

Préparation ciblée – Optimiser la mobilité: Ça roule

Avec un ballon, les jeunes réalisent des exercices d'étirement dynamique global.



Debout, jambes écartées. L'athlète fléchit la jambe gauche et roule le ballon autour du pied gauche. Il se redresse et fait de même à droite. Le ballon décrit un huit sur le sol.

Variante

Idem, en position jambes fendues, passer la balle devant puis derrière la jambe.

Matériel: Médecine-ball ou ballon de basketball

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