

« Impro-stretching » : s'étirer autrement.

Etienne Dubuisson

Faculté des Sciences de la Motricité, Université Libre de Bruxelles (Bruxelles, Belgique)

Introduction et objectifs de l'atelier pratique

Les étirements n'ont pas toujours la cote et, pour différents motifs, sont souvent négligés dans les cours d'éducation physique. Ils constituent pourtant un outil central dans l'éducation à la santé (Aubert & Blancon, 2014 ; Reiss & Prévost, 2013). Cet atelier a pour but, à travers une approche originale, de valoriser leur pratique.

Description de l'atelier pratique

Sur le modèle de l'impro-session théâtrale, proposer des thématiques à partir desquelles, seuls ou en groupe, en coopération ou ... en opposition, avec ou sans matériel, les élèves sont impliqués dans la conception et la mise en œuvre d'enchaînements de postures d'étirement.

Apports et perspectives de l'atelier pratique

Cette approche ludique et créative rend les élèves acteurs de leurs apprentissages et les incite à investir autrement ce volet important de la gestion de la vie physique que constituent les étirements.

Références bibliographiques

Aubert, F. & Blancon, T. (2014). *Préparation physique*. Paris, France : Editions EP&S.

Reiss, D. & Prévost, P. (2013). *La bible de la préparation physique*. Paris, France : Editions Amphora.