

# Renforcement musculaire – Jambes et fessiers: Lever et abaisser la jambe (2)

Cet exercice de renforcement des muscles des jambes est effectué en position latérale. La jambe inférieure est pliée, la jambe supérieure est tendue. Lever et abaisser cette dernière.

## Position initiale



Position couchée latérale, un bras replié sous la tête, l'autre servant à stabiliser le haut du corps; la jambe inférieure pliée à angle droit, la jambe supérieure tendue, pointe de pied tournée vers l'intérieur et orteils relevés vers la tête.

## Position finale



Lever et baisser la jambe tendue; tourner les hanches vers l'intérieur sans les fléchir.

## Matériel: Tapis de gymnastique

**Remarque:** Avec de jeunes adolescents en âge J+S, éviter les exercices dynamiques souvent trop contraignants. Privilégier un entraînement statique afin de garantir une construction de bonne qualité. Maintenir la tension 10 s au moins.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO