

# gymnastique douce

## LA VENTILATION

Lors des exercices, votre enfant va apprendre à maîtriser sa ventilation au repos puis à l'effort. Il va s'entraîner à utiliser son diaphragme, muscle principal de l'inspiration.

### La ventilation au repos :

Au repos, votre enfant doit apprendre à ventiler uniquement avec son ventre, sans utiliser d'autres muscles ; cela va lui permettre d'avoir une respiration plus économique donc moins fatigante.

### *EXERCICE*

Votre enfant doit être détendu, épaules relâchées, dos droit. Il peut être assis ou allongé sur le dos

Demander lui d'inspirer doucement par le nez en gonflant le ventre ;  
Puis d'expirer doucement par la bouche en dégonflant le ventre.

### La ventilation à l'effort:

Apprendre à votre enfant à bien expirer dès le début de l'effort.

Il doit garder ses épaules relâchées.

Cela va lui permettre de s'essouffler moins rapidement et de tenir plus facilement et plus longtemps lors des efforts.

# Le chat qui se réveille

**Objectifs :** Etirement des fléchisseurs de hanches et tonification des fessiers.



## **Position de départ :**

A 4 pattes mains et genoux écartés de la largeur des épaules.

## **Mouvements :**

En inspirant, élevé la jambe tendue.

En expirant, reposer le genou.

Garder le bassin fixe.

7 ou 8 répétitions pour chaque jambe

**Variante :** Possibilité d'être en appui sur les avant bras

# Le chien

**Objectif :** Etirement de la chaîne postérieure des membres inférieurs



## **Position de départ :**

4 pattes, en appui sur les mains et les genoux, écartés de la largeur des épaules.

## **Mouvements :**

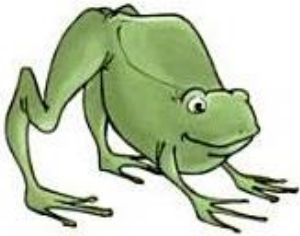
Décoller les genoux du sol, pousser les fesses vers le haut et vers l'arrière et les talons vers le sol.

Sans bloquer la respiration, amener doucement le ventre vers les cuisses et la poitrine vers les genoux afin d'augmenter l'étirement.

Rester quelques respirations dans la position.

# La grenouille

**Objectifs :** Etirement des muscles du dos.



## **Position de départ :**

Accroupie, mains posées au sol.

## **Mouvements :**

En conservant les mains au sol, soulever doucement les fesses puis revenir en position initiale.

Effectuer 6 ou 7 étirements en écartant les pieds un peu plus l'un de l'autre à chaque répétition.

# Le canard

**Objectifs :** tonification des muscles du dos.



**Position de départ :**

S'accroupir, pieds et genoux écartés.

**Mouvements :**

Pour figurer les ailes, les mains se placent dans le dos.

Possibilité de se déplacer en avant, en arrière, à droite ou à gauche.

# La mouette

**Objectifs :** Etirement des pectoraux tonification du dos.



## Position de départ

Départ en position tronc incliné, genoux légèrement fléchis, bras ballants.

## Mouvements :

En inspirant écarter les bras perpendiculaire au tronc.

Conserver le dos plat cou dans son prolongement.

6 à 8 répétitions.

# Le phoque

**Objectifs :** Etirement des rotateurs internes tonification des muscles du dos.



## Position de départ :

S'agenouiller en appui sur les tibias et le dessus des pieds, coudes fléchis, bras contre les flancs.

## Mouvements :

En inspirant, tirer les avant-bras vers l'arrière, coudes toujours contre les flancs et décoller les pieds et les tibias du sol.

En expirant revenir en position initiale.

5 ou 6 répétitions.

# Le chameau

**Objectifs :** Extension du rachis. Étirement du grand droit, des pectoraux.  
Tonification du haut du dos



## Position de départ :

En position agenouillée, placer les mains sur le bas du dos.

## Mouvements :

Tout en se grandissant (pousser le sommet du crâne vers le haut), placer le tronc en extension.

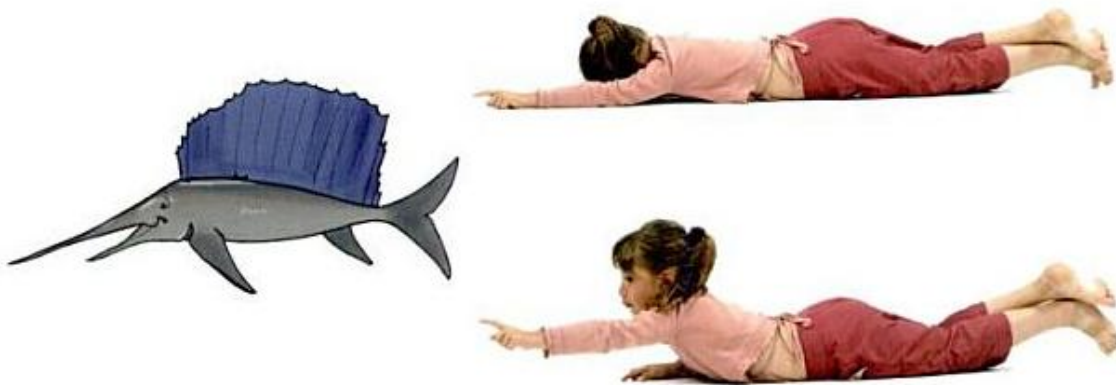
Contracter les fessiers.

6 ou 7 respirations en profitant de l'ouverture du thorax pour les rendre amples et profondes.



# L'espadon

**Objectifs :** Tonification des épaules et du haut du dos.



## Position de départ :

Allongé sur le ventre, un bras le long du tronc, l'autre bras tendu près de l'oreille dans le prolongement du tronc.

## Mouvements :

Contracter les fessiers, pousser vers l'avant l'index du bras tendu puis, en inspirant soulever le buste.

En expirant revenir en position initiale.

Possibilité de rester quelques respirations dans la position et de légèrement soulever les jambes (pour figurer la queue du poisson).

Même consigne de l'autre coté.

# La demi-lune

**Objectifs :** Etirement du gril costal et du grand dorsal.



## **Position de départ :**

Debout, pieds légèrement écartés, bassin fixe.

## **Mouvements :**

Redresser le dos, lever le bras gauche, paume tournée vers le haut, et incliner le tronc vers la droite.

Rester 7 ou 8 respirations dans la posture ou réaliser 7 ou 8 étirements en inspirant, revenir en position initiale en expirant.

Même consigne de l'autre coté

# L'hirondelle

**Objectifs :** étirement des pectoraux et tonification des muscles du dos



1. En position debout, croiser les doigts dans le dos  
Pousser le dos des mains vers le sol,  
Rapprocher les omoplates l'une de l'autre,  
Puis écarter les bras du tronc en inspirant  
En expirant revenir à la position initiale  
5 ou 6 répétition

2. genoux fléchis, incliner le tronc, ventre vers les cuisses  
Doigts croisés, laissé aller les bras vers l'avant.  
Rester dans la position 5 ou 6 respiration

3. de la position allongée sur le ventre, élever le buste,  
la tête dans le prolongement du dos, regard vers le sol  
Inspiration dans l'élévation. mes bras placés vers l'arrière donne la direction  
Expirer en revenant en position initiale  
5 ou 6 répétitions

# LE BALLON DE KLEIN

## Exercice n°1

**Objectifs** : étirement des pectoraux du gril costal et du haut du dos.



### Position de départ :

Allongé sur le dos, cuisses et dos en contact avec le ballon,  
Bras tendu le long du corps.

### Mouvements :

amener les bras tendus de chaque côtés de la tête.

Rester dans la posture 7 ou 8 respirations

Ou réaliser 7 ou 8 étirements en inspirant, revenir en position initiale en expirant.

## La sirène

**Objectifs :** Etirement du gril costal et du grand dorsal.



### Position de départ :

Allongé sur le coté sur le ballon,  
le bras infra latéral tendu sous la tête,  
le bras supra latéral le long du corps.

### Mouvements :

Décoller le bras du corps pour l'amener tendu près de l'oreille.  
Rester dans la posture 7 ou 8 respirations,  
Ou réaliser 7 ou 8 étirements en inspirant, revenir en position initiale en expirant.  
Même consigne de l'autre coté.

## Le dauphin

**Objectifs** : tonification des muscles du dos et étirement des pectoraux.



### Position de départ :

Allongé sur le ventre, tête relâchée (menton sur le ballon), mains derrière la nuque, coudes reposant sur le ballon.

### Mouvements :

Décoller la tête et les épaules du ballon.

Ecarter les coudes de chaque côté de la tête en inspirant.

Revenir en position initiale en expirant.

## EXERCICES SUR TRAMPOLINE



Votre enfant peut également s'amuser à sauter sur un trampoline.  
Ce jeu est un complément à la séance de drainage.  
Il va permettre de mobiliser naturellement le mucus présent dans les poumons

Penser de demander à votre enfant :

- De bien ventiler pendant le jeu afin de moins se fatiguer.
- Et de boire régulièrement et en quantité suffisante.

## Conseils :

Favoriser le goût et le plaisir du sport.



Vous pouvez bouger en famille en pratiquant des activités ludiques ensemble (promenade, vélo, jeux de ballons.....)

Votre enfant va prendre l'habitude de faire des activités tout en s'amusant.

Pratiquer une activité qui lui plait. Le sport est un jeu mais surtout pas un traitement de plus !

Penser à le faire boire régulièrement lors de vos activités.



Attention à la chaleur et l'altitude qui accentue la déshydratation.

