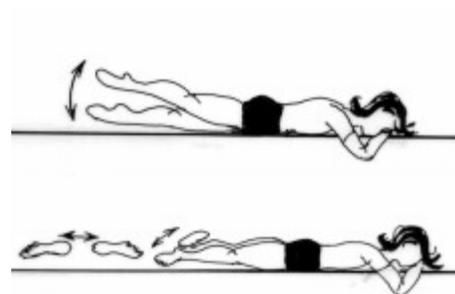


# Renforcement – Ischios-jambiers/fessiers: Battements de crawl

Cet exercice de renforcement des muscles postérieurs des cuisses et des fessiers s'effectue à plat ventre sur le sol.

Couché sur le ventre, les mains sous le front, jambes écartées à largeur de hanches et légèrement surélevées. Effectuer des battements de jambes en crawl, jambes tendues, pieds en extension.



## Variantes

### plus facile

- Couché sur le ventre, les mains sous le front, jambes écartées à largeur de hanches posées sur le sol. Soulever une jambe après l'autre du sol en la reposant à chaque fois (pieds en extension).

### plus difficile

- Couché sur le ventre, les mains sous le front, jambes tendues et pieds «en canard à la Charlie Chaplin», légèrement soulevés: taper les talons l'un contre l'autre avec de petits mouvements rapides (pieds en extension).

## Remarques

- Les bras peuvent être tendus le long du corps.
- Le front reste toujours sur le sol ou en appui sur les mains.
- Jambes plus hautes ≠ meilleur entraînement.
- Pas de contact au sol durant l'exécution de l'exercice, tension active des abdominaux (stabilisation du tronc).
- Seules les jambes bougent, le reste du corps reste stable. Le dos est malgré cela fortement sollicité musculairement.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**