

Préparation ciblée – Exercer la technique: Stabilité avec la bande élastique

Cet exercice d'échauffement avec une bande élastique renforce et stabilise les hanches et les épaules.

Renforcement/stabilisation des hanches

1. Courir 3×20 mètres en effectuant de grands pas, avec l'élastique fixé à la hauteur de la cheville.
2. Courir 4×10 mètres comme un crabe, en effectuant de petits pas latéraux, genoux fléchis et orientés vers l'extérieur, avec l'élastique fixé à la hauteur des genoux.
3. 15× (de chaque) abduction et rétroversion, avec le pied qui pivote vers l'intérieur et vers l'extérieur.
4. 15× adduction (pas d'élan du javelot).



Renforcement/stabilisation des épaules

1. 15× rotation extérieure, rotation intérieure, rétroversion, antéversion et abduction (position des coudes: contre le corps, écartés ou au-dessus de la tête).
2. Simulation du javelot: mouvement de lancer avec l'élastique.

Matériel: Bandes élastiques

Quel exercice pour qui?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO