

Renforcement musculaire – Jambes et fessiers: Lever et abaisser la jambe (1)

Cet exercice de renforcement des muscles des jambes est effectué en position latérale. La jambe supérieure est pliée, la jambe inférieure est tendue. Lever et abaisser cette dernière.

Position initiale



Position couchée latérale, bras replié sous la tête, l'autre servant à stabiliser le haut du corps; jambe supérieure pliée à angle droit, jambe inférieure tendue; pieds en flexion.

Position finale



Lever et baisser la jambe tendue.

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