

Préparation ciblée – Optimiser la mobilité: Danse des cosaques

Etirement, maintien de l'équilibre et échauffement: cet exercice a plus d'un atout dans sa manche.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Par deux, chacun tient la jambe de son camarade avec une main. Les deux sautillent en rond, puis ils changent de jambe et de sens de rotation.

Variantes

- Enchaîner cinq sautillés sur une jambe et cinq sur l'autre, en effectuant un saut pour changer de jambe.
- Sautiller en respectant cet ordre: 5x, 4x, 3x, 2x, 1x, 2x, 3x, 4x, 5x.

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