Histoire 1 - « J'AI MAL AU DOS » -

Le départ s'effectue en étant derrière sa chaise.

Ouh là là ! Qu'est-ce que j'ai mal au dos ! J'ai fait une mauvaise chute hier et j'ai encore très mal. Vite, il faut que je m'assoie sur une chaise. (laisser 5 secondes) Je dois avoir mes pieds bien à plat sur le sol. (2 secondes) Mes fesses sont bien au fond de ma chaise. (2 secondes) Et mon dos est bien droit contre le dossier. (2 secondes) Pour cela, je pose mes mains sur mes cuisses. (2 secondes)

Pour étirer mon dos et ne plus y avoir mal, je vais poser ma tête sur mes genoux, très lentement sans bouger mes fesses, sans bouger mes pieds. (laisser 5 secondes). Je me redresse doucement (laisser 2 secondes) puis je redescends poser ma tête sur mes genoux, très lentement.

Je me redresse à nouveau toujours très lentement, mon dos touche à nouveau le dossier de la chaise. J'ai beaucoup moins mal, qu'est-ce que c'est agréable de faire cet exercice. Allez, je le refais 2 fois en essayant d'aller très lentement pour descendre et très lentement pour remonter. Un (laisser 5 secondes), je me redresse (laisser 5 secondes) deux (laisser 5 secondes), et je me redresse (laisser 5 secondes).



LA RAINETTE

Situation 6

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE

OBJECTIFS
- Se relâcher.
- Étirer le dos.
- Sentir l'importance de l'expiration dans le relâchement musculaire.

EXERCICE À RÉALISER
- Individuellement.
- Sur place (assis).
- Avec des chaises.

Déroulement

Assis sur une chaise, jambes légèrement écartées, enrouler le dos pour aller poser les mains au sol, laisser agir le poids de la tête et maintenir la posture en allongeant le temps des expirations pour obtenir le relâchement. Remonter en déroulant le dos, vertèbre par vertèbre.

Variables
- Varier la durée de maintien de la posture.
- Varier le nombre de répétions.
- Réaliser le même exercice assis en tailleur au sol, ou bien debout, jambes écartées à la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis.

97