

Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Force/Renforcer tout le corps – Marche du singe (animal-flow)

Cet exercice exigeant aide les enfants à renforcer tous les muscles du corps.

Les enfants commencent l'exercice accroupis, pieds écartés de la largeur des hanches, bras tendus, mains posées au sol de part et d'autre des pieds, légèrement devant ceux-ci. Ils fléchissent ensuite un peu plus les genoux et repoussent leurs hanches vers le haut dans un mouvement le plus explosif possible.

Les pieds quittent le sol en même temps. Le poids du corps se retrouve alors entièrement supporté par les mains (attention à ne pas perdre l'équilibre). Les pieds reprennent contact avec le sol de l'autre côté des mains.

Variantes

plus facile

- Exécuter les mouvements de manière isolée.

plus difficile

- Ecarter davantage les mains afin d'augmenter l'intensité de l'exercice. Avec cette forme, les enfants repoussent le sol avec davantage de force et soulèvent un peu plus haut les jambes. Le mouvement est ensuite freiné par les muscles du tronc et la réception se fait, là aussi, de l'autre côté des mains.

Remarques

- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO