

Entraînement avec engins – Supports instables: Partner Play

Les exercices de coordination sur support instable gagnent en attractivité lorsqu'ils sont réalisés à deux. Les imprévus s'invitent dans le jeu et demandent une plus grande concentration.



Position initiale: Les partenaires sont debout face à face sur leur support.

Les supports peuvent être différents pour chacun d'eux.

Déroulement: Placer les paumes de mains contre celles du partenaire et essayer ensuite de le déséquilibrer en exerçant une pression au niveau des épaules, bras et jambes. Les plus avancés compliquent la tâche en se tenant sur une jambe ou en fermant les yeux.

Remarque: Abaisser le centre de gravité afin d'améliorer la stabilité.

Plus difficile

Pass The Ball



Position initiale: Deux ou plusieurs joueurs debout face à face sur leurs supports respectifs. Un joueur avec un ballon.

Déroulement: Se passer le ballon en variant les trajectoires (hautes/basses, à gauche/à droite, courtes/longues) et en augmentant l'intensité progressivement. Le but est de se déséquilibrer mutuellement.

Remarque: Les plus avancés remplacent le ballon par un médecine-ball et réalisent le jeu sur une jambe.

De quoi s'agit-il?

- Optimisation de l'équilibre.
 - Entraînement sensori-moteur.
 - Entraînement pliométrique.
 - Stabilisation du tronc.
 - Axe correct des jambes.
 - Différentes directions de mouvement (en avant, en arrière, de côté).
 - Mobilisation et renforcement des fascias de tout le corps.
 - Amélioration de la motricité fine.
 - Tenue du corps.
 - Prévention des chutes.
-

Axe correct des jambes

Pour éviter les surcharges sur l'appareil locomoteur et les blessures des membres inférieurs, il est essentiel d'adopter une position correcte qui passe par un alignement et une stabilisation des segments.

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO