

Voltige – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Atteindre de manière ciblée l’amplitude de mouvement optimale des articulations

La souplesse et la mobilité articulaire constituent une base importante en voltige. Les voltigeurs exécutent des mouvements avec une utilisation ciblée et contrôlée de leur force. Ils montent leurs jambes jusqu’aux épaules et effectuent une rotation intégrale du corps tout en conservant stabilité et équilibre.



Introduction

- Etirement (débutants)
- Optimiser la performance (avancés)

Exercices

- Exercices d’étirement en général tout le corps (pdf)
- Nuque
- Bras / épaules
- Ventre / poitrine
- Dos: Rouleau

- Ischio-jambiers
 - Tic tac

- Pliage avant
 - **Abducteurs/fessiers**
 - Colombe
 - Siège pivotant
 - **Adducteurs**
 - Ecart latéral
 - 10h10
 - Grenouille
 - Pas de panthère
 - **Quadriceps/hanches**
 - Bain de soleil
 - Talons-fesses
 - **Mollets/tibia**
 - Piétiner sur place
 - Accroupi
 - **Pieds**
 - Relever les genoux » mobilesport.ch
-

Avec corde à sauter et ballon / ludique

- Epaules/bras: Contorsionniste
 - Muscles latéraux du tronc/dos: Toupie
 - Quadriceps/hanches: Pas de girafe
 - Ischio-jambiers: Grand tour
 - Adducteurs: Grand huit
 - Mollets/tibias: Roule ta boule
 - Formes ludiques: Des hauts et des bas
 - Formes ludiques: Ballerine
 - Formes dynamiques : Cobra
 - Formes ludiques : Grand tour
-

Exercices avec partenaire / en groupe

- Abducteurs/fessiers: Pas de danse
 - Formes ludiques: Le nœud du problème
 - Formes ludiques: Pas de danse
 - Formes ludiques: Grand huit
 - Epaules/bras: Twist en tailleur
 - Rituels de fin: Indiens
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO