Renforcement musculaire – Jambes et fessiers: Fléchir la jambe d'appui

Cet exercice de renforcement des muscles des jambes et des fessiers est effectué debout sur une jambe. L'athlète fléchit et tend la jambe d'appui.

Position initiale

Debout sur une jambe, une main en appui contre le mur et l'autre sur le bassin; la jambe d'appui est tendue, l'autre pliée.

Position finale

Fléchir et tendre la jambe d'appui sans que le genou dépasse les orteils; garder le dos droit.

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.