

Renforcement du pied: Maîtrise totale

Les exercices suivants exigent concentration et maîtrise des éléments de base. Ils doivent être exécutés après un bon échauffement et sans fatigue préalable.



L'accent est porté sur la qualité d'exécution, particulièrement sur le bon alignement des segments et la stabilité des articulations.

1. Saut en contrebas: sauter au sol, d'un élément surélevé, stabiliser le pied et exécuter l'exercice «**Lever de soleil**». D'abord sur deux jambes, puis sur une jambe et enfin latéralement. Attention! La hauteur ne devrait pas excéder 40 centimètres, en raison de la charge, De plus, l'effet ne serait pas meilleur.
2. Même principe avec réception sur sol instable. Augmenter progressivement la difficulté.

Simple et efficace – A côté des engins de proprioception classiques (chapeau mexicain, coussin, etc.), on trouve des objets du quotidien qui se prêtent bien aux exercices: linge roulé, corde, bouteille PET avec un peu d'eau, branches, cailloux etc.

Source: Keller, M., Grogg, D., Bild, M., Escher, R., Borner, P. (2006). Cahier pratique «mobile» 13: Pieds en force. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO