

Renforcement musculaire – Jambes et fessiers: Lever et abaisser la jambe fléchie

En position ventrale, lever et abaisser une jambe fléchie. L'exercice permet de renforcer la musculature des ischio-jambiers et des fessiers.

Position initiale



Position couchée ventrale, une jambe fléchie à angle droit, tête sur les avant-bras.

Position finale



Lever et abaisser la jambe fléchie (entre 10 à 15 cm).

Matériel: Tapis de gymnastique

Remarque: Avec de jeunes adolescents en âge J+S, éviter les exercices dynamiques souvent trop contraignants. Privilégier un entraînement statique afin de garantir une construction de bonne qualité. Maintenir la tension 10 s au moins.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO