

■ Dames seniors/Hommes seniors: gymnastique avec bâton

Quand le bâton devient engin à main

Les exercices avec le bâton sont particulièrement adaptés en tant que complément de leçons de gymnastique pour le dos et la colonne vertébrale. Lors de mouvements avec le bâton, il est important de contrôler en permanence la colonne vertébrale afin d'éviter de mauvaises postures.

Echauffement

En marchant

Les bâtons sont dispersés dans la salle. Marcher librement dans la salle.

- en avant, en passant autour des bâtons
- idem en arrière
- toujours en marchant en av., tourner autour de chaque bâton
- idem, en marchant en arr.
- chacun ramasse un bâton en veillant à la position du dos, le monte au-dessus de la tête et le rabaisse toujours en marchant en. av.
- en marchant, lancer et rattraper le bâton
- Tenir le bâton haut, quatre pas en av., toucher le genou droit levé, ramener le bâton en haut, quatre pas en av., toucher le genou gauche, etc.

Illustrations: Stéphane Bueche



- En marchant, lancer le bâton d'une main à l'autre, augmenter la distance



Sur place

Exercice a)

Tenir le bâton horizontalement avec les deux mains. Pas de côté dr. – ramener g. et marquer, g. côté – ramener dr. et marquer (step touch), en balançant le bâton dr./g., 23 dr. côté – g. marquer, effectuer un cercle frontal complet à dr. (escargot) avec le bâton, répéter de l'autre côté.

Exercice b)

Poser le bâton verticalement sur le sol, pas écarté dr. en lâchant simultanément le bâton à dr. et en la rattrapant rapidement avec la main dr., revenir à la position de départ, effectuer 1/2 flexion des genoux (haut du corps droit) et répéter à gauche, revenir à la position de départ et tendre le bâton verticalement vers le haut (tension de tout le corps).



Exercice c)

Quatre écarts pliés à dr., tenir le bâton au-dessus de la tête et le faire descendre derrière la tête (si possible à hauteur d'épaule). Si c'est trop difficile, amener le bâton du haut à hauteur du sternum et remonter.



Exercice d)

Marquer talon dr. devant (heel dig), idem g., dr./g., pousser simultanément le bâton tenu horizontalement vers l'avant et revenir.

Répéter les exercices c) et d) à g.

Exercice e)

Position de base, effectuer 1/2 flexion des genoux et monter le

bâton le long du corps à hauteur du sternum, baisser lentement le haut du corps en av. (dos allongé et droit) et amener le bâton vers l'avant, tout en pliant les genoux, dérouler lentement la colonne vertébrale pour ramener le bâton en haut.



Petite chorégraphie avec bâton

Musique

«Never going back again»

Schéma

I = 8 temps

E II
A1 IIII
B1 IIII
D IIII
A2 IIII
B2 IIII

Exercices

E (238)

138 position de base, genoux légèrement fléchis, faire tourner le bâton en av.

138 idem, mais avec tours en arr.

A1 (438)

138 Exercice a)

138 1-4 quatre pas en av. en amenant le bâton en haut, 5-8 quatre pas en arr. en ramenant le bâton en bas

238 répéter inversement

B1 (438)

438 deux fois l'exercice b), lors de la dernière répétition amener le bâton de la position verticale la position horizontale.



D (438)

438 exercice c) et d)

A2 (438)

438 répéter A1

B2 (438)

138 exercice e) première partie, amener lentement le bâton en avant.

138 exercice e) deuxième partie, dérouler lentement la colonne vertébrale.

238 répéter une fois l'exercice e)

Le tout peut être exécuté un peu plus rapidement sur une musique au tempo plus soutenu, telle que par exemple «Portsmouth» (100 bpm) cassette musicale «World Tour 2000» 99, faxe B. Comme ce morceau dure 438 temps de plus, l'exercice B1 est repris encore une fois.

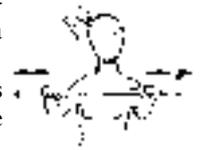
Fitness pour le dos – renforcement isométrique

«Allonger» et «plier» le bâton

Important

les exercices proposés sont exécutés avec deux techniques différentes:

Si l'on «allonge» le bâton sans lâcher prise, l'exercice gagne en difficulté. La contraction, que chacun est en mesure de contrôler, augmente la sollicitation de la musculature du dos et des parties antérieures de la musculature des épaules de chaque individu.



Si l'on «plie» le bâton sans lâcher prise, la sollicitation de la musculature de la poitrine et de la musculature de la partie postérieure de l'épaule est augmentée.



Exemples d'exercices

Général

Lors des 8 premières répétitions, «allonger» le bâton entraîne une contraction supplémentaire des parties antérieures de la musculature de l'épaule. Durant les 8 prochains mouvements, «plier» le bâton et ressentir comment la musculature de la poitrine se contracte durant le déroulement complet du mouvement. Respirer toujours plus profondément.

