cible	Ne pas faire tomber le ballon

SIMPLIFICATION	COMPLEXIFICATION
- Diminuer la durée de la séquence, autoriser des pauses - B dit hop à chaque fois que le A doit toucher le ballon - Alterner les rôles : à chaque coup (et donc se passer le ballon) (permet des pauses) - Lever la main si fatigue, besoin d'une pause….	- Augmenter le temps de pratique, l'intensité - A ferme les yeux et reste sur place. B se déplace, dit Hop, A ouvre alors les yeux et doit se déplacer vite mais bien ! = sans se précipiter, arriver à distance (1 bras) de B, se met en position de crochet et touche le ballon délicatement tout en étant à distance (ce qui va permettre d'enchaine les coups) (sans pointer les fesses en arrière)

EVOLUTION
1. Toujours même jambe devant, en position de garde toucher, 1 fois avec le poing avant 1 fois avec le poing arrière, tout en étant immobile. Toujours commencer par poing avant (bien fléchir les jambes pour enchaîner poing avant et poing arrière) 3. Mixer Kangourou Direct (ballon présenté dans un axe frontal) et Kangourou crochet (ballon présenté dans un axe latéral) + Kangouro Uppercut et les Boxe Ball fouetté et chassés.

5.4 Des jeux au service du programme de boxe savate

Les jeux suivants sont extraits du livre : Kern, L., & Marchetti, E. (2018). *Mettre en place un programme d'activités physiques ludiques : pour patients ayant une psychose et un trouble du spectre autistique* : Dunod.

5.4.1 La queue du diable

Déroulement du jeu

1. Chaque pratiquant accroche son foulard dans le dos au niveau de la ceinture.
2. Par équipe, les pratiquants doivent trouver des stratégies pour garder leur foulard et attraper ceux de l'équipe adverse.
3. Dès qu'un pratiquant prend le foulard à un adversaire, ce dernier est éliminé.
4. L'équipe qui attrape tous les foulards remporte la partie.

Organisation

Matérielle

Deux jeux de foulards (ou tissus) de couleurs différentes, un foulard par personne.

Pour ce jeu, il existe des ceintures en velcro ou des foulards peuvent se scratcher dessus. Cela permet de choisir où accrocher son foulard (dos, coté…).

Humaine

Par équipe : deux personnes au minimum par équipe.

Un arbitre.

But

Attraper tous les foulards de l'équipe adverse en premier.

Et ne pas se faire attraper son foulard.

Contraintes

Ct1- Le pratiquant n'a pas le droit de tenir son foulard avec ses mains.

Ct2- Il doit rester dans le terrain délimité par l'animateur.

Ct3- Le foulard doit être visible, il n'est pas attaché par un nœud, il doit pouvoir s'enlever facilement quand on tire dessus.

Ct4- Pas le droit de bousculer, de pousser, de faire des gestes violents…

Conventions

Cv1- Le jeu débute lorsque l'animateur donne le signal.

Cv2- Si un pratiquant ne respecte pas Ct1, Ct2, Ct3ou Ct4, il est éliminé.

Cv4- Lorsqu'un pratiquant perd son foulard, celui-ci est éliminé et encourage/conseille et aide son équipe.

Pour réussir…

5. Avant de commencer, chaque équipe doit trouver sa stratégie (rester groupé, se disperser, bouger tout le temps, Privilégier la défense de son foulard…).

Possibilité de changer de stratégie en cours de route et donc de demander un temps mort.

Les variables pédagogiques et les stratégies

Gestion du Groupe

1. Seul : Chaque joueur joue pour lui.
2. Par équipe : une couleur de foulard par équipe : possibilité de mettre en place des stratégies.

Gestion du temps

Durée indéterminée : le jeu s'arrête lorsqu'une équipe a perdu tous ses foulards.

Durée déterminée : le nombre de foulards pris en cinq minutes.

Stratégie et étayage

Le pratiquant peut s'aider de l'environnement (rester dos au mur).

Entre chaque partie, proposer un temps de repos/discussion pour échanger au sujet de la stratégie réalisée et se mettre d'accord sur les points à améliorer.

