



Niveau 1 : MONITEUR

Tout entraînement devrait comporter les 3 grandes phases suivantes :

- 1 mise en train
- 2 partie principale (GAG)
- 3 retour au calme



1 La mise en train

Elle peut se faire sous la forme d'exercices avec ou sans ballon. Il s'agit de mettre en condition le corps du sportif, en particulier activer son appareil locomoteur, augmenter ses fonctions physiologiques (rythme cardiaque et respiratoire) et « réveiller » son système nerveux. 5 exercices vous sont proposés ci-après, à vous d'en inventer d'autres !

1) Recherche d'un refuge libre

Un nombre de refuges (petit tapis) supérieur au nombre de défenseurs (1/3 des joueurs) est réparti dans la salle. 1 point est marqué si l'on réussit à poser un pied sur un tapis libre. Si un tapis est occupé par un défenseur, on ne peut y marquer de point. Les attaquants ont environ 1 minute pour marquer des points. Changer les rôles.

2) Tourner les crêpes

Ce jeu peut faire suite au précédent (utilisation de tapis). Des tapis (au moins 1 par joueur) sont répartis dans la salle, la moitié à l'endroit, l'autre moitié à l'envers. Deux équipes s'affrontent. Au signal, chaque groupe retourne le plus vite possible les tapis du bon côté (pour eux). Après une minute, quelle équipe dispose du plus grand nombre de tapis du bon côté ?

3) Le chemin

Par équipe de 3 ou 4, traverser la salle à l'aide de 3 petits tapis. Trouver une stratégie d'équipe pour traverser la salle en marchant uniquement sur les 3 tapis à disposition. Le joueur qui pose le pied au sol et non sur le tapis est considéré comme perdu pour l'équipe qui devra poursuivre sans lui (le joueur en question a un gage à accomplir jusqu'à la fin du jeu). La première équipe qui arrive au bout de la salle sans avoir posé le pied au sol a gagné.

4) Passe à dix avec intérieur du pied

2 équipes. Essayer de faire 10 passes ou 5 (si difficile) à la suite sans que le ballon soit intercepté par l'adversaire. La passe est effectuée avec l'intérieur du pied (technique du FT) et interceptée avec les mains. Adapter l'espace en fonction du nombre de joueurs.

5) « Touche et cours »

3 contre 3 sur surface de jeu normale. 3 touches au sol et chaque joueur doit toucher le ballon avant de le renvoyer l'autre côté! Le joueur qui a touché le ballon doit effectuer une tâche (2 abdominaux, toucher la ligne de fond, jongler, etc...) avant de revenir en jeu.

Avertissement: adapter le nombre de touches au sol et par joueur selon le niveau des joueurs.













② La partie principale (GAG)

La partie principale se déroule de la manière suivante : après un jeu simple (GAG), une partie analytique (GAG) consiste en une répétition de gestes techniques de base intégrant les capacités de coordination des joueurs. Un retour à des formes de jeu proches des conditions de match (GAG) correspondra finalement à la dernière partie de cette méthode utilisée dans beaucoup de sports collectifs.

La suite du cours vous donne des exercices de base ou des schémas tactiques simples (qui concernent donc la partie analytique de la méthode GAG) répartis en 4 thèmes :

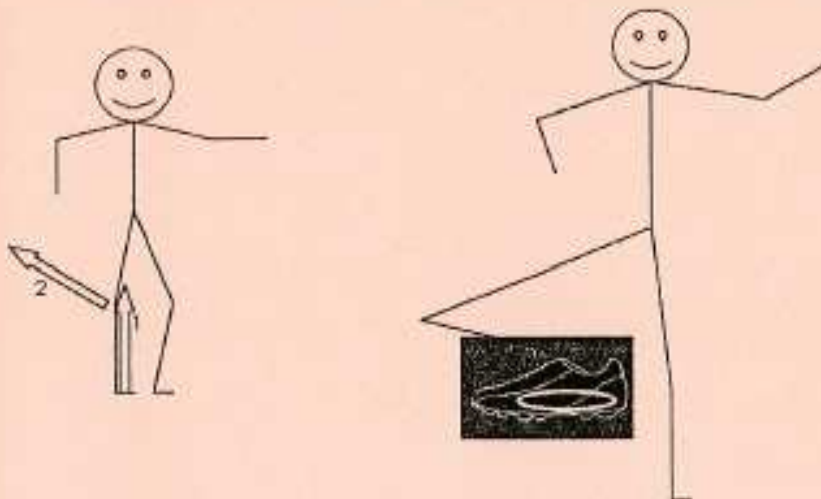
- a) le jonglage
- b) la passe
- c) la frappe
- d) phases de jeu en Double et en Triple

Légende :

Intérieur du pied		Talon	
Extérieur du pied		Geste offensif (Frappe-amorti)	
Coup du pied			= 
Semelle		Passe (ou service)	
		Déplacement	
		Zone du passeur	
		Contreur	

Description du geste (jonglage, passe) de la « cuillère »

Le ballon est négocié lorsqu'il descend. Le genou de la jambe qui effectue la passe est fléchi et placé à l'extérieur lors de l'impact (2). Le pied quant à lui, évolue dans un mouvement très verticale (1), ce qui implique une position continuellement proche de la jambe d'appui jusqu'à ce même impact. Le contact avec la balle se fait de l'intérieur du pied (vers le talon). En aucun cas la passe ne s'effectue du « coup du pied ». Ce geste se caractérise par la position dite de la « cuillère ».



EXERCICES DE JONGLAGE

Niveau de difficulté

☺	facile
☺☺	moyen
☺☺☺	difficile

Individuels (9 exercices)

EX 1 ☺

Ballon dans les mains, lâcher le ballon qui rebondit 1 fois au sol. Le joueur se fait une passe à lui-même et reprend la balle dans les mains. Alternier pied droit-pied gauche.

EX 2 ☺

Idem que l'ex 1, mais la passe est faite sans rebond. Alternier pied droit-pied gauche.

EX 3 ☺

Le joueur enchaîne les passes à soi-même avec un rebond entre chacune d'elles.

- Alternier 1 fois pied droit-1 fois pied gauche.
- Alternier 3 fois pied droit-3 fois pied gauche.

EX 4 ☺☺

Idem que l'ex 3, mais sans rebond entre les passes.

- Toujours du même pied
- Alternier 1 fois pied droit-1 fois pied gauche.
- Alternier 3 fois pied droit-3 fois pied gauche.

EX 5 ☺☺☺

Jongler avec le même pied en touchant le ballon 1 fois de l'intérieur (cuillère)-1 fois de l'extérieur (aile de pigeon).

- 1 série pied droit-1 série pied gauche (sans rebond).
- 1 fois pied droit (cuillère-aile de pigeon) puis 1 fois pied gauche (idem). Procéder sans rebond ou éventuellement avec un rebond au changement de pied.

EX 6 ☺☺☺

Jongler en effectuant la série suivante : 1 fois cuillère pied droit-1 fois de la tête-1 fois cuillère pied gauche-...
Sans rebond.

EX 7 ㉓㉓㉓

Jongler (cullère) sans rebond en alternant pied droit-pied gauche. Entre chaque passe, le joueur se baisse et touche le sol avec une main.

EX 8 ㉓㉓㉓

Jongler (cullère) 2 fois de suite sans poser le pied qui joue le ballon. Exercer cet enchaînement des 2 pieds.

EX 9 ㉓㉓㉓

Jongler (cullère) en alternant une passe basse (s'élevant de moins de 3 mètres du sol) et une passe haute, et ceci sans rebond.

- 1 série du pied droit-1 série du pied gauche.

Individuels contre un mur

EX 1 ㉓

Le joueur se place à environ 2 m du mur avec le ballon dans les mains, le lâche au sol et effectue une passe contre le mur. La passe doit se faire de telle sorte que le joueur puisse récupérer le ballon dans les mains sans rebond.

Alterner pied droit-pied gauche



EX 2 ㉓

Le joueur se place à environ 2 m du mur avec le ballon dans les mains, le lâche au sol et effectue une passe contre le mur, puis enchaîne directement, après un rebond, avec une passe de l'autre pied sans se saisir du ballon entre temps.

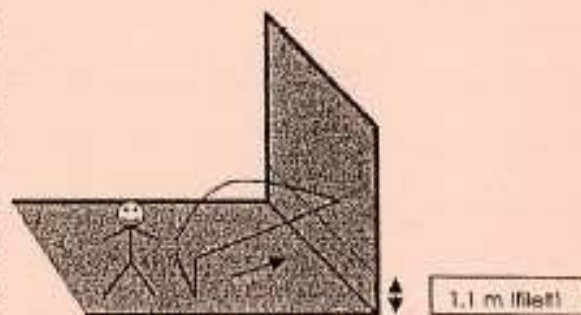
EX 3 ㉓

Le joueur se place à environ 2 m du mur avec le ballon dans les mains, le lâche au sol et effectue une passe contre le mur. Lorsque la balle lui revient, il laisse à nouveau un rebond puis effectue un contrôle en cullère du pied droit et fait une passe contre le mur du gauche. Alterner le contrôle pied droit-passe pied gauche, puis contrôle pied gauche-passe pied droit

EX 4 ☹☹

Le joueur se place à environ 6 mètres du mur et imagine un filet sur celui-là. Il simule un échange de simple (sans smashes) et se permet un rebond entre chaque passe.

- 1 fois pied droit, 1 fois pied gauche, sans contrôle.
- 1 fois pied droit, 1 fois pied gauche, avec contrôle.
- 1 fois contrôle pied droit-passe pied gauche, puis 1 fois contrôle pied gauche-passe pied droit, ...



EXERCICES DE PASSE

Niveau de difficulté	
☹	facile
☹☹	moyen
☹☹☹	difficile

EX 1

Dans un cercle (ex : la raquette du basket), se faire des passes à 2, 3 ou 4 joueurs, la consigne étant que ni les joueurs ni le ballon ne doivent sortir du cercle.

- En utilisant le « bon » pied, avec rebond. ☹
- En utilisant le « bon » pied, sans rebond. ☹☹
- Alternier pied droit-pied gauche avec rebond. ☹
- Alternier pied droit-pied gauche sans rebond. ☹☹
- En faisant un contrôle avant la passe, alterner contrôle pied droit-pied gauche. ☹☹
- Le même que le précédent mais en inversant systématiquement le pied du contrôle et celui de la passe (contrôle pied droit-passe pied gauche....). ☹☹

EX 2 ☹☹

Les joueurs se répartissent en 2 colonnes qui se font face distantes d'une dizaine de mètres. Le joueur fait la passe en direction de la colonne adverse puis la rejoint au sprint.

- Avec ou sans rebond.
- Avec ou sans contrôle.

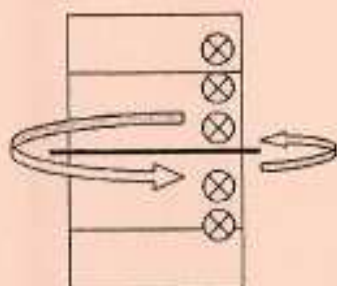
EX 3

Former des paires de joueurs pour travailler cet exercice. A 2 mètres l'un de l'autre, ils se font des passes en alternant pied droit-pied gauche.

- Avec ou sans rebond.
- Avec contrôle et rebond.
- Avec contrôle mais sans rebond.
- Contrôle d'un pied et passe de l'autre, sans rebond.
- En demi-volée.

Tous ces exercices peuvent se faire par-dessus le filet.

EX 4 « Tournante »



Répartir les joueurs en 2 colonnes (min 2 joueurs par colonne) de part et d'autre du filet dans un bord du filet. Le joueur fait la passe puis rejoint l'autre colonne en tournant autour du filet.

En tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, c'est le pied droit qui sera travaillé (cf dessin), alors qu'en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, on exerce le pied gauche.

Il s'agit de faire de petites passes pour que les colonnes maintiennent une position proche du filet.

- Passe directe avec rebond.
- Passe directe sans rebond.
- Passe après contrôle et avec rebond.
- Passe après contrôle mais sans rebond.

Si les joueurs sont nombreux, privilégier la passe directe car elle accélère le mouvement (gain de rythme). A l'inverse si les joueurs sont peu nombreux, l'enchaînement contrôle-passe permet de ralentir le mouvement.

Test technique

Joueur débutant

☺☺

Le joueur peut s'autoriser un rebond entre chacune des touches de balles.

En 8 points :

1. Jongler 10 fois pied droit.
2. Jongler 10 fois pied gauche.
3. Jongler 10 fois pied droit-10 fois pied gauche en alterné.
4. Jongler 10 fois pied droit-tête et 10 fois pied gauche-tête en alterné.
5. Jongler 10 fois pied droit en alternant passe basse-passe haute.
6. Jongler 10 fois pied gauche en alternant passe basse-passe haute.
7. Jongler 10 fois pied droit en alternant cuillère-aile de pigeon.
8. Jongler 10 fois pied gauche en alternant cuillère-aile de pigeon.

Cela correspond à 140 touches de balle au total

Joueur confirmé

☺☺☺

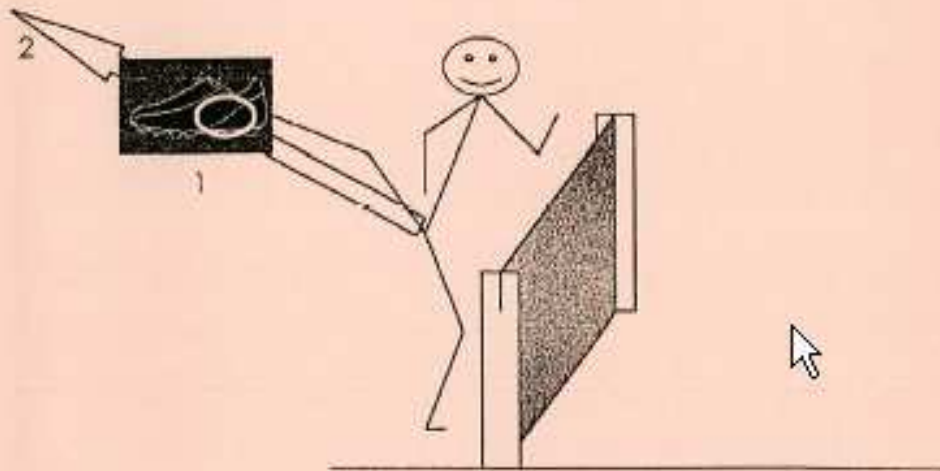
Le test comporte les mêmes phases dans le même ordre, cependant le joueur ne se permet **aucun rebond** pour l'ensemble du test.

EXERCICES DE FRAPPE

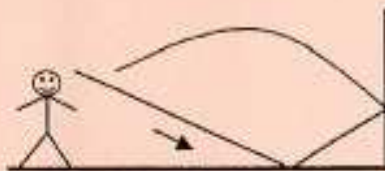
Niveau de difficulté

☺	facile
☺☺	moyen
☺☺☺	difficile

La totalité des frappes s'effectue avec l'intérieur du pied (1), le côté plat de celui-ci permet une plus grande précision afin de placer le plus souvent possible la balle hors de portée de l'adversaire. De plus la balle doit être frappée dans le prolongement de la jambe (2) pour obtenir une plus grande puissance de frappe.

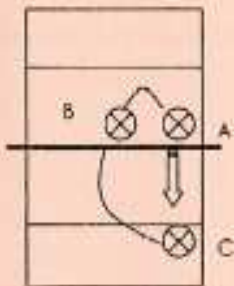


EX 1 ☞



Lancer la balle à la verticale, puis la frapper contre le sol en direction du mur. Celui-ci la renvoie au joueur qui la récupère et continue de la sorte.

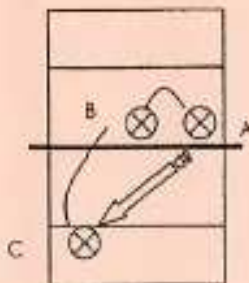
EX 2 ☞



A travaille, B est le lanceur et C récupère les ballons.

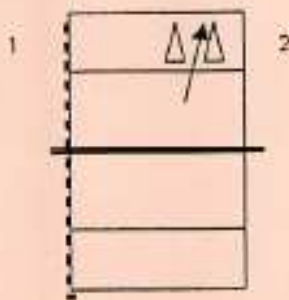
L'objectif est de réussir un geste le plus juste possible, c'est pourquoi la puissance n'est pas primordiale dans un premier temps. L'important c'est la **qualité**.

EX 3 ☞☞



Même exercice qu'en 2, mais on cherche à travailler un angle de frappe différent.

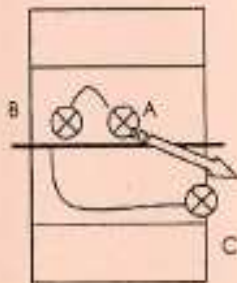
Ex 4 



Toujours le même principe qu'en 2, mais on cherche dès lors un élément de plus que la seule qualité du geste : la **précision** de celui-ci.

Pour se faire, la consigne peut être de viser la ligne bordant le court sur la longueur (1). Une autre variante peut être de placer 2 cônes, avec pour but de frapper au milieu de ceux-ci (2).

Ex 5 

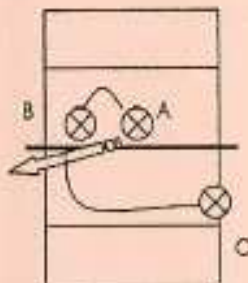


Amorti rentrant

Il s'effectue avec l'**arrête extérieure** du pied. Afin de préparer au mieux ce geste, la jambe et le pied doivent être bloqués en l'air, en effet ceci permet d'« envelopper » au mieux la balle.



EX 6 



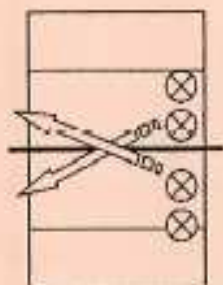
Amorti sortant

Il s'effectue avec la **semelle**, en brossant le ballon dans un grand mouvement de rotation lancé par la hanche. Au moment de l'impact, le



buste est déporté contre le sol et le joueur ne voit plus le ballon.

EX 7 ㉓㉓㉓



Frappe

Les joueurs récupèrent les ballons frappés par la colonne qui leur fait face. La trajectoire recherchée est celle la plus croisée possible, ce qui implique que les balles doivent « sortir » du court avant la ligne de service au minimum.

Tous ces exercices peuvent bien évidemment être effectués à 2 ou tout seul en se lançant le ballon soi-même.

En outre, afin de corser chacun de ces exercices, le lancer du ballon peut s'effectuer directement par une passe à soi-même ou par une passe d'un autre joueur, en gardant l'objectif initial de l'exercice.

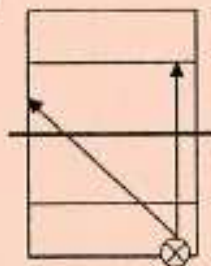
PHASES DE JEU EN DOUBLE ET EN TRIPLE

Niveau de difficulté

㉓	facile
㉓㉓	moyen
㉓㉓㉓	difficile

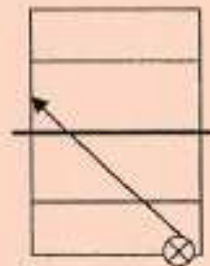
Service

Double



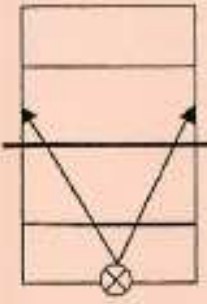
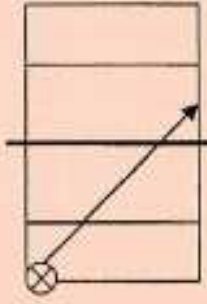
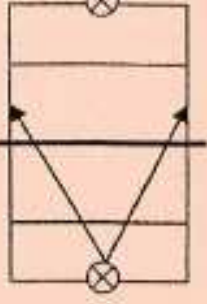
Le service s'effectue toujours sur l'adversaire le moins performant offensivement. Il ne faut cependant pas oublier de varier les trajectoires pour éviter que l'adversaire ne s'habitue au service.

Triple



Afin de perturber le retour, il s'agit de faire « sortir » le service au maximum du court. Comme en double, il est nécessaire de varier ses services.

Exercices

EX 1	EX 2	EX 3
		
Effectuer des services en alternant les prises de balle : intérieur et extérieur. Avec le même geste, il s'agit d'obtenir les 2 trajectoires dessinées. Faire des séries.	Travail spécifique de l'extérieur. Le corps est face au filet mais la trajectoire est décroisée grâce à l'extérieur du pied. Faire des séries.	Le joueur du haut indique au dernier moment la direction que doit rechercher l'autre joueur en servant. Faire des séries.

Rôle particulier du contreur

En règle générale, le contreur recule si l'attaque adverse provient d'un joueur éloigné du filet.

Principe : Un contreur ne se baisse jamais. soit il recule suffisamment tôt, soit il contre.

Exercice

Sans ballon. Courir au filet depuis la ligne de service, faire un contre, se replacer à la ligne de service. Le remplacement se fait par de petit pas en arrière.

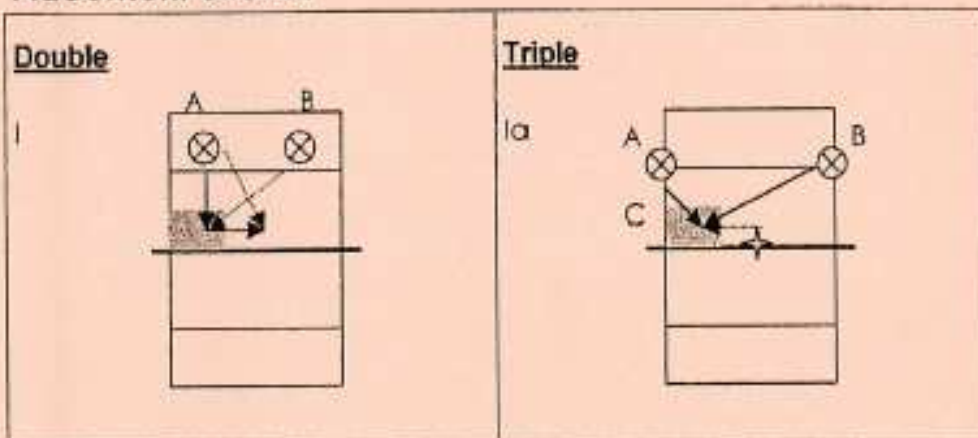
Variante : un coéquipier situé près du filet dans le camp adverse peut donner une balle à contrer au joueur qui travaille.

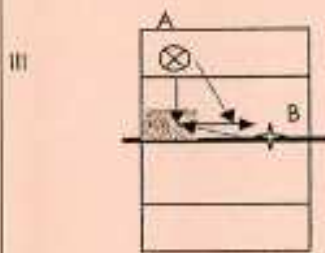
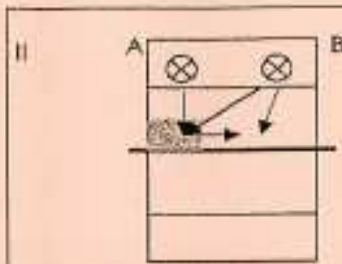
Défense – geste défensifs

Réussir une défense consiste concrètement à : d'une part, être sur la balle que l'adversaire a envoyé dans notre camp et, d'autre part, à réaliser un geste défensif qui permettra de préparer l'attaque le mieux possible. Ce geste va effectuer la « première passe », dont la réussite est impérative pour pouvoir construire l'attaque.

Les principaux gestes défensifs sont :
La poitrine – la tête – la demi-volée

Placement offensif



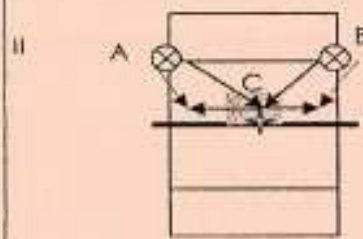
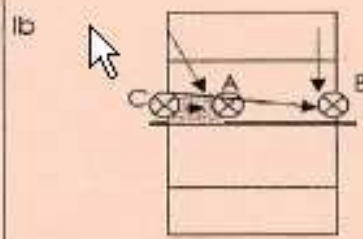


I C'est A qui effectue le geste défensif dans cette situation. Il dirige celui-ci devant lui le long de la ligne près du filet, de telle façon que B devrait être en mesure de frapper. A fait ensuite un dédoublement en passant derrière B, lui offrant ainsi une possibilité de passe.

II B effectue le geste défensif qui doit atteindre la même zone qu'en I. Il monte ensuite au filet pour offrir une solution de passe à A.

III L'adversaire frappe sur A (le contre n'a donc pas eu lieu). A dirige à nouveau sa passe dans la zone du passeur, ensuite il dédouble derrière le contreur.

Celui-ci devient donc passeur, A étant la solution de passe.



Dans toutes ces situations, on admet que le contreur est parvenu à inciter le frappeur adverse à frapper dans les couloirs.

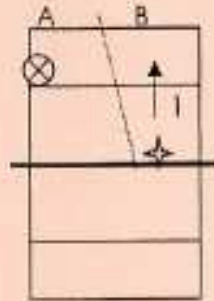
Ia Les joueurs de couloir effectuent leur première passe dans la zone du passeur. Le contreur gagne cette zone et se transforme donc en passeur.

Ib A et B montent ensuite tous deux au filet offrant 2 solutions de passe. A vient se placer à 1 mètre à peine du passeur (une longueur de bras suffit). B rejoint l'extrême bord du court, de façon à être le plus éloigné possible de son coéquipier passeur. Ceci pour mettre en difficulté le contreur adverse qui sera obligé de choisir entre 2 positions de contreur.

II Cette situation s'applique s'il y a un frappeur gaucher: le contreur se transforme en passeur mais sa zone de passe est axiale, pour permettre à A et B de monter dans leur couloir. Cette variante offre un grand écartement des frappeurs. Idéal pour mettre en difficulté l'adversaire.

Placement défensif

Double



Un contreur droitier défend en principe la zone B. A l'inverse, un contreur gaucher s'occuperait de la zone A.

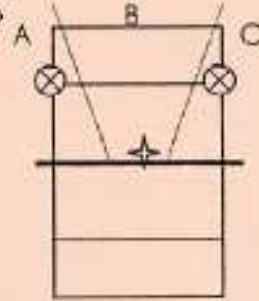
Rôle spécifique du contreur :

1. inciter l'adversaire à jouer en zone A
2. contrer si celui-ci cherche la zone B

!!! : Le contre n'est pas nécessaire à chaque défense, le contreur décide en fonction de la dernière passe de l'adversaire s'il va au contre ou s'il recule. (1)

Lorsque le joueur décide de prendre place au contre, cela implique que son coéquipier double de vigilance dans le domaine des amorties.

Triple

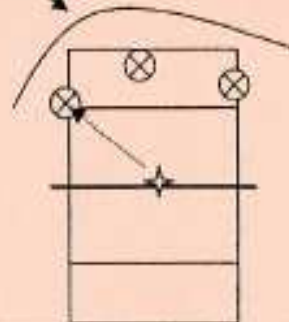


En triple le contreur couvre la zone axiale du court (B). Ses coéquipiers couvrent dès lors les zones extérieures (A et C) autant pour les frappes que pour les amorties.

La maîtrise et réussite de ce système n'est possible qu'à 2 conditions :

1. la capacité du contreur à bien se positionner pour couvrir sa zone.
2. la vivacité des joueurs de couloir.

Plus rarement qu'en double, il est parfois préférable que le contreur recule pour mieux défendre. L'équipe adopte alors une position en « banane »



③ Le retour au calme

Par retour au calme, on entend la période de fin d'entraînement correspondant à un retour à la normale de toutes les fonctions qui ont été mobilisées pendant l'entraînement. Ceci peut se faire sous les différentes formes suivantes :

- le rangement du matériel
- des étirements musculaires
- une mini-discussion sur un aspect de l'entraînement
- des informations (sur la rencontre du week-end à venir par ex.)
- la douche ...

Les étirements musculaires

La pratique du football tennis met la musculature du sportif à rude épreuve. Pour être efficaces, les gestes doivent être rapides, amples et effectués à une hauteur importante.

De plus, ils sont répétés à maintes reprises tout au long d'une rencontre. Le joueur de football tennis se doit donc d'accorder une place conséquente aux étirements musculaires (ou stretching) dans sa préparation. Il améliorera ainsi ses performances sur le court : des mouvements de grande amplitude lui permettant d'être redoutable aussi bien lors des smashes et des contres qu'en défense.

Généralités

Pourquoi s'étirer ?

- Les étirements augmentent la souplesse et les amplitudes de mouvement.
- Lors de l'échauffement, ils préparent le corps à l'effort, assurent la mise en condition du muscle et préviennent les déchirures musculaires.
- Après l'effort, ils permettent de récupérer et d'évacuer les tensions contenues dans les muscles. Ils préviennent ainsi les crampes, les courbatures et les contractures.
- La souplesse des muscles est une bonne prévention contre les tendinites.

Comment et quand s'étirer ?

Il existe une multitude de techniques d'étirement. Deux techniques seront développées ici.

L'étirement en tension passive

C'est l'étirement « classique ». Le muscle est relâché, l'allongement du muscle est maximal.

- L'étirement s'effectue lentement, sans douleur.
- La tension est maintenue durant 20 à 30 sec.
- L'étirement est répété 3-4 fois pour le même muscle.

L'étirement en tension passive a un effet relaxant sur le muscle et s'effectue après l'effort pour la récupération. Lorsque l'activité sportive pratiquée nécessite une grande souplesse (et c'est le cas du football/tennis !), sa présence lors de l'échauffement se justifie elle aussi.

L'étirement en tension active (ETA)

L'étirement s'effectue sur un muscle en contraction. L'allongement du muscle est moyen. Cette technique prépare le muscle à l'effort.

- Cette technique est pratiquée lors de l'échauffement.
- L'étirement est effectué lentement, sans douleur.
- Il dure 15 sec et est répété 2-3 fois.

Quels muscles étirés ?

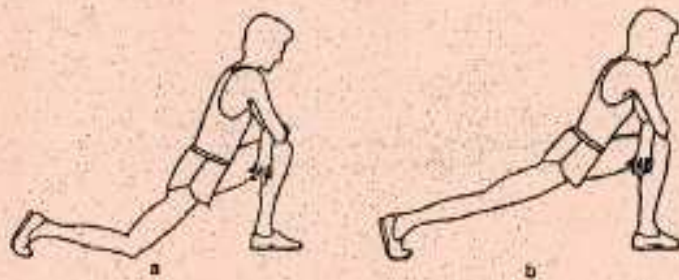
Les muscles à étirer sont les muscles les plus sollicités par l'activité sportive. Au football/tennis, la priorité est à donner aux adducteurs et aux muscles postérieurs de la cuisse.

Ce qu'il ne faut pas faire

- Procéder par à-coups, mouvements brusques et répétées
- Les étirements effectués sans échauffement.
- Les étirements douloureux.

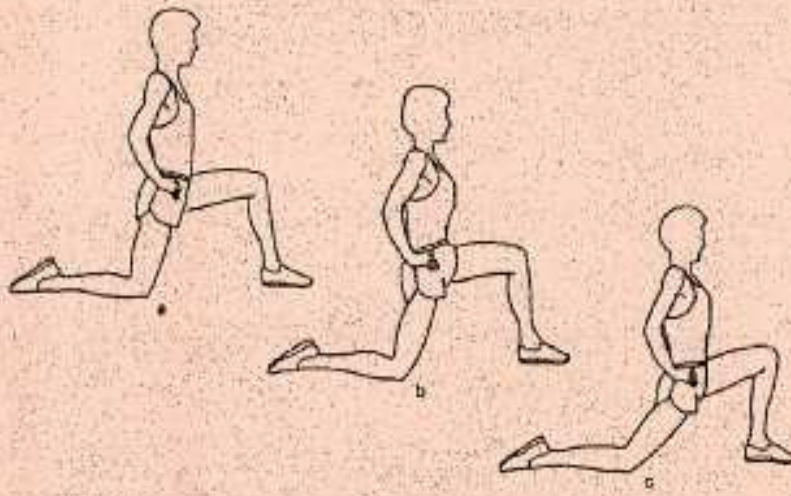
Muscles antérieurs de la hanche

EX 1



- A – Le genou arrière est légèrement plié et touche le sol.
B – Tendre le genou arrière, sans relever le bassin et sans creuser les reins.

EX 2

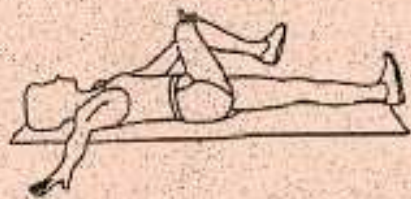


- A- Le genou arrière est au sol.
- B- Placer le bas du dos en rectitude.
- C- Avancer le bassin en conservant le bas du dos plat.

Le tronc est maintenu en rectitude pendant toute la durée de l'exercice.

Muscles de la fesse

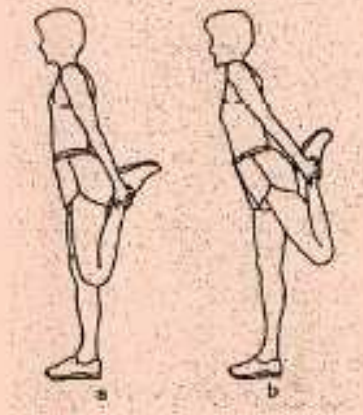
EX 3



Bras droit écarté, attirer le genou droit vers la gauche avec la main gauche sans que le bassin ne se soulève.

Muscles quadriceps

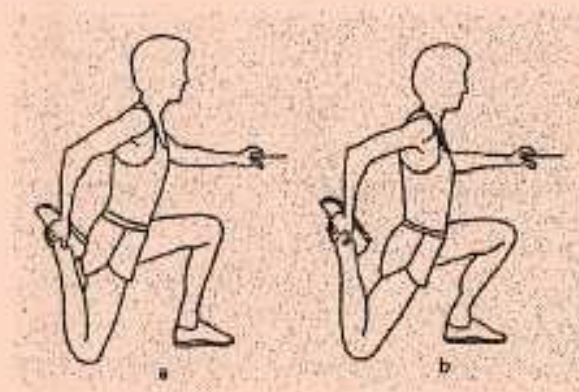
EX 4



- A - Le talon à la fesse, les genoux restent serrés l'un contre l'autre.
- B - Passer le genou vers l'arrière sans creuser les reins.

Possibilité de se tenir avec la main libre pour garder l'équilibre. Durant toute la durée de l'exercice, le tronc est maintenu en rectitude.

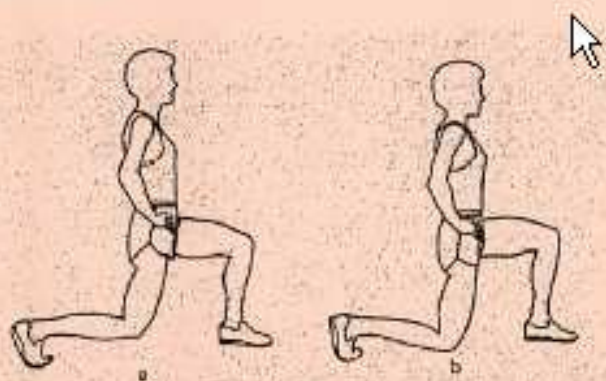
EX 5



- A - Le talon à la fesse, genou arrière posé au sol.
- B - Avancer le bassin sans creuser les reins, en maintenant le talon dans sa position de départ.

Possibilité de se tenir avec la main libre pour garder l'équilibre. Durant toute la durée de l'exercice, le tronc est maintenu en rectitude.

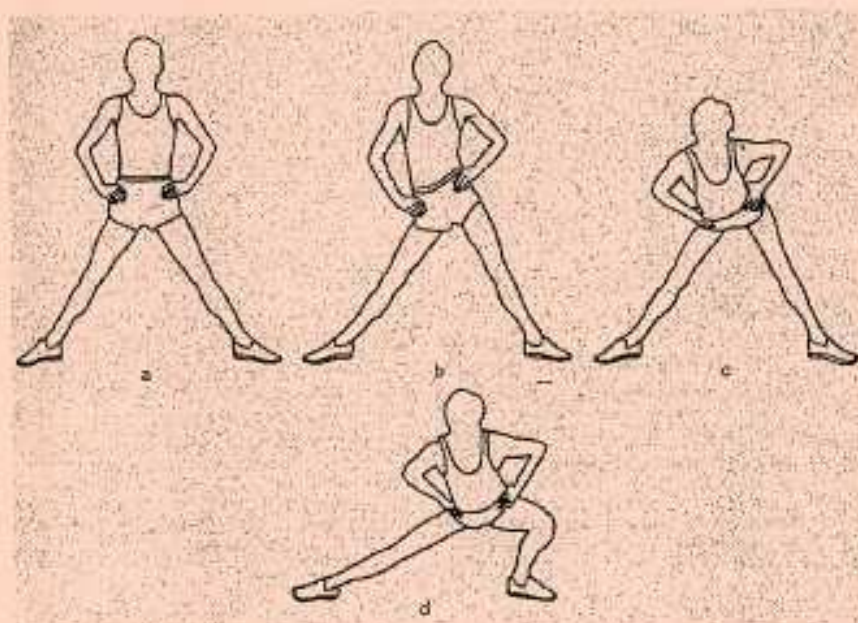
EX 6 - ETA



- A - Le genou arrière est fléchi à environ 90° et ne touche pas le sol, le tronc est vertical.
- B - Pousser le genou arrière vers le bas en abaissant la hanche droite, sans toucher le sol et en conservant la rectitude du haut du corps.

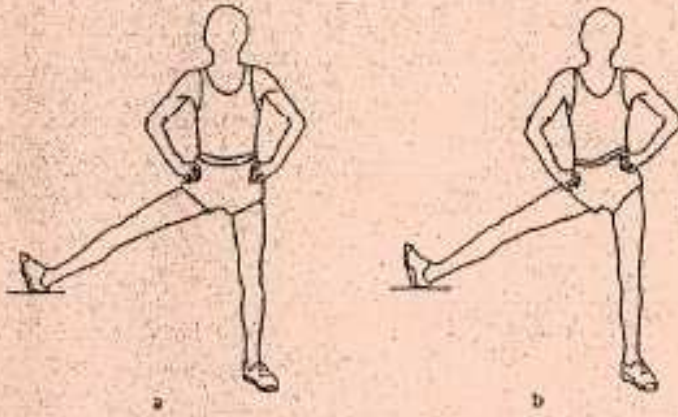
Adducteurs

EX 7



- A - Grand écartement des pieds, pointes tournées vers l'extérieur.
- B - Abaisser la hanche droite, le tronc restant vertical
- C - Se pencher en avant d'un bloc en gardant le dos bien droit.
- D - Fléchir le genou gauche.

EX 8 - ETA



- A - Pied droit légèrement surélevé, pointé vers le haut, genou légèrement plié. Enfoncer le talon sur le plan d'appui.
B - Abaisser la hanche droite.

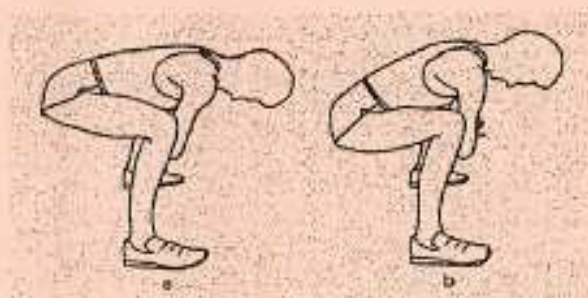
Le tronc reste vertical.



Ex 9 - ETA



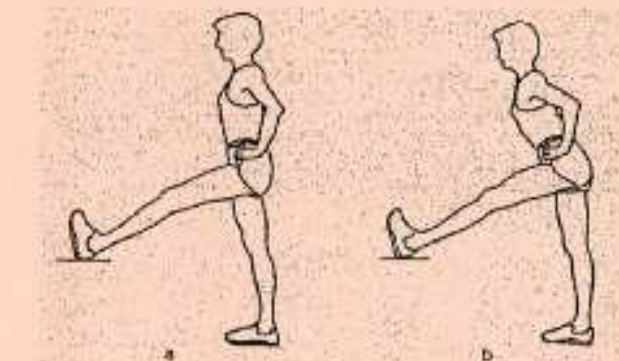
Pieds parallèles, genoux ouverts, coudes placés à l'intérieur des genoux, poing gauche en appui sur le plat de la main.



- A - Bas du dos plat, écarter les coudes au maximum.
- B - Baisser les fesses en maintenant l'écart des coudes

Muscles postérieurs de la cuisse

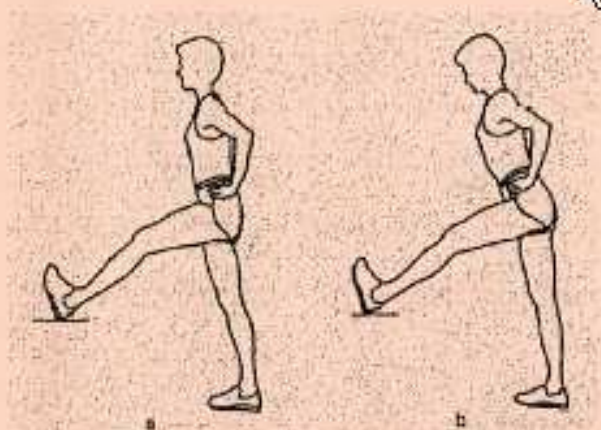
EX 10



- A - Pied légèrement surélevé, cheville à angle droit, genou légèrement plié.
- B - Le tronc bascule vers l'avant, en rectitude.

Effectuer l'exercice en variant la position du pied : pointe du pied vers la haut, tournée vers l'extérieur et tournée vers l'intérieur.

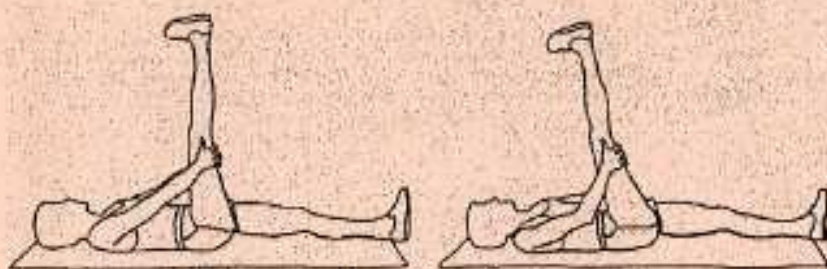
EX11 - ETA



- A - Pied légèrement surélevé, genou légèrement plié, enfoncer fermement le talon sur le plan d'appui.
- B - Le tronc bascule vers l'avant, en rectitude.

Effectuer l'exercice en variant la position du pied : pointe du pied vers la haut, tournée vers l'extérieur et tournée vers l'intérieur.

EX 12

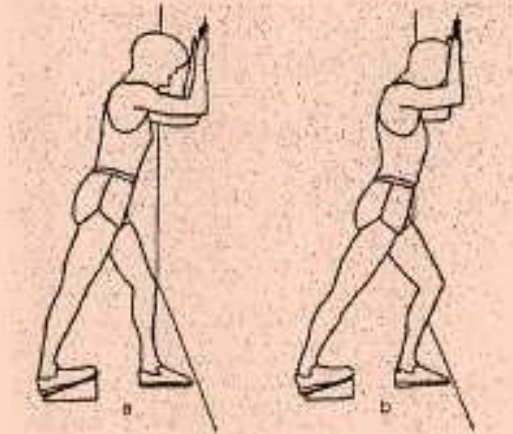


- A - Pointe du pied tirée, les deux jambes sont tendues
- B - Tirer la cuisse droite vers soi, en maintenant le genou droit tendu.

Durant toute la durée de l'exercice, la jambe gauche doit rester plaquée au sol.

Mollets

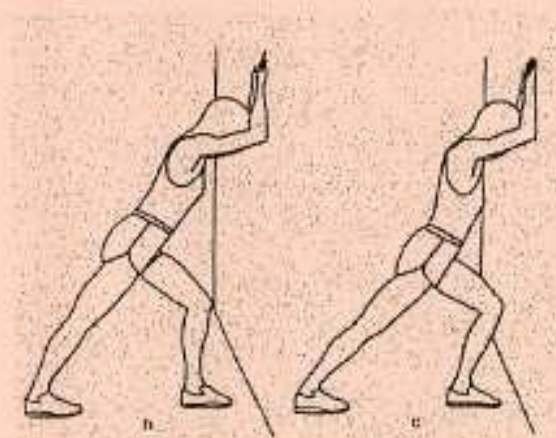
EX 13



NB : L'exercice peut également se faire sans caie.

- A - Avant-bras et mains en appui au mur, pied arrière posé à plat, le genou arrière tendu.
- B - Avancer le bassin en maintenant la pose à plat du pied.

Ex 14 - ETA



- A - Avant-bras et mains en appui au mur, pied arrière posé à plat, le genou arrière légèrement plié, contracter le mollet en écrasant le sol avec l'avant du pied arrière.
- B - Sans changer la position des pieds au sol, pousser le bassin vers l'avant.