Relaxation: Activer les pieds

Tout le corps est activé au cours de cet exercice. Le mouvement débute au bout des pieds, puis se propage dans l'ensemble de la jambe.

En équilibre sur une jambe, genou légèrement fléchi. Avec le pied libre, pointer vers l'avant alternativement le talon et les orteils dans un mouvement dynamique (3x pour chaque partie du pied). La jambe est tendue complètement. Combiner chaque mouvement avec une expiration vigoureuse.

A la fin, effectuer des rotations de chevilles, trois fois vers l'intérieur, trois fois vers l'extérieur. Détendre la jambe et changer chaque trois mouvements. Se placer ensuite jambes parallèles, largeur de hanches, avec un bon appui sur le sol. Effectuer de petits mouvements de ressort. Commencer avec les pieds, puis engager le bassin, les bras et les mains. Le mouvement gagne tout le corps puis s'atténue peu à peu.

Fiche de poste: Activer les pieds (pdf)

Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO