

## Entraînement proprioceptif – Sur une jambe: Avion

En effectuant cet exercice, les athlètes renforcent la musculature des jambes et améliorent l'équilibre.



En appui sur une jambe sur une surface instable. Tendre les bras et la jambe libre pour faire l'avion et rester en équilibre.

Un partenaire provoque des «turbulences» en exerçant de légères pressions sur les bras et les jambes.

**Matériel:** Support instable (tapis de gymnastique, etc.)

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 spécifiées 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**