

Renforcement du pied: Parcours aventure

La créativité est presque sans limite lors d'un circuit en forêt. Le choix des exercices et du matériel se fait selon l'environnement dans lequel se déroule cet exercice.



Voici quelques tâches possibles en forêt:

- Shooter une pive le plus loin possible, courir sur le tronc d'arbre.
- Parcours à l'aveugle (tourner autour des arbres, marcher sur un tronc, passer par-dessus un torrent etc).
- Jeu de la marelle (parcours de petits sauts).
- Transport de pierre (saisir avec les orteils un caillou et le transporter en sautillant sur une certaine distance).
- Cross à travers divers obstacles naturels.
- Se déplacer à pas de loups (sans bruit) à travers la forêt.

Matériel: En fonction des possibilités de l'environnement!

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