

Renforcement du pied: A vos pieds – prêts – partez!

Cet exercice sous forme de rallye propose deux séries de postes selon l'environnement: plein air ou salle. Les différentes tâches améliorent la capacité fonctionnelle des pieds.



Circuit pédestre: six postes avec six tâches différentes à accomplir.

1. Jongler 10 fois avec le pied.
2. Sur une jambe, effectuer 20 passes de badminton sans faute (sur place ou en sautillant).
3. 30 sauts à la corde sur petit tapis (évt. gros tapis).
4. Courir sur le petit côté du banc en dribblant un ballon (4 passages).
5. Renforcement du mollet: monter 30 fois sur la pointe des pieds.
6. Sauts par-dessus les éléments de caisson (6 fois).



Circuit en salle: six postes avec les tâches suivantes:

1. Chenille: avancer sur des morceaux de tapis, sur une distance de 10 mètres, uniquement à la force des orteils.
2. Amener deux objets dans un cerceau, seulement avec les pieds.
3. Rassembler des objets avec les pieds et viser une cible (trois touchers).
4. Trotinette: poser un pied sur un morceau de tapis et pousser avec l'autre (quatre passages).
5. Déchirer cinq parties d'un journal et les réduire en petits morceaux.
6. Slalom: courir à deux avec les pieds liés, autour des piquets.

Variantes

- Lancer le dé pour déterminer les exercices à faire.
- Autres possibilités: pédalo, balanco, élastique, parcours de trottinette sur des morceaux de moquette, courir sur barres parallèles, équilibre sur le medecine-ball, écrire une phrase ou dessiner un objet avec les pieds.

Matériel: numérotation des postes (cônes), dés, ballons, raquettes de badminton et volants, cordes à sauter, gros tapis, bancs, marquages, journaux, feuilles, pièces de monnaie, pinces à linge etc.

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: Cahier pratique «mobile» 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO