

# Préparation ciblée – Optimiser la mobilité: Haut les jambes!

Le programme de cet exercice: 120 mètres et 300 sauts pour des ischio-jambiers bien chauds!

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- 20 mètres sautiller en levant les genoux (bras sur les hanches).
- 20 mètres sautiller en levant les genoux puis en tendant les jambes.
- 20 mètres sautiller en tendant la jambe vers l'avant.
- 20 mètres sautiller en levant la jambe de côté, devant, devant, de côté.
- 20 mètres sautiller en levant la jambe de côté, devant, devant, de côté avec mouvement synchrone des bras.
- 20 mètres sautiller en levant la jambe de côté, devant, devant, de côté avec mouvement asynchrone des bras.

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

## Etirement statique ou dynamique

La souplesse est un facteur déterminant de la performance dans de nombreuses disciplines de l'athlétisme. La force doit pouvoir être développée dans les différentes longueurs de muscles. Lors de la préparation, il est essentiel d'atteindre l'amplitude de mouvement maximale de la discipline à laquelle on se prépare. Pour cela, il faut des formes dynamiques.

Afin de pouvoir développer la force dans les positions extrêmes, il est possible d'utiliser des formes combinant des exercices de mobilité avec des éléments de renforcement. Si l'on s'étire de manière statique

lors de l'échauffement, les positions d'étirement ne doivent pas être maintenues plus de 10 secondes, car un étirement plus long réduit trop fortement le tonus musculaire.

**En savoir plus:** Weber, A., Hunziker, R. (2009): Physis. Exemples pratiques. BASPO, Macolin.

---

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**