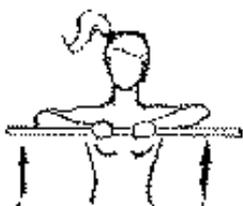
Coude

Marcher les bras le long du corps. Plier les coudes jusqu'à tenir les mains à hauteur de poitrine. Durant tout le mouvement, le coude doit être maintenu latéralement près du corps.



Lever des épaules

Tenir le bâton de manière à ce qu'il reste la largeur d'une main au milieu. Les mains sont à hauteur du nombril. Lever ensuite les mains près du corps jusqu'à ce qu'elles soient à hauteur des clavicules et les coudes à côtés des épaules, rabaisser.

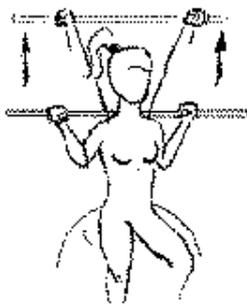


Déplacement horizontal

Tenir le bâton à largeur d'épaules avec les mains, pousser horizontalement vers l'avant à hauteur du sternum et retirer en arrière. Lors de cet exercice, la différence entre mouvements de pousser et de tirer devient évidente.

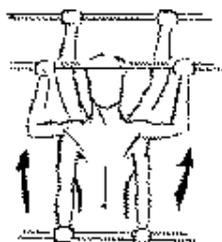
Pression de la nuque

S'asseoir sur un ballon de gymnastique, une chaise ou un banc. Tenir le bâton derrière la nuque et le monter lentement. A la position finale, les coudes devraient être complètement tendus.



Pression frontale

Assis, tenir le bâton à largeur d'épaules devant le corps et monter les bras pliés jusqu'à ce que les avant-bras soient en position verticale, puis tendre les bras vers le haut. A la position finale, les coudes devraient être légèrement fléchis.



Pression de la nuque avec position avancée du haut du corps

Assis, le haut du corps légèrement penché en avant. Tenir le bâton derrière la nuque et tendre les bras en haut vers l'avant. En plus de la musculature du dos, des épaules et des bras, cet exercice renforce également le tenseur dorsal.

Relaxation

Seul

Assis les genoux légèrement fléchis, passer le bâton derrière les genoux et le tenir à l'extérieur de genoux. Dos rond, laisser «pendre» celui-ci quelques secondes.



A deux

A s'assied en tailleur ou genoux légèrement pliés, le bâton tenu en haut, B tire avec précaution le bâton vers le haut, décontracter et recommencer.

Idem sur le dos

Idem sur le ventre

Partie au sol sur rythme de valse

Musique

«Second Waltz» (Chostakovitch)

Schema

I = 4 temps

E

A1 IIII II III

B IIII IIII

C1 IIII

C2 IIII 2I

A2 IIII II III

A3 IIII II III

Exercices

Position de départ:

S'asseoir par paire face à face, chacun tenant le bâton de son partenaire de la main gauche.

E

Se lever

A1 (934)

232 cercles des épaules, A arr, B arr.

234 idem dans l'autre sens

134 monter le bâton de côté

134 ramener le bâton en bas

234 idem, mais plus rapidement, monter 2x le bâton

134 jambes écartées

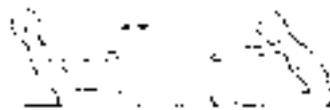


B (834)

234 effectuer de grands cercles avec le haut du corps, 23 du même côté

234 idem de l'autre côté

434 répéter une fois, sur les 4 derniers, s'asseoir jambes tendues et lâcher le bâton à gauche



C1 (434)

134 assis jambes tendues, haut du corps tendu, toucher les pieds avec le bâton (2), reprendre le bâton (4)

134 monter le bâton vers le haut (2) et ramener en bas (4)

234 répéter une fois, sur les 4 derniers, position jambes écartées



C2 (434, 2 temps et 134)

134 position jambes écartées, poser le bâton sur le pied dr. (2), reprendre (4)

134 monter le bâton vers le haut (2), rabaisser

234 idem sur le pied gauche

2

134 décontraction, «boule», revenir à la position assise jambes tendues



A2 (938)

134 frapper le bâton sur le sol à dr. (2), frapper sur les cuisses (4)

134 idem sur le côté gauche

234 répéter une fois

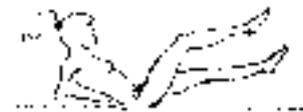
amener le bâton du côté dr. au côté g. en effectuant un arc (arc-en-ciel)

134 idem inversement



234 s'appuyer en arrière sur les coudes, poser le bâton sur l'aîne et pédaler avec les jambes

134 revenir en position assise



jambes tendues et ressaisir le bâton du partenaire de la main gauche

A3 (934)

834 répéter A1

134 poser le bâton sur le côté et terminer en «boule»

Veronika Fehrlcgr