

Crocs-en-jambes

► Chaque déplacement exige un engagement musculaire des jambes: force concentrique pour démarrer ou pédaler par exemple, et excentrique pour amortir un saut ou freiner en descente. La plupart des mouvements combinent d'ailleurs les différents régimes de contraction.

Muscles antérieurs de la cuisse et fessiers

Demi-squats

15-20



Comment? Fixer un banc aux espaliers (hauteur des épaules) et tenir l'autre extrémité devant soi à deux mains. Fléchir et tendre les jambes, en veillant à ne pas descendre plus bas que la position assise.

Variante: plus difficile: un partenaire est assis sur le banc près des espaliers.

Télémark

10-14 15-20 20+



Comment? Faire un grand pas en avant et fléchir le genou en réception. Enchaîner plusieurs pas tout en restant bien droit.

Variantes:

- Idem en tenant un ballon au-dessus de la tête.
- Debout, jambes parallèles. Effectuer un grand pas fendu et revenir à la position de départ.

Mono-squats

15-20 20+



Comment? Un pied sur le caisson, l'autre dans le vide. Fléchir et tendre la jambe, en gardant l'équilibre. Se tenir éventuellement aux espaliers.

Variante: avancer une jambe et placer le pied de la jambe arrière sur un caisson. Flexions et extensions de la jambe antérieure.

Squats périlleux

15-20 20+



Comment? En équilibre sur un medizinball. Fléchir (jusqu'à 90 degrés) et tendre les jambes lentement, de manière contrôlée.

Variante: idem sur la partie étroite d'un banc (plus facile).

Pas de géant

10-14 15-20 20+



Comment? Enchaîner de longs pas en terminant position jambes fendues. Dérouler le pied du talon à la plante et garder le corps bien droit.

Haut les genoux

20+



Comment? En appui sur le caisson (sans s'asseoir!), tirer le genou vers le haut contre la résistance de la bande élastique ou d'un anneau lesté passé aux chevilles.

Variante: idem aux espaliers.

Muscles latéraux et postérieurs des cuisses

Adducteurs

10-14 15-20 20+



Comment? Couché sur le côté, la jambe supérieure fléchie vers l'avant. Lever et abaisser l'autre jambe, en la gardant tendue (avec un anneau lesté par exemple).

Variante: debout, fixer une bande élastique à un espalier et y passer un pied. Ramener la jambe de l'extérieur vers l'intérieur contre la résistance de l'élastique.

Abducteurs

-10 10-14 15-20 20+



Comment? Couché sur le côté, la jambe inférieure fléchie vers l'avant. Lever et abaisser l'autre jambe, la pointe du pied orientée vers le bas.

Variante: debout, fixer une bande élastique à un espalier et y passer un pied. Tendre la jambe de l'intérieur vers l'extérieur.

Pont mobile

10-14 15-20 20+



Comment? Sur le dos, jambes fléchies, l'une surélevée. Soulever et abaisser le bassin, sans le poser au sol.

Variante: idem avec les deux pieds au sol (plus facile).

Serrer l'étau

15-20 20+



Comment? Position dorsale, un pied posé au sol, l'autre surélevé. Soulever le bassin. Sautiller sur la jambe d'appui, en posant le talon en premier, vers l'avant puis vers l'arrière. Les hanches restent surélevées.

Variante: poser le pied sur un morceau de tapis (ou dans un patin de feutre) et glisser d'avant en arrière.

Pendule

20+



Comment? A genoux, hanches en extension. Un partenaire maintient les jambes au sol. Se pencher vers l'avant et revenir à la position de départ.

Important: les cuisses et le tronc forment une ligne.

Passerelle

10-14 15-20 20+



Comment? Epaulées et talons en appui sur deux bancs. Soulever et abaisser les hanches lentement.

Petite résistance, gros effets

► Les exercices présentés dans ce cahier préparent les formes plus spécifiques qui feront l'objet du second cahier à paraître sur le thème «Force 2 – Améliorer la performance»). La charge choisie doit permettre 12 à 20 répétitions (domaine de la force-endurance). La stabilisation du tronc et des articulations passe par des exercices statiques ou des formes dynamiques à faible amplitude de mouvement.

Sources utiles

- Cahier pratique «mobile» 13 «Pieds en force». 2006.
- Cahier pratique «mobile» 19 «Sauter». 2006.
- Cahier pratique «mobile» 20 «Beachvolleyball». 2006.
- Cahier pratique mobile» 24 «S'échauffer». 2006.

CARNET D'EXERCICES

Step: monter et descendre sur un banc ou une marche. Extension complète du corps à chaque pas.

Girouette: coincer un ballon de basketball entre les cuisses. Au signal (est, ouest, nord, sud), sautiller dans la direction indiquée.

Catapulte: sur le dos, jambes levées et fléchies à angle droit. Repousser avec les talons un medizinball lancé par un partenaire.

Talons-fesses: sur le ventre. Amener les talons, retenus par un partenaire (ou un élastique), vers les fesses.

Cheval de trait: courir en essayant de vaincre la résistance de l'élastique tenu par un partenaire.

Pédalage: couché à plat ventre sur un caisson, les jambes dans le vide. Les soulever jusqu'à l'horizontale, puis fléchir et tendre les genoux.

Gainage optimal

► Une bonne tenue, des mouvements économes et efficaces au quotidien et dans le sport dépendent fortement d'un bon gainage abdo-dorsal. Ce thème est donc le fil rouge qui accompagne chaque entraînement de la force, quel que soit le niveau de la personne.

Stabilité du tronc

Appui facial

-10 10-14 15-20 20+



Comment? En appui sur les avant-bras, contracter fessiers et abdominaux et tenir la position. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Variante: soulever alternativement les jambes en posant à chaque fois le pied sur le talon du pied resté au sol. Garder l'équilibre.

Appui dorsal

10-14 15-20 20+



Comment? Position dorsale, jambes tendues, repousser le bassin vers le haut. Le corps forme une ligne. Tenir la position.

Variantes:

- Plus difficile: soulever alternativement les jambes.
- Plus facile: idem avec les jambes pliées.

Appui latéral

10-14 15-20 20+



Comment? Corps tendu, fessiers et abdominaux contractés, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Tenir la position sans abaisser les hanches.

Variantes:

- De la position de base, soulever la jambe supérieure vers le haut (plus difficile).
- Exercice de base, mais en posant les genoux au sol, fléchis à angle droit (plus facile).

Jambes de bois

10-14 15-20 20+

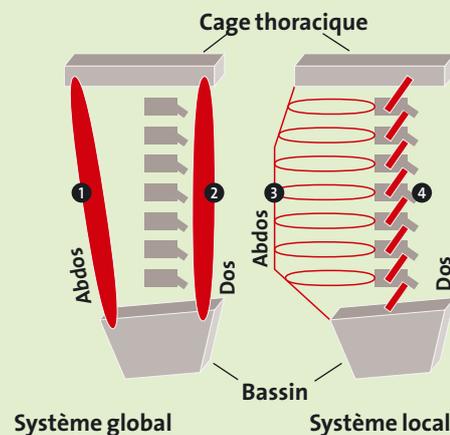


Comment? En appui facial, jambes tenues par un partenaire, dos bien droit. A lâche une jambe, sans annoncer laquelle. B essaie de réagir en maintenant la jambe à l'horizontale.

Variante: idem jambes écartées ou en position d'appui dorsal (plus difficile).

Systemes musculaires en interaction

► On distingue la musculature globale et la musculature locale. Les muscles globaux sont longs, superficiels et puissants. Les muscles du système local sont en général situés sous les premiers et plutôt proches des articulations. Ils sont courts, endurants et confèrent aux articulations et à la colonne vertébrale leur stabilité. La musculature locale stabilisatrice n'est activée qu'à de faibles intensités (env. 30% de la force maximale). Pour des charges supérieures, ce sont les muscles du système global qui se mettent au travail. Pour optimiser la stabilité (muscles locaux), les exercices seront donc effectués avec de faibles charges, sans grand déplacement (statique ou avec de petites amplitudes) et sur une durée relativement longue (une à trois minutes, plus de 20 répétitions). L'entraînement des muscles globaux sera quant à lui plus intensif (charges plus lourdes), plus dynamique et plus court.



- 1 Muscles droits et obliques de l'abdomen (rectus abdominis et obliquus internus/externus)
- 2 Extenseur dorsal (erector spinae)
- 3 Muscles profonds de l'abdomen (transversus abdominis)
- 4 Muscles profonds du dos (multifidus)

Abdominaux droits et obliques

Flexions

-10 10-14 15-20 20+



Comment? Couché sur le dos, les jambes soulevées à angle droit (ne pas les fixer!). Rouler le haut du corps vers les genoux, en décollant les omoplates, et redescendre sans poser la tête.

Variante: idem, en soulevant le buste à gauche, puis à droite, les deux bras tendus vers l'avant (muscles obliques).

Tue-mouches

15-20 20+



Comment? Couché sur le dos, jambes levées à 90°, bras en appui le long du corps. Soulever le fond du dos en «visant» le plafond avec les talons.

Variantes

- Idem avec les bras croisés sur la poitrine (plus difficile).
- Le partenaire appuie sur les épaules (plus facile).

Passes

10-14 15-20 20+



Comment? Assis, les jambes fléchies et légèrement surélevées, le buste penché vers l'arrière. Sans perdre l'équilibre, attraper et relancer un ballon envoyé par une partenaire. La balle est lancée au-dessus de la tête.

Variantes: poser les pieds ou lancer le ballon juste au-dessus de la tête (plus facile).

Essuie-glaces

15-20 20+



Comment? Couché sur le dos, les jambes levées à 90°. Abaisser les jambes à droite à gauche, sans les poser. Se tenir aux espaliers.

Variantes:

- Idem avec les jambes fléchies (plus facile).
- Idem avec un medizinball serré entre les pieds (plus difficile).

Chauve-souris

20+



Comment? S'étendre le long du caisson, tête en bas, les tibias bloqués par un partenaire. Fléchir le haut du corps pour le ramener sur la poitrine.

Variante: avec l'épaule gauche, aller toucher le genou droit, et inversément (muscles obliques).

CARNET D'EXERCICES

Marathon: enchaîner les positions de gainage en tenant à chaque fois 5 à 10 secondes: commencer en appui facial sur les avant-bras. Soulever la jambe gauche, puis la droite. Passer en appui latéral et soulever la jambe supérieure. Passer en appui dorsal sur les avant-bras. Soulever alternativement les pieds. Passage à l'appui latéral de l'autre côté. Soulever la jambe supérieure. Retour à l'appui facial sur les avant-bras.

Passes en appui: en appui facial, se faire des passes avec un partenaire. Idem en appui dorsal, jouer la balle avec les pieds.

Bandit manchot: en appui facial. Soulever le bras gauche et la jambe droite simultanément et garder l'équilibre. Idem en inversant les appuis.

Bateau ivre: sur le dos, les bras tendus vers l'arrière. Soulever légèrement les jambes et les bras de manière à rester en appui sur les hanches. Passer de la position dorsale à la position ventrale et retour.

Sushi: en suspension aux espaliers ou à la corde, soulever les jambes et les ramener par-dessus la tête.

Homme de bois: par quatre, un élève au centre. Les partenaires se passent l'homme de bois lentement. Ce dernier reste tendu et garde toujours les pieds au même endroit.