

# Renforcement musculaire – Jambes et fessiers: Squat

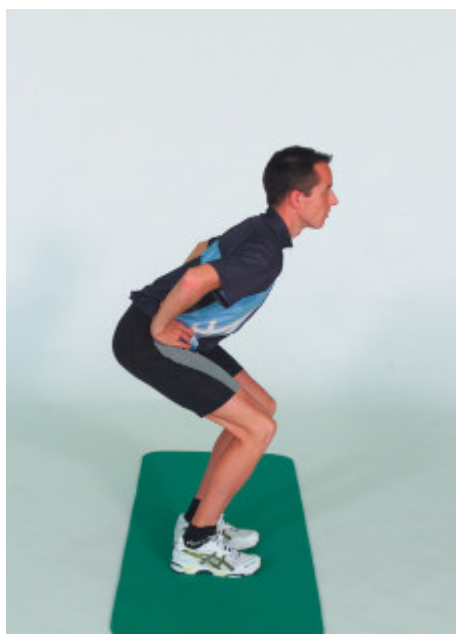
Jambes écartées largeur des hanches, mains en appui sur le bassin. Fléchir et tendre les jambes.  
Important: le dos reste droit tout au long de l'exercice.

## Position initiale



Debout, jambes écartées largeur des hanches, mains en appui sur le bassin.

## Position finale



Fléchir et tendre les jambes; ne pas aller en deçà de l'angle droit ni au-delà

des orteils; amener les fesses en arrière (comme si on s'asseyait); 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**