

# Renforcement musculaire – Jambes et fessiers: Monter sur la pointe des pieds

L'athlète se tient debout, appuyé contre une paroi et en équilibre sur une jambe. De cette position, il monte sur la pointe de pieds. Un exercice pour entraîner les muscles du mollet.

## Position initiale



Debout, en appui contre le mur. La jambe d'appui tendue, l'autre fléchie.

## Position finale



Monter sur la pointe des orteils en gardant la jambe bien tendue.

## 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**