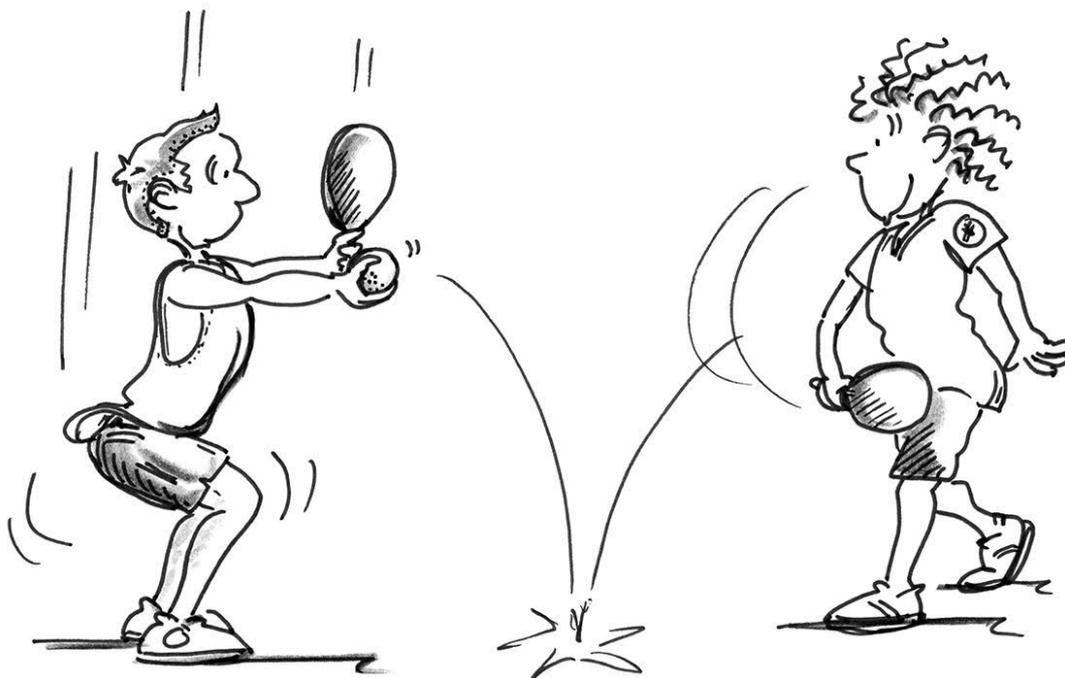


Entraînement pour la prévention des chutes: Jeux de renvoi – Force des jambes

Des muscles puissants au niveau des jambes permettent de se rattraper avant de chuter.

Passes à deux (force maximale)



Par deux, A entraîne les muscles extenseurs des jambes. Pour cela, B lui lance la balle (avec un rebond sur le sol), A la rattrape, effectue une flexion lente des genoux et redonne la balle à B. Fléchir durant 3 s, se relever durant 3 s (les genoux se trouvent au-dessus des orteils durant la flexion). A compte «21 - 22 - 23» lors de la flexion, et «24 - 25 - 26» quand il se redresse.

12 répétitions jusqu'à ce que les muscles de la cuisse fatiguent, puis changer les rôles. Deux à trois séries.

Variantes

- Durant la flexion, tendre les bras, balle en main.
- Durant la flexion, amener la balle vers le haut, bras tendus.
- Fléchir les genoux lentement et sauter en extension de manière explosive (puissance), puis redonner la balle au partenaire.

plus facile

- Toujours 12 répétitions, mais avec des flexions moins profondes.

plus difficile

- 18 répétitions au lieu de 12, jusqu'à ce que les muscles de la cuisse soient épuisés.

Remarque: Une balle par duo

Fentes latérales et avant (force-vitesse)



Raquette dans la main droite. Effectuer lentement une fente latérale avec la jambe droite, la plus grande et profonde possible, de manière à ce que le genou soit au-dessus des orteils. De cette position, se repousser avec la jambe droite pour revenir à la position initiale.

Huit répétitions jusqu'à ce que le quadriceps (extenseur du genou sur la partie antérieure de la cuisse) soit fatigué. Changer de jambe, puis marcher 90 s en secouant les jambes comme pause active. Deux à trois séries.

Variantes

- Simultanément au mouvement de fente latérale, tendre le bras droit qui tient la raquette (cela augmente le poids sur le pied droit).
- Comme l'exercice de base, mais fente avant avec la jambe droite.

- Simultanément au mouvement de fente avant, tendre le bras droit qui tient la raquette vers l'avant (cela augmente le poids sur le pied droit).

plus facile

- Petite fente (genou au-dessus du talon au lieu des orteils) et/ou sans raquette (toujours 12 répétitions).

plus difficile

- Avant l'extension dynamique de la jambe droite, soulever légèrement le pied gauche du sol et revenir avec un saut explosif à la position initiale.

Source: Marcel Straub, inventeur et directeur de Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO