

Entraînement avec engins – Supports instables: Front Knee Lift

L'équilibre est fortement perturbé par les mouvements de pendule de la jambe libre. Le centre de gravité se déplace en permanence.



Position initiale: Mains en appui sur les hanches, en équilibre sur une jambe, l'autre jambe légèrement fléchie vers l'arrière.

Déroulement: Balancer la jambe libre d'avant en arrière. A l'avant, lever la cuisse jusqu'à l'horizontale. Stabiliser le tronc et la jambe d'appui durant le déroulement en évitant les mouvements de compensation.

Répétitions: 15-20 x, 2-3 séries.

Remarque: Possibilité de fléchir légèrement la jambe d'appui au début. Activer les muscles stabilisateurs du tronc et regarder toujours vers l'avant.

Plus difficile

Balance Ball



Position initiale: Debout sur le support avec un ballon en main.

Déroulement: Commencer par dribbler le ballon à une main sur le côté, en rythme. Augmenter peu à peu la vitesse de dribble. Puis soulever chaque jambe en alternance et tenter enfin le passage du ballon sous la jambe.

Répétitions: 15-20 × par côté, 2-3 séries.

Remarque: Descendre prudemment du support si l'on doit récupérer le ballon.

De quoi s'agit-il?

- Optimisation de l'équilibre.
- Entraînement sensori-moteur.
- Entraînement pliométrique.
- Stabilisation du tronc.
- Axe correct des jambes.
- Différentes directions de mouvement (en avant, en arrière, de côté).
- Mobilisation et renforcement des fascias de tout le corps.
- Amélioration de la motricité fine.
- Tenue du corps.
- Prévention des chutes.

Axe correct des jambes

Pour éviter les surcharges sur l'appareil locomoteur et les blessures des membres inférieurs, il est essentiel d'adopter une position correcte qui passe par un alignement et une stabilisation des segments.

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO