



PERFECTIONNER LES APPUIS

De quoi s'agit-il ? :

- Cette fiche fait suite à la matière et aux exercices introduits dans les fiches des « jeux d'échauffement spécifique » (1.5.1.) et du « rythme dans les déplacements » (2.2.1.).

Rappel :

- Ne pas hésiter à se renseigner sur les sports nécessitant des appuis solides tels que le football, le basket ou encore le badminton. Il existe, sur internet, une quantité non-négligeable de séries d'exercices d'appuis pouvant être transposables à l'escrime.

Concrètement :

- En fonction des besoins spécifiques de chaque pratiquant, une gamme d'exercices personnalisés peut être proposée. Cette dernière mettra l'accent sur l'aspect à développer. Ci-dessous, quelques exemples thématiques :

EQUILIBRE : Améliorer l'équilibre en s'entraînant sur des surfaces instables telles que des ballons de stabilité ou des planches d'équilibre.

VITESSE / EXPLOSIVITE : Les exercices de saut et de sprint ou d'enchaînement rapide d'appuis en un court laps de temps peuvent aider les sportifs à développer leur vitesse et leur explosivité, ainsi que leur capacité à changer rapidement de direction.

FORCE : Les exercices de renforcement musculaire, tels que les squats, les fentes, les burpees,... peuvent aider les sportifs à développer leur force et leur détente.

REACTIVITE : Les exercices de réactivité, comme les changements de direction rapide et les exercices de freinage, peuvent aider les pratiquants à améliorer leur capacité à réagir rapidement à des situations imprévues sur la piste.

COORDINATION : Travail d'enchaînement d'appuis sur les échelles à rythme accroissant l'aisance du passage d'un pied à l'autre.

FLEXIBILITE : Les exercices d'assouplissement des muscles et articulations peuvent aider les pratiquants à améliorer leur flexibilité et leur amplitude de mouvement.

Autres propositions :

Squat sur une jambe : L'autre reposant sur un support, derrière soi. Travail de musculation et de stabilité sur un appui.

Corde à sauter : Alternance d'appuis, de reprises d'appuis, coordination. Exercices variés.

Maintenir son équilibre : Sur la pointe des pieds / sur les talons.

Maintenir son équilibre : Sur une jambe tout en effectuant des mouvements circulaires ou de balancier de l'autre jambe.

.....