

Entraînement avec engins – Disque (sliding pad): Cork Screw

Cet exercice complexe se déploie sur plusieurs plans, ce qui exige une bonne stabilité globale, de la coordination et de la mobilité.



Position initiale: En appui facial, la pointe du pied sur un disque.

Déroulement: Avancer le pied droit en direction de l'épaule opposée, soulever le bras gauche et pivoter tout le corps (la main droite reste en appui). Toucher ensuite le genou droit avec la main gauche et glisser pour retrouver la position initiale de planche. Placer le disque sous l'autre pied et répéter l'exercice de l'autre côté.

Répétitions: 10-20 × par côté, 2-3 répétitions, augmenter la vitesse après chaque série (15 secondes de pause entre les séries).

Remarque: Maintenir le bassin haut durant tout l'exercice et les mains à la verticale des épaules. Le regard accompagne le mouvement. Pour simplifier la tâche, s'appuyer sur les coudes.

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