

Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Dimanche – Excursion

Une excursion dominicale en famille se combine aisément avec un entraînement de la force. Les exercices présentés exploitent les structures ou éléments qu'on trouve en nature (bancs, barrières, cailloux, troncs, etc.).

Bon à savoir

Chaque exercice offre différents degrés de difficulté afin de correspondre aussi bien aux débutants (A, illustration de gauche) qu'aux plus avancés (B, illustration de droite).

Avant l'excursion

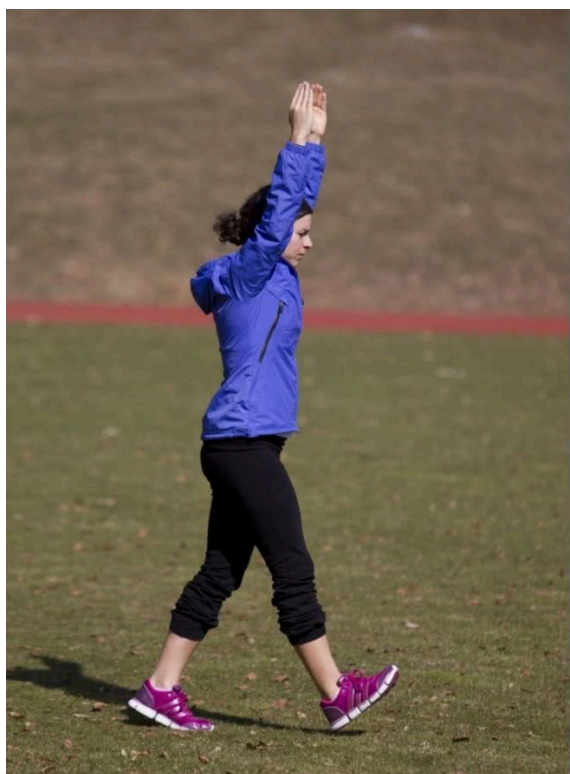
Mobilité des hanches



A: En appui contre un arbre ou un banc, maintenir le corps droit et lever un genou à hauteur de hanches.

B: Effectuer des rotations vers l'extérieur, puis vers l'intérieur; augmenter progressivement l'amplitude.

Musculature des pieds



A: Haut du corps droit, tendre les bras vers le haut.

B: Se déplacer sur de l'herbe, un terrain ou dans la nature; à chaque pas, dérouler le pied du talon jusqu'aux orteils et finir sur la pointe de pied; le bassin reste dans la direction de la marche (pas de déplacement latéral).

Durant l'excursion

Effectuer les huit exercices suivants; 15 à 25 répétitions; deux passages.

Muscles des pieds et des mollets



A: Debout jambes croisées, bras écartés.

B: Soulever et abaisser les talons.

Muscles des pieds et des mollets



A: En équilibre latéral sur une surface oblique.

B: Se déplacer latéralement d'un côté à l'autre.

Musculature des cuisses



A: Effectuer un grand pas vers l'avant (fente avant).

B: De cette position, se repousser avec la jambe antérieure pour retrouver la position initiale.

Musculature des cuisses



A: Jambe légèrement fléchie, en équilibre sur un caillou.

B: Maintenir l'équilibre et effectuer de petits mouvements de balancier avec la jambe libre: d'avant en arrière; latéralement; dessiner de petits cercles.

Au terme de l'excursion

Mobilité des jambes



En appui contre un mur, un arbre ou un caillou, étirer et fléchir l'articulation du pied. Pour cela, appuyer le talon au sol lors de l'extension et le relever lors de la flexion. Genoux bien tendus lors de l'extension.

Variante

- Avec les genoux fléchis (pour les muscles profonds des mollets).

Mobilité des hanches



Poser le genou de la jambe postérieure sur le sol et étirer les hanches vers l'avant et le bas. Tenir la position, tout en gardant le dos droit.

Variante

- Placer la jambe avant ou arrière sur un caisson et presser les hanches vers l'avant et le bas.

Mobilité du tronc



Jambes fléchies, les bras autour des cuisses. Tendre les jambes, puis les fléchir à nouveau, sans lâcher la prise. La tête reste dans le prolongement de la colonne.

Et encore

- [Exercice de force lors d'une excursion](#) (pdf)

Randonnées en Suisse

- [Bureau de prévention des accidents: Randonnée en montagne](#)
- [Suisse Rando: Chemins de randonnée](#)
- [SuisseMobile: Itinéraires à pied](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO