

# Entraînement pour la prévention des chutes: Jeux de renvoi – Force du tronc

Renforcer les muscles du tronc favorise une posture droite et stabilise le haut du corps.

## Flexions-étirements



Raquette dans la main droite. Incliner légèrement le haut du corps vers l'avant, repousser les fesses vers l'arrière jusqu'au point où l'on peut placer les mains sur les genoux en appui (bras tendus vers le bas). Amener le sternum vers l'avant, la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les muscles dorsaux sont mobilisés pour garantir l'étirement du dos. Fléchir les genoux durant 3 s, pousser les fesses vers l'arrière durant 3 s.

12 répétitions jusqu'à ce que les muscles dorsaux soient fatigués. Pause active: marcher une minute. Deux à trois séries.

### Variantes

- Une fois les mains en appui sur les genoux, tendre le bras droit, puis le gauche vers l'avant et le haut. Passer la raquette au-dessus de la tête de la main droite à la gauche. Poser à nouveau la main droite sur le genou droit, la gauche tenant la raquette sur le genou gauche, puis se redresser pour revenir à la station debout. Répéter l'enchaînement avec la raquette dans la main gauche. Les mouvements de bras au-dessus de la tête avec la raquette sollicitent intensivement les muscles dorsaux pour

assurer le gainage du haut du corps.

- Comme la variante 1: amener les bras vers le haut mais en passant par les côtés. Transmettre ensuite la raquette d'une main à l'autre.
- Combiner les variantes 1 et 2: lever deux fois les bras par l'avant, deux fois par les côtés.

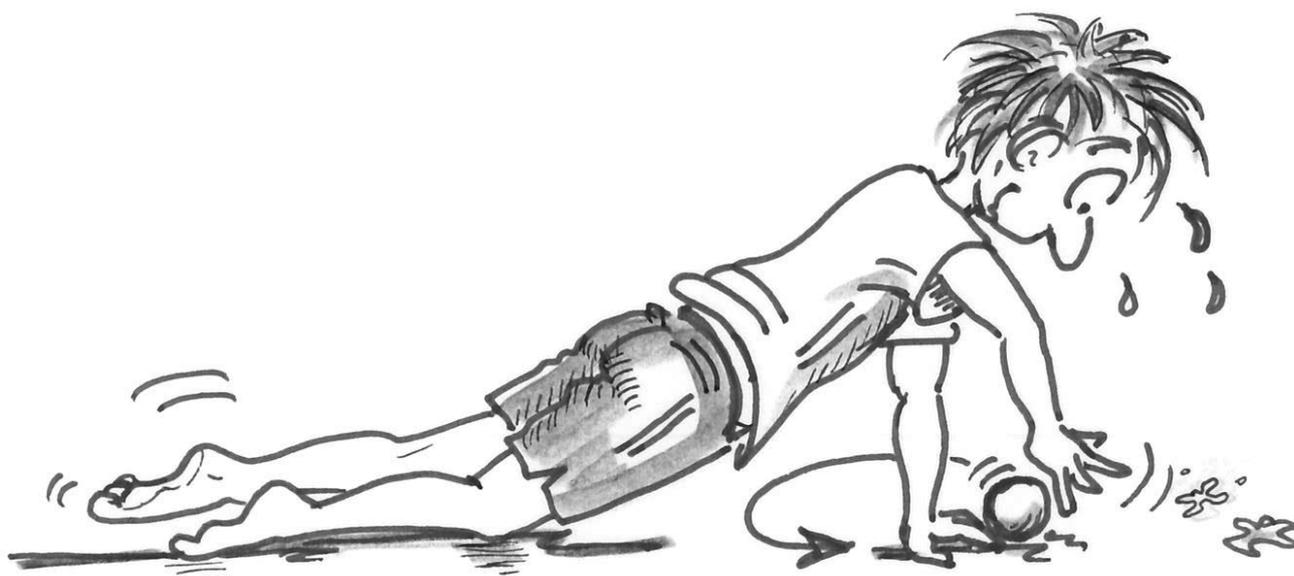
### plus facile

- Amener les bras devant soi et non vers le haut, transmettre la raquette devant le visage (diminution de la charge sur les muscles dorsaux).

### plus difficile

- Sans appui des mains sur les genoux: ainsi, seuls les muscles dorsaux soutiennent le poids du tronc et des bras.

## Méli-mélo en appui sur le sol



En appui facial, mains sur le sol à la verticale des épaules, tibias et cou-de-pied posés sur le sol. Cuisses, colonne vertébrale et nuque forment une ligne droite (prévoir évent. un linge enroulé sous les genoux). Pour tous les exercices: tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, nombril « rentré », omoplates tirées vers le haut pour que le tronc reste droit et stable. Tendre la jambe gauche vers l'arrière et la soulever à 1 cm du sol. Avec la balle dans la main droite, dessiner lentement deux grands cercles autour de la main gauche en appui. Le tronc reste stable, le bassin et les épaules ne s'abaissent pas. Retour à l'appui sur les deux genoux puis changer de bras et de jambe.

Six répétitions (avec inversions bras et jambes), jusqu'à ce que les muscles du tronc soient fatigués. Dribbler la

balle avec la raquette pendant une minute comme pause active. Deux à trois séries.

## Variantes

- Comme l'exercice de base: tendre la jambe gauche vers l'arrière et la soulever de 1 cm. Devant soi, dribbler et rattraper six fois la balle avec la main droite à un rythme d'un rebond par seconde. Le tronc reste stable malgré les mouvements de main, le bassin et les épaules ne s'abaissent pas. Retour à la position initiale, puis changer de côté.
- Comme la variante 1, mais dribbler et rattraper six fois la balle sur le côté droit en respectant le même rythme.
- Combiner les variantes 2 et 3: dribbler et rattraper trois fois devant soi, trois fois sur le côté.

## plus facile

- Idem, mais en position quadrupédique. Pause active: dribbler la balle sans la raquette.

## plus difficile

- Appui facial classique: sur les bras et les pieds (jambes, colonne vertébrale et tête alignées).

---

Source: Marcel Straub, inventeur et directeur de Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**