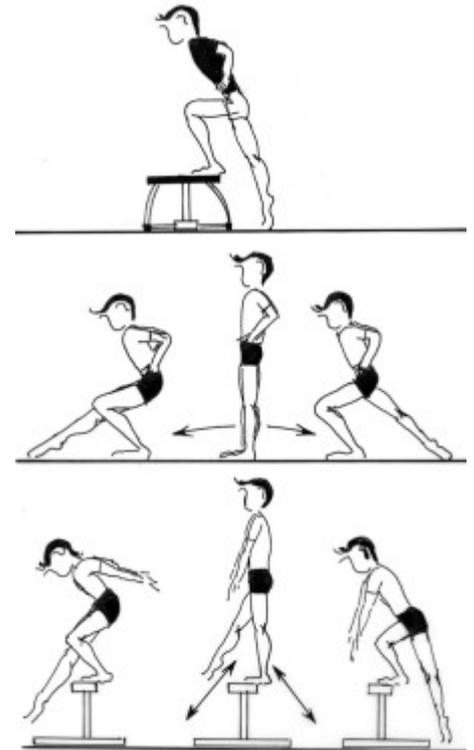


# Renforcement – Quadriceps: Escaliers

Monter et descendre une marche, tel est le cœur de cet exercice à effectuer à l'aide d'un banc.

Debout sur le banc suédois, poser alternativement le bout des orteils sur le sol, derrière le banc. Le corps reste droit durant tout le mouvement.



## Variantes

### plus facile

- Sur le sol. Fléchir la jambe d'appui et pointer l'autre vers l'avant (toucher le sol avec les orteils), puis vers l'arrière (sans aide matérielle).

### plus difficile

- En équilibre sur la partie étroite du banc, fléchir la jambe d'appui et pointer la jambe libre vers l'avant puis l'amener vers l'arrière (effleurer le sol avec les orteils). Le genou de la jambe d'appui peut avancer légèrement lors de la flexion (env. à la hauteur des orteils).

## Remarques

- Le genou reste aligné avec la cheville (sauf pour la variante difficile).
- Attention à l'axe des jambes: rotule au-dessus du 2e orteil, éviter les jambes en X.

**Matériel:** Banc suédois

---

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**