

Force: Muscles antérieurs des cuisses

Les muscles des cuisses sont fortement irrigués et s'ils sont bien entraînés, ils peuvent amortir efficacement les pas et les sauts. Les charges sur les genoux sont ainsi réduites.



Debout, une jambe placée sur un caisson (deux éléments) ou un banc.



Extension de la jambe avec conduite de la jambe libre et du coude opposé vers le haut.

Matériel: Caisson ou banc

Variantes

plus facile



Debout devant un caisson (deux éléments) ou un banc; contracter les muscles stabilisateurs du tronc.



Fléchir les jambes jusqu'à effleurer le banc avec les fesses, puis se redresser. **Variante:** En appui sur un support instable.

Matériel: Caisson ou banc, évent. support instable

plus difficile



Debout, jambes légèrement écartées (largeur de hanches); effectuer un grand pas vers l'avant (fente avant).

De cette position, se repousser avec la jambe antérieure pour retrouver la position initiale. **Variantes:** Fente avant plus grande; placer plus de poids sur la jambe avant; changer directement de jambe en effectuant un saut.

Fiches descriptives «Muscles antérieurs des cuisses»

Source: Corina Mathis, team de formation Sport des adultes esa OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO