

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

Se déplacer dans l'espace tout en jouant avec la raquette demande un bon équilibre dynamique et des capacités de coordination affinées.

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

Balle en balade



Se déplacer en cercle (ou autre trajet ovale). Faire rebondir la balle sur le sol et la frapper avec la raquette, sans s'arrêter (= rythme de base).

Répéter l'enchaînement en marchant durant 20-60 s, puis 30 s de pause. Quatre séries.

Variantes

- Après chaque frappe, taper la main libre contre la raquette. Taper une fois, puis deux fois lors de la frappe suivante et à nouveau une fois. Ainsi de suite.
- Après chaque frappe, passer la raquette dans son dos et la reprendre à temps pour le prochain coup.
- Après chaque frappe, toucher la semelle de la chaussure.

plus facile

- Rattraper à chaque fois la balle après son rebond sur le sol. La relancer ensuite à hauteur de tête, la laisser rebondir et la frapper avec la raquette. Le rythme plus lent facilite le contrôle du mouvement.

plus difficile

- Démarche serrée ou démarche tandem.

Mur à l'appui



Longer la paroi. Faire rebondir une fois la balle sur le sol avant de la jouer contre le mur. Enchaîner le plus de frappes possibles en avançant. Qui réussit à garder la balle en vie pendant 20-60 s?

Pause de 30 s entre les séquences. Quatre séries.

Variantes

- Varier les hauteurs de frappes sur le mur: une fois en dessous de la ligne (tracée ou imaginée), une fois au-dessus. L'équilibre dynamique est plus difficile à

assurer, car le centre de gravité se modifie en permanence en fonction de la hauteur des balles.

- Par deux sur place: sous forme de squash. Frapper la balle contre le mur à tour de rôle en la laissant rebondir une fois sur le sol avant de la jouer. Enchaîner le plus de frappes contre le mur sans perdre le contrôle de la balle (au moins 20 s).
- Les partenaires se déplacent le long de la paroi comme pour l'exercice de base et jouent en version squash (variante 2). L'enchaînement est identique à l'exercice de base et requiert une grande coopération entre les partenaires. Essayer de jouer sans erreur sur toute la longueur de la paroi (30-40 s env.). Pour compliquer la tâche, se taper dans les mains après chaque frappe (ou toucher les raquettes, les pieds). Cela permet d'améliorer le placement, l'orientation et l'anticipation et d'accroître le plaisir.

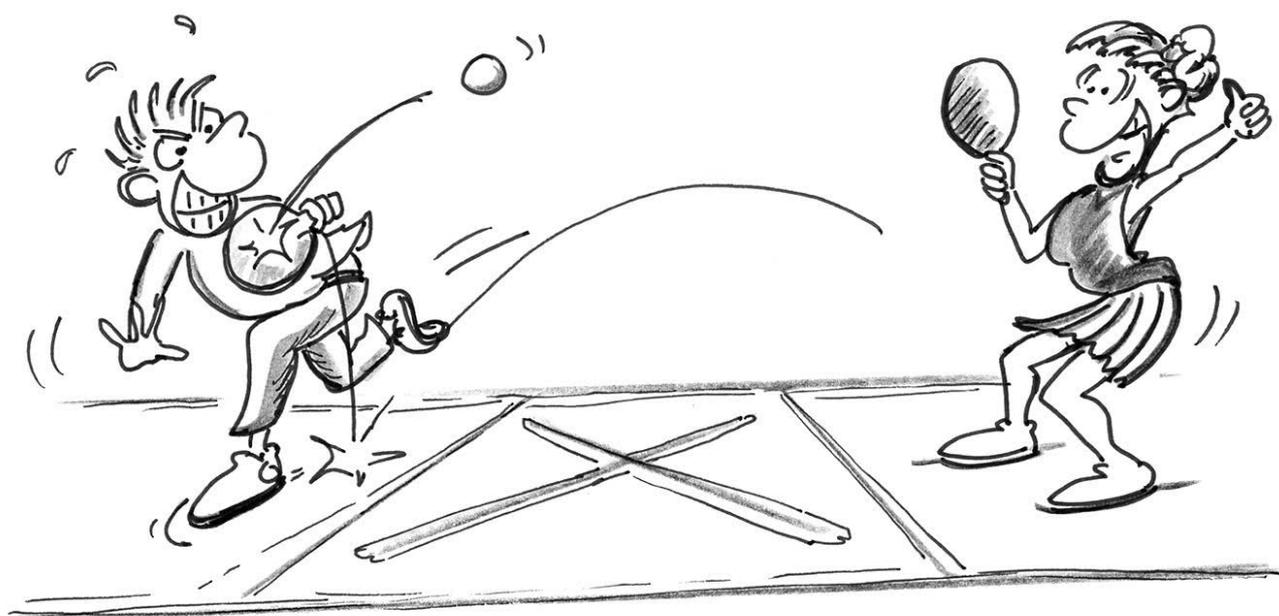
plus facile

- Lancer la balle contre le mur avec la main, la laisser rebondir et la frapper ensuite contre le mur. Après le rebond sur le sol, la reprendre à la main et poursuivre ainsi l'enchaînement. Cette variante permet d'augmenter le nombre de réussites.

plus difficile

- Pas latéraux ou démarche chevauchante latérale.

Longs échanges



Par deux, les partenaires jouent sur un terrain délimité (de street racket par exemple). Ils enchaînent le maximum de passes sans perdre le contrôle de la balle. Accents: coopération et fluidité du jeu. Garder la balle en jeu durant 20, puis 40 et enfin 60 s. En cas d'erreur, recommencer à zéro en remettant la balle en jeu le plus vite possible.

Pause de 30 s. Quatre séries. Essayer à chaque fois de battre le record précédent.

Variantes

- Jouer une fois à gauche, une fois à droite en alternance.
- Jouer seulement en revers.
- Après la seconde frappe, se tenir en équilibre sur une jambe jusqu'à ce que le partenaire renvoie la balle.

plus facile

- Contrôler la balle en la faisant rebondir une ou plusieurs fois sur la raquette, puis une fois sur le sol avant de la renvoyer au partenaire. Cela ralentit le jeu.

plus difficile

- Jouer seulement avec la main faible.

Source: Marcel Straub, inventeur et directeur de Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO