

# Entraînement de la force à l'école professionnelle – Bas du corps: Flexions des genoux avec haltères courts

**Muscles principaux:** cuisses, fessiers

**Muscles secondaires:** fléchisseurs des jambes, mollet, tronc



1. Debout, jambes écartées à largeur de hanches, les orteils légèrement orientés vers l'extérieur et les haltères devant la poitrine.
2. Fléchir lentement les genoux (s'accroupir).
3. Se repousser dynamiquement vers le haut en prenant appui sur la plante du pied.

## plus facile

- Idem sans haltère, avec le seul poids du corps.

## plus difficile

- Fléchir les jambes très lentement (quatre secondes et plus) et surélever les talons avec les disques des haltères, ce qui permet de descendre plus bas.

## Remarques

- Garder les talons au sol. Les surélever éventuellement avec une petite cale.
- Inspirer en descendant, maintenir la tension dans les abdominaux et expirer seulement lorsqu'on est remonté.

---

Source: Urs Böller, enseignant d'éducation physique et responsable du sport à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel); Joshua Strub, Personal Trainer Fitness à Bâle (fitness et nutrition)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**