

Renforcement du pied: Sauts

Chaque exercice de base peut être combiné de manière dynamique. L'ajout de sauts rend l'exécution plus difficile et améliore la stabilité.



Pour décrire le principe de la combinaison de plusieurs éléments, on reprend l'exercice de base «[Lever de soleil](#)» qui sera soumis à différentes combinaisons: sauts (5 à 10 fois), exécution dynamique ou statique, plusieurs séries (trois à six).

Dès que la tâche est maîtrisée, passer au degré de difficulté suivant. Les sauts peuvent aussi être combinés pour créer différentes suites.

1. Saut vers l'avant. Stabiliser d'abord le pied, puis exécuter l'exercice. La jambe d'appel n'est pas la même que la jambe de réception.
2. Saut retour.
3. Saut latéral. Stabiliser la réception, puis exécuter l'exercice de base.
4. Rotation: sauter en effectuant un quart de tour (demi-tour pour les experts), stabiliser et reprendre l'exercice de base.
- 5 Saut sur une jambe. Stabiliser, puis exécuter le «lever de soleil» et tenir 5 à 15 secondes. Les jambes d'appel et de réception sont les mêmes.

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