Ils peuvent se mettre en cercle, bras dessus bras dessous, le dos vers l'intérieur du cercle.

Chaque pratiquant doit faire attention à son équipe, il faut s'entraider, communiquer pour appliquer au mieux sa stratégie.

Possibilité de demander un temps mort par équipe et par manche pour adapter sa stratégie.

Variantes

Le diable jusqu'au bout…

Chaque joueur joue pour lui.

Quand il se fait prendre son foulard, il sort de la zone de jeu.

Cependant, il peut revenir dans la partie seulement si le joueur qui lui a pris son foulard se fait prendre le sien à son tour. Donc le joueur éliminé doit continuer à être attentif au jeu.

Diable et diablotin

Possibilité de proposer le même jeu, mais sous la forme de l'épervier.

Les pratiquants (diablotins) sauf un (le diable) sont placés en ligne avec un foulard accroché à la ceinture du pantalon, à l'arrière ou sur un côté.

Le diable est placé à quelques mètres devant eux.

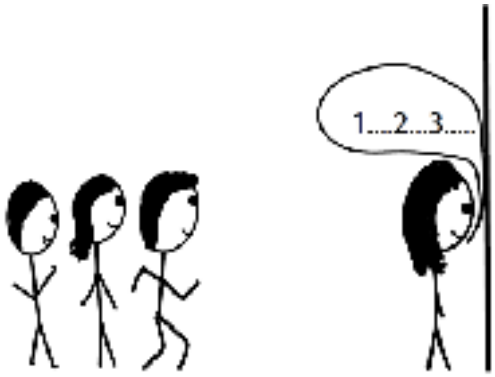
Les diablotins doivent traverser le terrain sans que le diable attrape leur foulard et se placer derrière la ligne qui délimite le terrain.

Si le diable attrape le foulard d'un diablotin, celui-ci devient apprenti diable : il peut attraper un foulard, mais n'a pas le droit de se déplacer, il peut juste faire un pivot sur sa jambe droite ou gauche.

Le gagnant est le dernier diablotin qui a gardé son foulard.

5.4.2 1… 2… 3… soleil

Déroulement du jeu



1. Tous les joueurs (sauf un : le meneur) se tiennent derrière une ligne.
2. Le meneur se retrouve face au mur de l'autre côté du terrain de jeu (environ dix mètres plus loin).
3. Le meneur tourne le dos aux autres joueurs, en comptant : "un, deux, trois soleil ! », au mot « soleil » il se retourne.
4. Les joueurs peuvent avancer quand le meneur a le dos tourné. Dès que le meneur dit soleil, les joueurs s'immobilisent.
5. Si un joueur bouge, et que le meneur le voit, alors il est renvoyé derrière la ligne de départ.
6. Le premier pratiquant à toucher le mur prend la place de meneur et enchaîne une autre partie.

Organisation

Matérielle

De quoi matérialiser une ligne de départ, un mur.

Humaine

Un maître du temps, un meneur

But

Toucher le mur le premier.

Contraintes

Ct1- Les pratiquants ne peuvent avancer que lorsque le meneur est dos aux autres pratiquants et qu'il dit : « 1-2-3 soleil ».

Ct2- Les pratiquants doivent être immobiles quand il se retourne vers eux en disant soleil.

Conventions

Cv1- Le jeu débute lorsque le meneur se retourne dos aux autres pratiquants et que face au mur il dit «un, deux, trois soleil »

Cv2- Si le meneur voit un pratiquant bouger, il le renvoie derrière la ligne de départ.

Cv3- Le meneur décide du rythme du jeu (dire un, deux, trois soleil, rapidement ou lentement). Il peut également se déplacer parmi les joueurs quand tous les pratiquants sont arrêtés.

Pour réussir…

1. Ne pas se précipiter.
2. Se déplacer en étant équilibré.
3. Anticiper son arrêt, donc à « trois » penser à s'immobiliser.
4. Choisir une position stable (sur deux pieds, pieds écartés)
5. Se concentrer, regarder devant soi et bien respirer pour rester immobile.

Les variables pédagogiques et les stratégies

Gestion du Groupe

Tous ensembles.

Le premier qui touche le mur devient meneur.

Possibilité de constituer des binômes, dans ce cas, se déplacer au même rythme en étant toujours très proche, ou en se donnant la main.

Gestion du temps

Durée indéterminée.

Selon les objectifs choisis, peut se jouer cinq minutes ou plus.

Stratégie et étayage

Le pratiquant doit être attentif au jeu pour avancer le plus rapidement possible. Le pratiquant doit redoubler de concentration pour garder sa position sans bouger quand le meneur de jeu se retourne.

Si les pratiquants ne se font pas voir du meneur, ils peuvent avancer doucement quand il est retourné.

Le rythme du jeu dépend de la façon dont compte le meneur.

Si des pratiquants ont des difficultés, le meneur compte lentement.

Au contraire, si les pratiquants sont à l'aise avec leur équilibre, le meneur peut compter plus rapidement et prendre le temps d'observer les joueurs dans la phase d'arrêt (« soleil »).

Autres complexifications

Les pratiquants peuvent être liés par deux (lien aux pieds ou mains).

Possibilité d'imposer un thème pour les pauses (sur un pied, bras en l'air, fermer les yeux au moment de l'arrêt…).

5.4.3 Mémo mime moteur et variante, la battle mémo mime moteur

Déroulement du jeu

1. Faire un cercle avec trois à six pratiquants pour commencer.
2. Le pratiquant A effectue un geste. L'ensemble des pratiquants observe et mémorise le geste effectué.
3. Le pratiquant B réalise le geste de A et ajoute un mouvement. Tous les autres pratiquants sont attentifs et mémorisent le geste de B.
4. Le pratiquant C réalise le geste fait par A puis enchaîne le geste fait par B et ajoute un geste à cette phrase motrice… ainsi de suite.

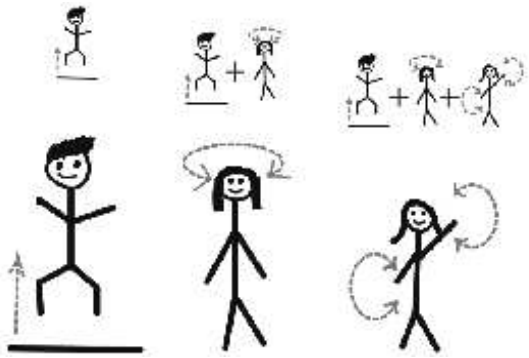
Organisation

Matérielle

Rien ou possibilité de faire l'exercice en musique.

Organisation humaine

- Un maître du jeu (vérifie les mouvements et aide si un pratiquant a un trou de mémoire).
- Tous les participants doivent pouvoir s'observer facilement et avoir un peu d'espace pour réaliser ses mouvements sans blesser un partenaire.



But

Mémoriser le plus de mouvements.

Contraintes

Ct1- Les gestes doivent s'enchaîner.
Ct2- Le joueur qui répète les gestes doit s'en rappeler seul.
Ct3- Le joueur qui fait le geste doit regarder la personne qui l'a proposé.
Ct4- Impossible de proposer un geste déjà réalisé par un camarade.
Ct5- Les mouvements du visage comptent comme des gestes.

Conventions

Cv1- Le jeu débute quand tous les pratiquants sont prêts.
Cv2- Le pratiquant qui se trompe dans un geste ou dans l'ordre des gestes peut faire appel à un souffleur (animateur par exemple).

Pour réussir…

1. Observer son camarade.
2. Associer le geste au camarade qui l'a réalisé (Samy : applaudit ; Charlotte : tourne la tête…),
3. Ne pas hésiter à prendre son temps entre chaque mouvement à réaliser et regarder le participant qui a proposé le geste pour s'en souvenir.
4. Il s'agit d'observer les autres pratiquants, de trouver des stratégies ou moyens mnémotechniques pour retenir les gestes.
5. Oser réaliser les mouvements devant le groupe.

Les variables pédagogiques et les stratégies

Gestion du Groupe

Le nombre de pratiquants peut varier selon leurs caractéristiques (l'empan de mémoire étant de six/sept, il est préférable dans un premier temps de proposer des groupes de trois personnes).

Possibilité de mettre un souffleur comme au théâtre.

Gestion du temps

Le jeu débute lorsque tous les pratiquants sont prêts.

Le jeu se termine :

1. Lorsqu'un des pratiquants n'arrive plus à se souvenir des gestes ou

2. Lorsqu'il ne reste plus qu'un seul pratiquant en lice.

Stratégie et étayage

- Les pratiquants peuvent associer les gestes aux personnes qui les ont produits ainsi lorsque ce sera leur tour de répéter les gestes, ils pourront regarder les autres pratiquants un par un et se rappeler les gestes qu'ils ont réalisés.
- Il est impossible d'enchaîner des gestes qui sollicitent la même partie du corps (impossible de faire oui/non de la tête et enchaîner avec un mouvement circulaire de la tête).

Variante

La battle mémo mime moteur

Les pratiquants peuvent être séparés en deux groupes et s'inscrire dans un challenge:

- Le groupe qui retient le plus grand nombre de gestes remporte le jeu…
- Le groupe qui propose le plus de mouvements variés (mettre en jeu l'ensemble du corps) remporte le jeu…
- Le groupe qui enchaîne le plus rapidement les gestes remporte le jeu…

Jouer avec ou sans musique.

6 PRATIQUANTS EVALUATION

L'évaluation doit permettre de mettre en évidence les besoins des pratiquants, de fixer des objectifs, et aussi de les hiérarchiser. C'est le début de la démarche d'élaboration d'un programme. Cette étape est fondamentale, car de là découle l'identification des compétences à acquérir, des contenus d'enseignement à s'approprier et la création des situations d'apprentissage ou des jeux.

L'évaluation préalable à l'entrée dans l'AP se fait en différents temps. Elle comprend un temps d'évaluation des capacités physiques, du niveau de pratique de l'AP, du vécu, de la motivation, des représentations vis-à-vis de l'AP, mais aussi de l'évaluation du handicap lié à la pathologie.

Les activités proposées et les exercices sont créés afin d'améliorer chez les pratiquants leur connaissance sur soi et sur les bonnes règles de pratique.

Nous présentons ici que quelques questionnaires que nous utilisons dans notre pratique à l'Institut Mutualiste Montsouris (IMM, Paris), d'autres questionnaires existent, et de nombreux questionnaires sont présentés dans le livre de Laurencelle (2010).

6.1 Évaluation dans le domaine de l'AP : mesures indirectes

6.1.1 Niveau d'AP

En ce qui concerne le niveau de pratique de l'AP, différentes échelles validées sont disponibles dans la littérature (Vuillemin, Speyer, Simon, Ainsworth, & Paineau, 2012). Parmi l'ensemble des échelles permettant de quantifier le niveau d'AP, deux retiennent notre attention. Il s'agit du Global Physical Activity Questionnaire – GPAQ (Armstrong & Bull, 2006) et le Godin Leisure Time Exercice Questionnaire (Godin, 2011; Godin, Jobin, & Bouillon, 1986) (cette dernière est présentée en annexe). Ces échelles permettent d'établir si la personne a un niveau d'AP qui amène des bénéfices pour la santé et cela au regard des recommandations de l'OMS.

6.1.2 Condition physique subjective

La condition physique (CP) est la capacité d'accomplir une AP et fait référence à une gamme complète de qualités physiologiques et psychologiques, c'est un des marqueurs du niveau de santé général d'un individu (Ortega et al., 2011). Avoir une bonne condition physique : c'est se sentir en pleine forme. La CP peut être considéré comme un bon prédicteur de la santé (Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjöström, 2008).

La CP peut être mesurée de façon directe (test physique) et indirecte (questionnaire). Les questionnaires permettront de mettre en évidence la perception que les patients ont de leur propre condition physique (condition physique subjective).

Le questionnaire « International Fitness Scale » -IFIS (Ortega et al., 2011) est un outil avec de bonnes qualités psychométriques qui est très court (5 questions). Il est intéressant de confronter la perception qu'on les patients de leur propre condition physique à leurs capacités physiques mesurées à travers des tests (par exemple, tests de la base Eurofit) (EUROFIT, 1993). Cette relation permet aux pratiquants de prendre conscience de leurs réelles possibilités, de donner du sens à des apprentissages, de mettre en confiance….

Le questionnaire est présenté en annexe page

6.1.3 Valeur physique perçue

L'estime de soi est une construction psychosociale qui prend son origine dans un système d'interactions complexes entre le sujet et des autrui significatifs mettant en jeu une dynamique de comparaison sociale (Fourchard & Courtinat-Camps, 2013)

L'estime de soi est aujourd'hui envisagée selon un modèle multidimensionnel et hiérarchiquement organisé, au sommet duquel se trouve le concept de soi global et aux niveaux inférieurs, des constructions plus spécifiques liées aux compétences, telles que le soi social, scolaire ou physique.

Le questionnaire sur la valeur physique perçue a différentes formes (courte, longue). Ces questionnaires ont été validés par Nino et ses collaborateurs (Grégory Ninot, Delignières, & Fortes, 2000; G. Ninot, Fortes, & Delignières, 2006).

Les questionnaires sont présentés en annexe page et sont téléchargeables sur le site du laboratoire Epsylon : http://www.lab-epsylon.fr/productions/questionnaires-74.html

6.2 Etirements et retour au calme (8/ 10 minutes)

Etirements debout et terminés par étirements couchés et respiration abdominale…. Puis discussion autour de leur ressenti, rappel des infos données sur l'échauffement.

Les animateurs APA dirigent les étirements lors des 3 premières séances puis ce sont les patients qui dirigeront les 3 dernières séances.

6.3 Bilan (5') :

Comment se sentent les pratiquants maintenant que la séance finie ? Est-ce qu'ils ont aimé la séance ? Qu'est-ce qu'il leur a plus et moins plu ? Qu'est-ce qu'ils ont appris lors de cette séance ? Ont-ils des douleurs ? Se sentent-ils fatigué (remplir échelle de borg)

7 ANNEXE

7.1 Glossaire

7.1.1 Objectifs

Les objectifs sont des intentions qui permettent de décrire ce que les patients doivent savoir, savoir-être à l'issue de notre cycle

Cela permet :

- de travailler en procédant par étapes ;
- de bien identifier un niveau initial ;
- de déterminer là où nous voulons amener les patients ;
- de proposer une progression ;
- et d'adapter les jeux.

Pour atteindre ces nouveaux « savoirs », les pratiquants devront acquérir des compétences.

7.1.2 Compétences

Une compétence « est un ensemble structuré et cohérent de ressources qui permet d'être efficace dans un domaine social d'activité. On peut classer les ressources constitutives de la compétence en cinq catégories : capacités, habiletés motrices, habiletés méthodologiques, connaissances et attitudes ». (Delignières, 1993[1])

Une fois les compétences détaillées, il va falloir les hiérarchiser ! Quelles sont les plus importantes pour mon groupe ou pour tel patient ? Cette hiérarchisation va permettre de faire des choix et d'aller à l'essentiel en cas d'imprévu dans les séances (absences, séance qui doit être annulée…).

Une fois les compétences définies et hiérarchisées, il faut se poser la question de ce que les personnes ont à faire, de ce qu'elles ont à apprendre, des actions qu'elles doivent initier pour atteindre cette compétence, donc il faut s'interroger sur les contenus d'enseignement à acquérir.

7.1.3 Contenus d'enseignement

Les contenus d'enseignement sont les différents savoirs pratiques et théoriques (savoir-faire technique et tactique, des connaissances de soi, des savoir-faire sociaux) que le patient doit apprendre pour acquérir les compétences visées et transformer en conséquence ses conduites motrices. Ils assurent le passage

[1] https://didierdelignieresblog.files.wordpress.com/2016/03/revueeps1993.pdf

d’un comportement ou d’un état initial identifié à un comportement ou un résultat final spécifié. Ces contenus peuvent être entendus à partir des ressources sollicitées chez le patient sur les plans cognitifs, affectifs, informationnels, moteurs et énergétiques.

View publication stats