

Agiles, vifs et robustes – Bonnes pratiques: Force – Freiner

Ces exercices permettent aux élèves d'entraîner principalement le bas du corps tout en contractant les abdominaux et en veillant à une position correcte de l'axe des jambes lors de la réception.

Truck stop

Les élèves forment des groupes de trois ou quatre. L'exercice consiste à pousser un caisson sur une distance donnée pendant qu'un/e élève du groupe essaie de le freiner. Pour ce faire, il ou elle s'appuie contre le caisson en fléchissant les genoux et le retient de toutes ses forces. Les rôles changent au bout d'un moment.

plus facile

- Réduire le nombre d'élèves qui poussent le caisson.

plus difficile

- Augmenter le nombre d'élèves qui poussent le caisson.

Remarques

- Varier la position de départ: de côté, de dos, de face.
- Expérimenter les contraires (orientation des pieds, écartement des pieds).

Matériel: Caissons

Sauts en contrebas

Les élèves effectuent diverses formes de sauts et restent «figés» à la réception. Au signal, ils sautent par terre depuis un plan surélevé. Ils «freinent» le plus vite possible et tiennent la position environ 3-4 secondes. Ils réalisent d'abord l'exercice en atterrissant à pieds joints, puis sur une jambe.

plus facile

- Réduire la hauteur des sauts (réaliser l'exercice à pieds joints dans un premier temps puis sur une jambe).

plus difficile

- Augmenter la hauteur des sauts (les exercices sur une jambe sont plus éprouvants que ceux à pieds joints).

Remarques

- Veiller à une position correcte de l'axe des jambes lors de la réception (la chaîne fonctionnelle cuisse – jambe – pied travaille de manière optimale si les articulations des hanches, des genoux et des chevilles forment une ligne verticale en position debout (jambes légèrement écartées)).
- Varier les sauts: de côté, de face, avec rotation.

Matériel: Banc suédois



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO