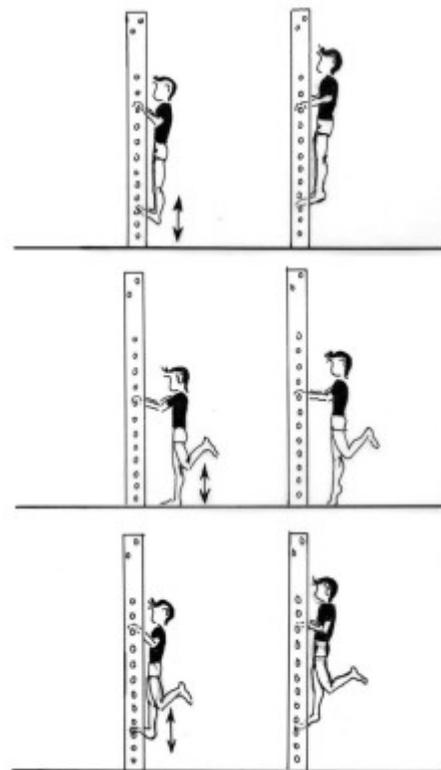


## Renforcement – Mollets/pieds: Araignée

Dans cet exercice, le sportif se tient aux espaliers pour s'élever et s'abaisser à la force des pieds et des mollets.

Debout, les deux avant-pieds en appui sur les espaliers. Placer le poids sur l'articulation de base du gros et du petit orteil, en évitant de les crispier. Garder le corps près de l'espalier. Doser la force des bras, le mouvement principal doit venir des pieds.



### Variantes

#### plus facile

- Debout sur le sol, sur un ou deux pieds; s'appuyer légèrement à l'espalier pour l'équilibre. Soulever et abaisser lentement le(s) talon(s).

#### plus difficile

- Exercice de base mais sur une seule jambe. Changer de jambe d'appui après quelques répétitions.

### Remarques

- Les talons peuvent descendre plus bas que l'échelon sur lequel le sportif a pris appui.
- Veiller à un bon alignement de toute l'articulation du pied (pas de torsion latérale).

**Matériel:** Espaliers

---

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**