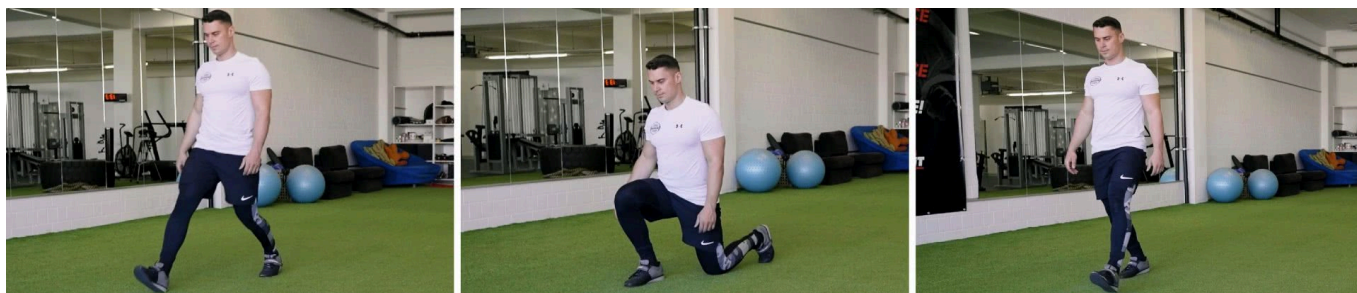


Entraînement de la force à l'école professionnelle – Bas du corps: Fentes

Muscles principaux: cuisses, fessiers

Muscles secondaires: fléchisseurs des jambes, mollets, tronc



1. Effectuer un grand pas vers l'avant, trouver l'équilibre.
2. Abaisser le genou arrière vers le sol. Puis revenir à la position initiale en prenant appui sur la jambe avant.
3. Répéter le même enchaînement en changeant de jambe.

plus facile

- Effectuer la fente avant sur place en se tenant au mur pour faciliter l'équilibre.

plus difficile

- Idem avec deux bouteilles PET remplies ou des haltères courts: effleurer le sol avec le genou, remonter jusqu'à mi-hauteur et descendre une seconde fois avant de revenir à la position initiale.

Remarques

- Garder le pied avant bien ancré au sol durant tout le mouvement en pressant consciemment sur la plante du pied.
- Inspirer en descendant et veiller à ce que le genou reste dans la direction des orteils, expirer en se redressant.

Source: Urs Böller, enseignant d'éducation physique et responsable du sport à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel); Joshua Strub, Personal Trainer Fitness à Bâle (fitness et nutrition)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO