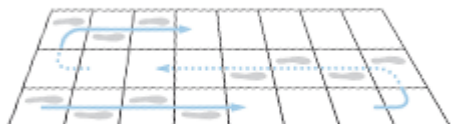


# Entraînement avec engins – Grille de coordination: Haute fréquence

La grille permet aussi d'améliorer de manière ciblée la vitesse (fréquence des appuis), la coordination et la détente dans le sport de performance. La preuve avec cet exercice.



Se placer devant un des couloirs latéraux. En regardant droit devant soi, traverser la grille à petits pas rapides avec un contact bref au sol dans chaque case. Passer dans la colonne du milieu sans s'arrêter et procéder de même en arrière, puis repartir dans la dernière colonne.

## Variante

### plus difficile

Sprinter (sur dix mètres) jusqu'à la grille, la traverser en enchaînant douze petits pas rapides et en sortir en sprintant sur dix mètres.

Source: Baumann, E., Baumann, H., Hunziker, R. (2007). «mobile» 5/2007, p. 29-31



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO