

Force: Grand écart

Durant cet exercice, les athlètes s'entraînent au grand écart sur des caissons. Ils renforcent et étirent les muscles fessiers, les quadriceps et les fléchisseurs de hanches.



Position de télémark sur deux couvercles de caisson. Fléchir les jambes (étirement maximal) puis les tendre (éventuellement avec des charges supplémentaires).

Force et plus si entente – L'entraînement de la force ne doit pas être standardisé pour éviter toute monotonie et danger de plafonnement. Il se combine idéalement avec des tâches coordinatives (équilibre par ex.) ou conditionnelles (mobilité par ex.). D'autre part, en travaillant sur des surfaces instables, on améliore la proprioception, rempart efficace contre les blessures et les accidents.

Source: Cahier pratique «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO