

## Force: Moulin Rouge

Cet exercice dynamique permet de renforcer les articulations du pied, d'améliorer la mobilité des ischio-jambiers et la coordination.

Sautiller en balançant la jambe, selon un rythme choisi.



### Variantes

Engagement des bras dans le sens inverse, modifier les axes de balancer, combiner avec le travail des talons etc.

**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