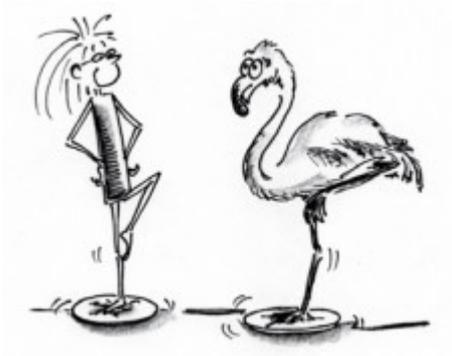


Renforcement du pied: Chaises musicales

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