

## Entraînement avec engins – Disque (sliding pad): Star Lunge (alterner les jambes)

Dans cet exercice de fente avant et latérale, le disque est déplacé en étoile. Les muscles du tronc, des fesses et des jambes sont activés pour assurer la stabilisation.



**Position initiale:** Debout, mains sur les hanches, jambes légèrement écartées, plantes de pied sur un disque.

**Déroulement:** Glisser une jambe vers l'arrière jusqu'à ce que les deux jambes forment le même angle. Ramener ensuite la jambe à hauteur de la jambe d'appui et la glisser de côté. La ramener et la déplacer dans une autre direction. Continuer ainsi comme si l'on voulait dessiner une étoile. Les fentes vers l'avant sont aussi possibles.

**Répétitions:** 10-20 × dans chaque direction, 2-3 séries

**Remarque:** Maintenir le buste bien droit durant tout l'exercice, regarder toujours vers l'avant et veiller à la fluidité du mouvement, même dans les transitions avant / de côté / arrière. Pour améliorer la stabilité globale, écartez éventuellement les bras. Respirer normalement.



**Plus difficile**

## Skater Move

**Position initiale:** Buste et jambes comme pour l'exercice «Star Lunge», bras fléchis comme pour la course.

**Déroulement:** Effectuer un mouvement semi-circulaire comme pour le skating. La jambe glisse d'abord sur le côté, puis vers l'arrière (tendue en fente arrière). Elle revient vers l'avant en passant par le milieu. Activer les bras comme pour le patinage de vitesse.

**Répétitions:** 10-20 x par côté, à chaque fois la moitié dans le sens des aiguilles de la montre, puis dans l'autre, 2-3 séries.

### De quoi s'agit-il?

- Agilité grâce à des mouvements glissés
- Renforcement efficace grâce aux contractions concentriques et excentriques.
- Stabilisation du tronc
- Différentes directions de mouvement (en avant, en arrière, de côté).
- Mobilisation et renforcement des fascias de tout le corps.
- Amélioration de la motricité fine.

---

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**