

Préparation ciblée – Optimiser la mobilité: Sautiller et balancer

La coordination et la mobilité sont les aspects centraux de cet exercice. Le système cardiovasculaire est aussi sollicité.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Sautiller à pieds joints, les bras tendus vers le haut. Puis, chaque deux sauts, balancer une jambe vers l'avant et toucher le pied avec la main opposée. L'autre main reste tendue vers le haut.

Variantes

- En plus de l'enchaînement précédent, balancer la jambe vers l'extérieur chaque quatrième sautillé.
- Effectuer des formes de sautillés en passant les jambes au-dessus des haies.

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