

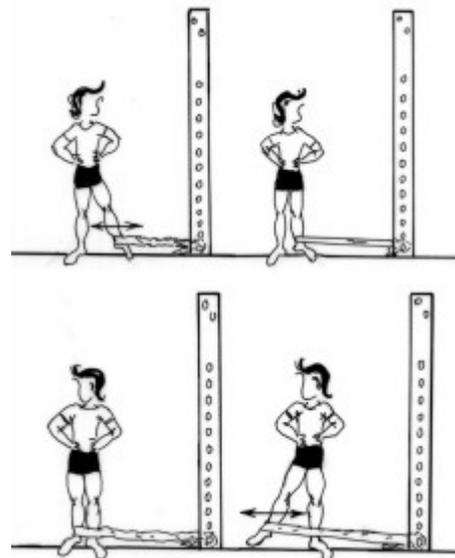
# Renforcement – Cuisses: A l'élastique

**Abducteurs et adducteurs sont fortement mis à contribution dans cet exercice aux espaliers. Une tenue du corps active permet de garantir la stabilité.**

Debout à côté des espaliers, haut du corps redressé, tronc gainé, mains sur les hanches. Crocher l'élastique à un échelon bas des espaliers.

- Image 1: Passer l'élastique autour de la jambe la plus éloignée des espaliers. Ecarter lentement la jambe et la ramener vers la jambe d'appui (renforcement des abducteurs).
- Image 2: Passer l'élastique autour de la jambe la plus proche des espaliers. La croiser devant la jambe d'appui et la ramener vers l'espalier (renforcement des adducteurs).

La jambe d'appui reste bien dans l'axe (rotule au-dessus du 2ème orteil, éviter les jambes en X). Un travail actif de stabilisation consolide la jambe d'appui durant l'exercice. Le bassin reste stable.



## Variantes

### plus facile

- Se tenir aux espaliers pour faciliter la stabilisation du corps.

### plus difficile

- Effectuer l'exercice sur une surface instable (tapis, serviette enroulée).

## Remarques

- L'élastique est toujours tendu.
- Mouvements lents et contrôlés (ne jamais lâcher d'un coup).
- Beaucoup d'autres exercices sont envisageables avec l'élastique. La créativité de l'entraîneur est requise!

**Matériel:** Élastique, espaliers, tapis, serviette (surface instable)

---

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**