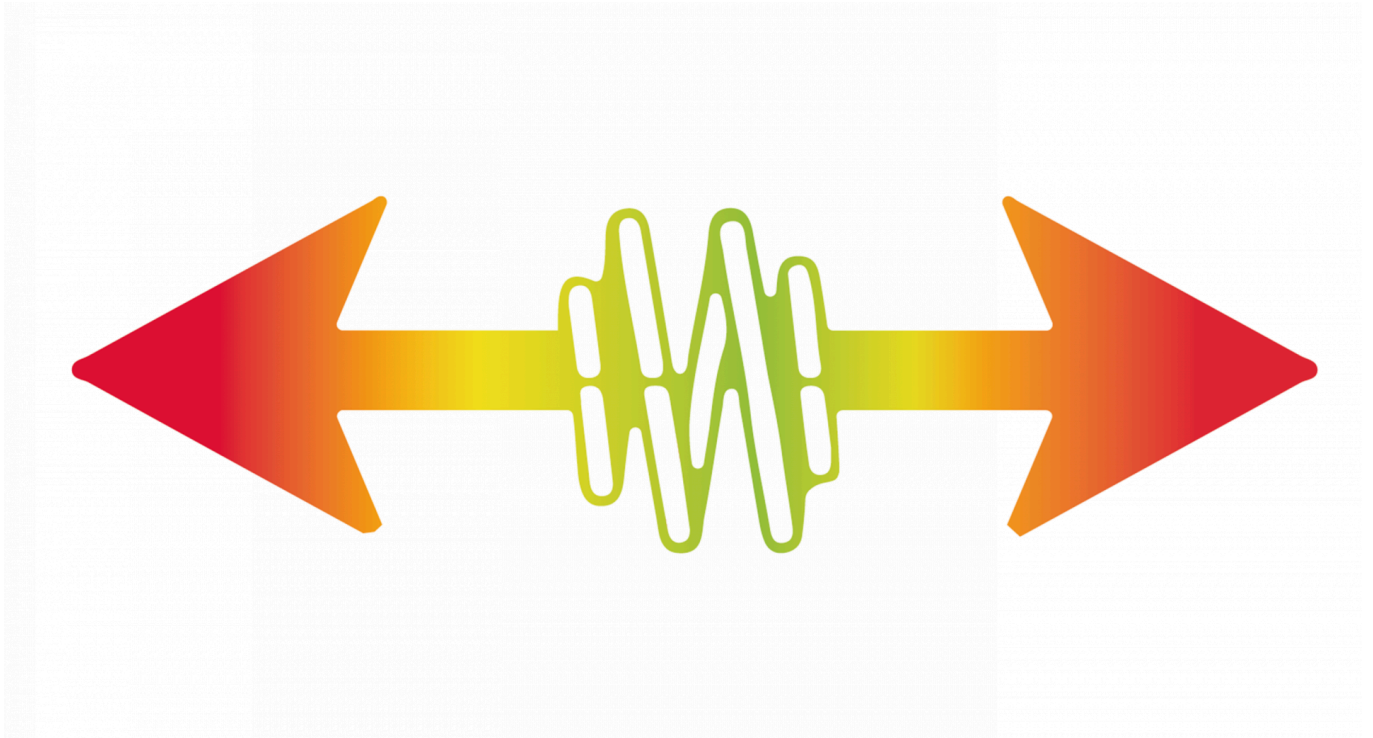


# Athlétisme – Formes caractéristiques: Extension complète dans un mouvement

Certains mouvements spécifiques impliquent une extension complète d'une articulation.



Dans le cas d'un départ en position basse, tu constates une extension complète de la hanche après la poussée hors des blocs. Au moment de l'appel, tu observes une posture verticale du haut du corps et une extension complète des articulations du pied, du genou et de la hanche. Lors de la phase finale des lancers, tu remarques une extension complète des membres inférieurs en commençant par les pieds, puis les genoux et les hanches jusqu'au haut du corps.

## Sommaire

- [Sauts vers le haut: Corde à linge](#)
- [Éléments gymniques](#)
- [Lancer par-dessus le mur](#)
- [Lancer bras tendus](#)
- [Introduction à l'entraînement aux haltères: Le pouailler](#)

Conseil: Travaille l'extension avec des formes d'entraînement contraignantes qui favorisent l'exécution correcte d'une forme caractéristique ou d'une technique et empêchent toute exécution incorrecte.

## Sauts vers le haut: Corde à linge

Arriver à une extension complète de la jambe et des hanches après un court élan et une impulsion explosive



Les athlètes tentent, en sautant sur une jambe avec un peu d'élan, d'accrocher un sautoir sur une corde tendue en hauteur. La corde est légèrement en biais. Plus ils accrochent les sautoirs haut, plus ils obtiennent de points.

### Variantes

- Prendre un élan en courbe, sauter parallèlement à la corde et accrocher les sautoirs de l'arrière vers l'avant
- Prendre son élan sous forme de sautillés au lieu de courir

**Matériel:** Corde, Sautoirs

[Vers le sommaire](#)

---

## Éléments gymniques

Maintenir le corps en extension en position de l



Les athlètes s'exercent à mettre leur corps en extension avec des formes d'entraînement de gymnastique.

## Variantes

- Au sol: faire la bougie, sauter en extension, effectuer un appui renversé contre le mur
- À la corde: toucher la corde au-dessus des mains avec les pieds puis lever le corps en extension avec les hanches le long de la corde

**Matériel:** Tapis

[Vers le sommaire](#)

---

## Lancer par-dessus le mur

Finir en extension, dans une position redressée, lors du lancer





Les enfants lancent (aussi en fronde ou avec poussée) un engin de lancer par-dessus un mur (caisson). Ils essaient de regarder par-dessus le mur au moment de lâcher l'engin.

## Variantes

- Réaliser l'exercice avec élan en respectant le rythme dicté par des éléments de marquage (cerceaux)
- Remplacer les caissons par des barres asymétriques

**Matériel:** Pneus, balles à lanière, medicine-balls, Caissons, Cerceaux

[Vers le sommaire](#)

---

## Lancer bras tendus

Exercer l'extension complète du corps; tendre successivement les jambes, les hanches/le tronc puis les bras à partir d'un squat profond



Deux jeunes avec un ballon de basket/medicine-ball se tiennent face à face à une distance raisonnable et se lancent le ballon avec les bras tendus.

## Variantes

- Projeter le ballon vers le haut
- Projeter le ballon vers l'avant et vers l'arrière

**Matériel:** Medicine-balls ou ballons de basket

[Vers le sommaire](#)

---

## Introduction à l'entraînement aux haltères: Le poulailler

Acquérir le mouvement de base de l'entraînement aux haltères avec extension du corps au moment de se redresser





Plusieurs medicine-balls (oeufs) sont éparpillés sur le sol. Dans chaque coin de la salle se trouve un poulailler avec des poules (enfants ou jeunes) en équilibre sur le perchoir (banc suédois retourné). Tu annonces un chiffre. Les poules sautent de leur perchoir et vont couvrir au plus vite le nombre d'oeufs annoncés en touchant les ballons avec les fesses (squat). Quelle poule revient en premier sur son perchoir?

## Variantes

- Lancer un dé au lieu d'annoncer un chiffre
- Remplacer les medicine-balls par des ballons plus petits (handball) ou des cônes/blocs pour obtenir un squat plus profond (plus le ballon est petit, plus on obtient de points)
- Réaliser l'exercice en levant une barre ou une bande élastique (arraché)

**Matériel:** Bancs suédois, Medicine-balls

[Vers le sommaire](#)

---

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**