

Force: Longueurs et pointes

Au cours de cet exercice, les athlètes renforcent les muscles antérieurs de la cuisse et des mollets. En outre, ils améliorent leur équilibre.



Flexions et extensions sur une jambe, en équilibre sur la partie étroite du banc. Toucher le sol avec la pointe du pied, alternativement devant à droite, devant à gauche, derrière à gauche, derrière à droite.

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