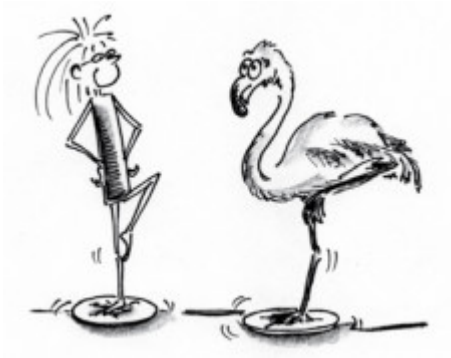


# Renforcement du pied: Chaises musicales

Voici un jeu d'échauffement réalisé en musique: outre le renforcement du pied, cet exercice améliore l'équilibre.



Lorsque la musique s'arrête, les joueurs doivent se placer sur une surface instable et tenir en équilibre. Il y a toujours une place de moins que de joueurs. Le joueur éliminé doit réaliser une tâche spéciale (p. ex. agripper 5x une balle de tennis avec le pied).

## Variante

### plus difficile

Idem en se stabilisant sur une jambe et/ ou avec des yeux fermés.

**Matériel:** diverses surfaces instables: tapis placés sur des ballons, planches, cordes, medecine-balls contre les espaliers ou sur gros tapis 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: 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**