

# Entraînement proprioceptif – Sur une jambe: Jeux de passes

Au cours de cet exercice, les athlètes renforcent simultanément les muscles des jambes et des pieds. A adapter selon le sport pratiqué.



A deux, en appui sur une jambe sur une surface instable. S'échanger une balle en utilisant différentes formes de passes.

## Variantes

- Jeu de la mouche à trois contre deux sur un petit terrain. Les cinq joueurs sautillent sur une jambe. Deux joueurs se tiennent au milieu et essaient de s'emparer du ballon que les trois autres se passent. Celui qui perd la balle ou qui n'arrive pas à la rattraper change de place et fait la mouche.
- En équilibre sur une jambe devant un but. Après la passe d'un coéquipier, tirer au but sans perdre l'équilibre: tir au but (handball), reprise de volée avec tir au but (football), tir direct (unihockey), lancer à l'arrêt (basket), smash sans prise d'élan par-dessus le filet de volleyball. Changer de jambe après cinq tirs.

**Matériel:** Support instable (tapis de gymnastique, etc.), divers ballons et balles

L'appui sur une jambe constitue une bonne position de départ pour de nombreux exercices que l'on varie ensuite selon la discipline considérée. L'entraînement peut s'effectuer pieds nus ou avec les chaussures

spécifiques au sport pratiqué. Pour chaque exercice, on tiendra la position 2 x 20 secondes par jambe au moins.

---

Source: «mobile» 3/2006, p. 25-27, Luzia Kalberer, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**