

Entraînement avec engins – Supports instables: Walking

Cet exercice renforce les muscles profonds du tronc et stimule le système cardiorespiratoire. L'attention doit être portée sur une posture droite.



Position initiale: Debout sur le support (Mobilo, Bosu®, trampoline, tapis enroulé Airex®), regard dirigé vers l'avant, bras le long du corps ou écartés pour faciliter l'équilibre (funambule).

Déroulement: Marcher sur place, les bras accompagnent le mouvement. Tenir un haltère dans chaque main pour plus de stabilité. Fermer éventuellement les yeux pour compliquer la tâche.

Durée: 20 à 30 secondes au début, puis augmenter progressivement à une minute et enfin jusqu'à trois minutes.

Remarque: Veiller à une respiration régulière. Si l'équilibre est difficile à tenir, recourir à un soutien.

De quoi s'agit-il?

- Optimisation de l'équilibre.
- Entraînement sensori-moteur.
- Entraînement pliométrique.
- Stabilisation du tronc.
- Axe correct des jambes.
- Différentes directions de mouvement (en avant, en arrière, de côté).
- Mobilisation et renforcement des fascias de tout le corps.
- Amélioration de la motricité fine.
- Tenue du corps.
- Prévention des chutes.

Axe correct des jambes

Pour éviter les surcharges sur l'appareil locomoteur et les blessures des membres inférieurs, il est essentiel d'adopter une **position correcte** qui passe par un alignement et une stabilisation des segments.

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO