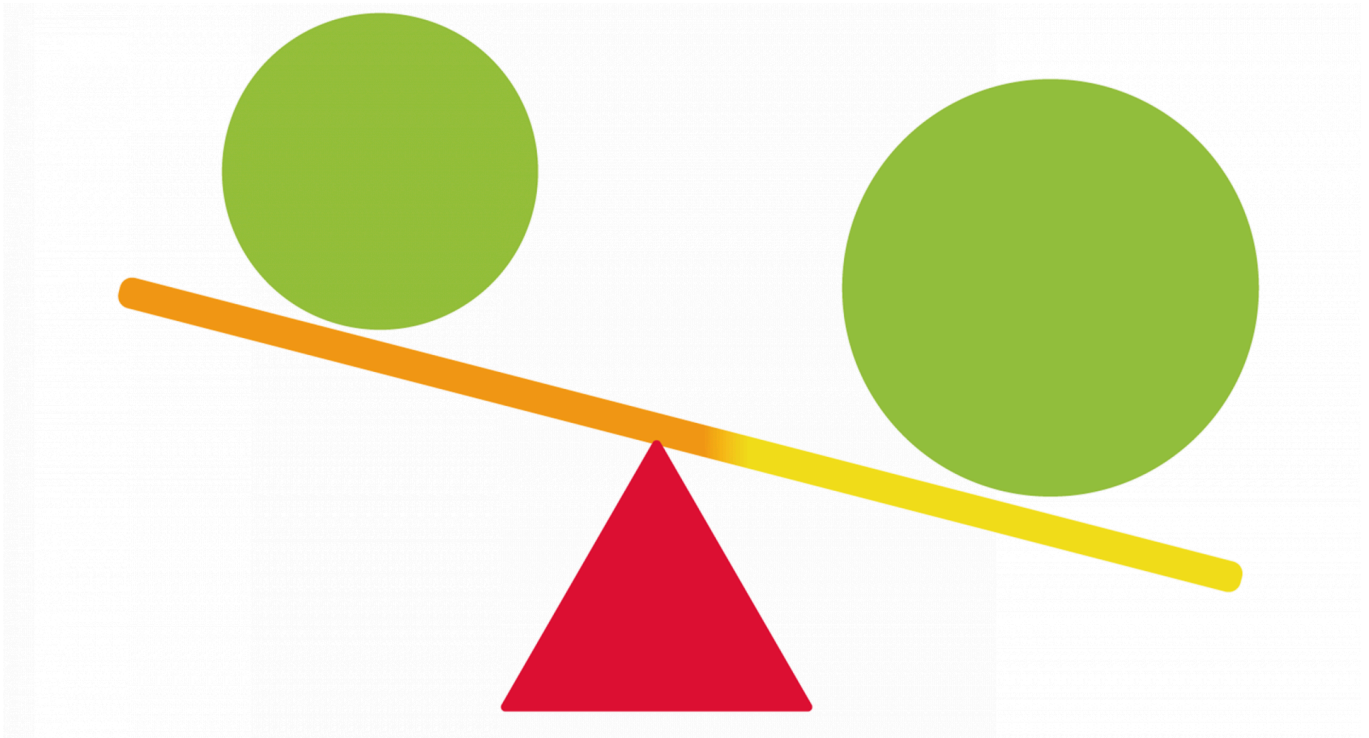


# Athlétisme – Formes caractéristiques: Stabiliser le corps ou un objet de manière dynamique dans le mouvement

Pour que les athlètes puissent effectuer certains mouvements spécifiques, ils doivent être capables de se stabiliser ou de stabiliser un objet.



Dans les courses ou lors de l'appel, les athlètes se grandissent sans se crisper tout en gardant le haut du corps stable. Dans les lancers, le tronc est stabilisé pendant l'élan ainsi que la phase de torsion, et l'engin de lancer tenu avec relâchement.

## Sommaire

- Renforcer la stabilité du corps: Chaîne humaine
- Rester en équilibre: Jeu de quilles
- Stabiliser le corps en courant
- Stabiliser le corps par-dessus des obstacles

Conseil: Choisissez, pour chaque entraînement, trois exercices d'échauffement permettant de travailler la stabilité du corps, en courant ou par-dessus des obstacles. Variez-les à chaque séance d'entraînement. Ces contenus ne conviennent pas comme leçon à part entière dans la partie principale, mais constituent de bons exercices préparatoires en vue des formes d'entraînement suivantes.

## Renforcer la stabilité du corps: Chaîne humaine

Améliorer la stabilité du corps dans le mouvement grâce à des exercices de renforcement ludiques



Forme des équipes de cinq ou six. Tous les membres d'une même équipe se mettent côte à côte en appui facial. Ils forment ainsi un tunnel sous lequel ils font rouler un ballon. Dès que le dernier ou la dernière athlète récupère le ballon, il ou elle court à l'avant du tunnel et prend place dans la rangée. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un coéquipier ou une coéquipière atteigne la ligne d'arrivée avec la main.

### Variantes

- Répéter l'exercice en appui latéral et en appui inversé (crabe)
- Varier le type de tunnel (p. ex. appui facial, appui latéral, à quatre pattes ou en position de crabe)
- Faire l'exercice en cercle
- Faire passer une chaussure au lieu d'une balle
- Coincer le ballon entre les pieds et le faire passer

**Matériel:** Tapis, Ballons

[Vers le sommaire](#)

---

## Rester en équilibre: Jeu de quilles

Se stabiliser sur une surface étroite malgré des perturbations extérieures



Les enfants et les jeunes se tiennent debout, sur les plantes de pieds, sur des bancs (partie étroite en haut) disposés en triangle ou en carré. Avec un ballon de gymnastique, ils essaient de faire tomber les autres sans perdre l'équilibre. Qui reste le plus longtemps sur le banc?

## Variantes

- Utiliser différents ballons: medicine-balls, ballons de basket
- Se tenir un pied devant l'autre sur les bancs

**Matériel:** Utiliser différents ballons: medicine-balls, ballons de basket, Se tenir un pied devant l'autre sur les bancs

[Vers le sommaire](#)

---

## Stabiliser le corps en courant

Se grandir et garder le corps droit en courant





Les athlètes parcourent de 10 à 20 mètres sur l'avant-pied en tirant le dessus du pied vers le haut lorsque celui-ci est en l'air. Le travail ne se fait que depuis la cheville, les hanches et les genoux restent tendus.

## Variantes

- Ramener une jambe sous la fesse tous les trois pas
- Expérimenter les contraires: croiser les bras devant ou derrière
- Réaliser l'exercice par-dessus des assiettes

**Matériel:** Assiettes

[Vers le sommaire](#)

---

## Stabiliser le corps par-dessus des obstacles

Se grandir et garder le haut du corps stable, orienté vers l'avant – stabiliser les hanches et ne pas faire pivoter le bassin de côté





Les jeunes franchissent lentement cinq haies avec un pas entre les obstacles et tiennent un bâton ou un medicine-ball devant eux ou en l'air.

## Variantes

- Traverser la forêt de haies avec des pas de cigogne
- Se déplacer à pas de cigogne avec les bras tendus vers le haut, vers l'avant ou vers l'arrière en tenant un medicine-ball
- Se déplacer à pas de cigogne, s'immobiliser brièvement dans la position où le genou de la jambe de retour est au plus haut, puis venir toucher la cuisse avec la main opposée, passer le ballon sous le genou ou encore taper dans les mains sous la cuisse
- Sautiller latéralement par-dessus les haies avec les jambes tendues
- Franchir des cônes plutôt que des haies

**Matériel:** Cinq haies, Medicine-balls ou bâtons

[Vers le sommaire](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**