

Entraînement pour la prévention des chutes: Jeux de renvoi – Equilibre statique

Manier balle et raquette en conservant l'équilibre statique représente une tâche exigeante au niveau de la coordination.

A télécharger: Tableau: [Surfaces d'appui et modes de déplacement](#) (pdf)

Contrôler la balle



Sur une jambe, garder la balle en équilibre sur la raquette pendant 20 s. Après 30 s de pause, changer la main et la jambe. Deux répétitions par côté.

Variantes

- «L'ascenseur»: balle sur le tamis, lever la raquette le plus haut possible, puis l'abaisser au maximum. En fléchissant légèrement les genoux, on ajoute le facteur force à l'exercice.
- Jongler: au lieu de maintenir la balle en équilibre sur la raquette, on la fait rebondir le plus grand nombre de fois sur le tamis (au moins durant 20 s) sans en perdre le contrôle.
- Changement de main: la balle est tenue en équilibre / jonglée alternativement 10 s avec la main gauche, 10 s avec la droite.

plus facile

- Avec deux raquettes: si la balle quitte le tamis, on peut la rattraper «en sandwich» avec la seconde raquette. On la replace ensuite pour rétablir l'équilibre. Cette variante sollicite la bilatéralité / l'ambidextrie.

plus difficile

- Flexions lentes des genoux durant les exercices.

Remarque: Les raquettes sans cadre (street racket, beach ball, tennis de table) compliquent l'exercice et le rendent plus attractif car la balle n'est pas retenue par la bordure.

Jongler sur place



Station sur deux jambes, écart largeur de hanches, les pieds bien ancrés au sol. Jongler en coup droit avec un rebond intermédiaire sur le sol (rythme de base) et garder la balle «en vie» le plus longtemps possible (conseil: sommet de la trajectoire = hauteur de la tête).

Enchaîner dix frappes sans décoller les pieds du sol. Pause de 30 s entre les essais. Quatre séries.

Variantes

- Changer de côté après chaque frappe: revers – coup droit.

- Changer la raquette de main après chaque frappe.
- Seulement avec la main faible.

plus facile

- Tous les exercices sans raquette: frapper la balle avec la paume de la main (relâchée mais ferme) et les doigts légèrement écartés.

plus difficile

- Jambes serrées, avec les chevilles qui se touchent.

Remarque: Jouer avec les balles prévues pour chaque raquette (street racket, tennis, mini-tennis, tennis de table).

Source: Marcel Straub, inventeur et directeur de Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO