Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 5 (2003)

Heft: 6

Artikel: Actifs et réactifs au sol

Autor: Meyer, Stephan / Hunziker, Ralph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996076

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Photos: Daniel Käsermann

Pieds et sport (6)

Actifs et réactifs au sol

La série «Pieds et sport» l'a montré: nous demandons beaucoup à nos pieds et, dans le même temps, nous déléguons trop de responsabilités à nos chaussures. Alors comment renforcer ces muscles qui nous soutiennent?

Stephan Meyer, Ralph Hunziker

Nos pieds sont soumis à des exigences extrêmes. Ils nous propulsent dans toutes les directions, nous permettent de sauter et d'atterrir, d'amortir les chocs, d'accélérer, etc. Plus de vingt muscles s'activent pour remplir ces tâches, mais sans un minimum de coordination et de force, ils s'avèrent impuissants à prévenir les blessures.

Récepteurs en éveil

Les sols plats et le port de chaussures freinent le développement de la musculature du pied. Cela paraît une évidence. Un pied enfermé dans une chaussure perçoit moins bien les stimuli extérieurs. Dans les situations imprévues, les muscles sont donc plus lents à réagir et le risque de blessure s'accroît.

Dans les ouvrages spécialisés, la perception des stimuli et leur transformation en réponses motrices (contraction musculaire), sont appelées «entraînement de la sensori-motricité». Un bon programme de gymnastique pour le pied contient tous les éléments nécessaires pour combattre les déficits et prévenir les blessures (voir programme d'entraînement aux pages suivantes).

Pieds nus en terre inconnue

Ce programme est encore plus efficace lorsque les exercices sont réalisés sur des terrains instables et diversifiés qui sollicitent au maximum les muscles. Sable, tapis et autres sols inégaux se révèlent particulièrement indiqués. Pour une efficacité maximale, les exercices devraient de surcroît être exécutés pieds nus; ils peuvent parfaitement s'intégrer dans le programme d'échauffement ou de retour au calme.

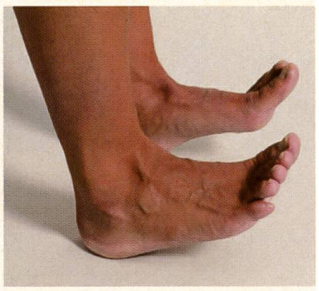
Le pied sous toutes ses coutures

Les os du pied et de la jambe sont entourés de plusieurs groupes musculaires. Les muscles fléchisseurs de la cheville, fixés sur le bord antérieur du tibia, permettent de lever le pied. Le principal muscle fléchisseur est le jambier antérieur (tibialis anterior), qui permet de poser correctement le pied lorsque l'on court et de le dérouler sur le sol avec souplesse. La musculature antagoniste du mollet composée de deux muscles, l'un superficiel, le gastrocnémien (gastrocnemius), l'autre profond, le muscle soléaire (soleus), permet d'exercer une poussée puissante et d'amortir les chocs que subit l'avant-pied lors de l'atterrissage. Un autre groupe musculaire important soutient le bord externe du pied. Puissants et réactifs, les muscles péroniers court et long (peroneus longus et brevis) permettent d'éviter les distorsions et de protéger les ligaments de la cheville. Enfin, un dernier groupe de muscles assure l'élasticité de la voûte plantaire, permettant ainsi d'amortir les chocs.

A vos pieds, prêts... partez!

Les exercices suivants peuvent être effectués en tout lieu.
Il suffit de disposer d'une bande élastique, d'un livre et d'un linge.

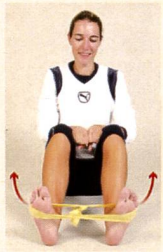
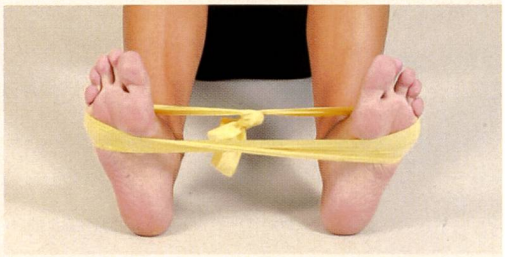
1



En appui contre le mur

En appui avec les épaules contre le mur, corps tendu, placer les pieds à une distance de 20 à 30 cm du mur. Soulever les orteils et l'avant-pied en direction des genoux. Placer si nécessaire un poids supplémentaire sur les pieds.
Volume: trois séries de 15–20 répétitions

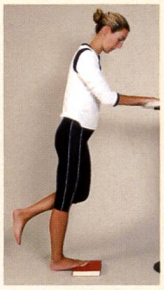
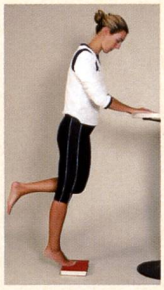
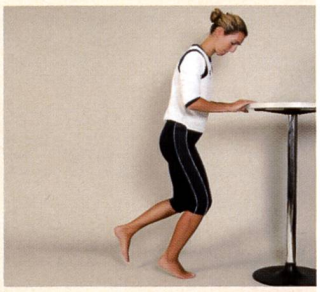
2

Extension

En position assise, placer la bande élastique autour des avant-pieds. Les genoux appuient légèrement contre les deux poings fermés. Tirer lentement le bord externe du pied vers l'extérieur et vers le haut.
Volume: trois séries de 15–20 répétitions

3

Equilibre

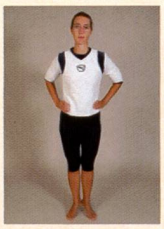
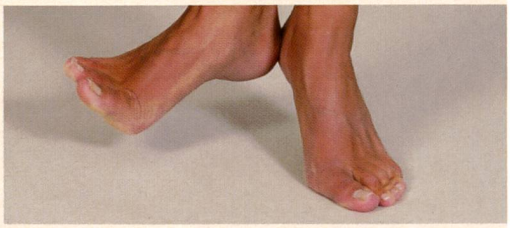
En appui sur une jambe, l'avant-pied légèrement surélevé (sur un livre ou une marche d'escalier). S'appuyer légèrement contre un mur si nécessaire. Lever progressivement le talon au maximum, tendre complètement la cheville et redescendre. Le poids repose essentiellement sur le gros orteil et le genou est toujours placé au-dessus de la pointe du pied.
Variante: idem, mais avec les genoux bien fléchis (pour entraîner les muscles profonds).
Volume: trois séries de 15–20 répétitions

4

Sables mouvants

Debout, en position relâchée. Essayer d'avancer en tirant sur les orteils enfoncés dans le sable (d'abord un pied, puis l'autre). Ne pas lever les pieds. Les orteils peuvent agripper le sol.
Volume: parcourir trois fois 60 cm

5

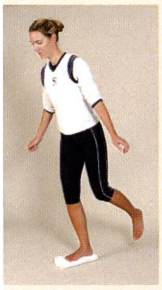
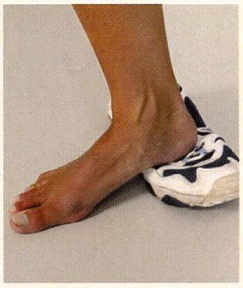
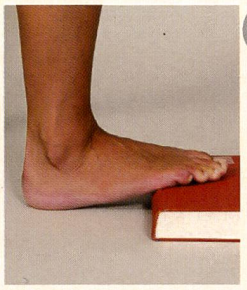
Charlie Chaplin

Debout sur la pointe des pieds, les talons serrés. Décoller alternativement la plante du pied droite et gauche.

Combiner éventuellement avec des exercices supplémentaires de coordination (jongler, passes, les yeux fermés).

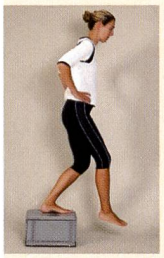
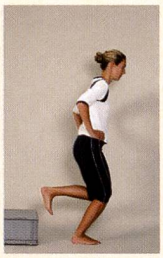
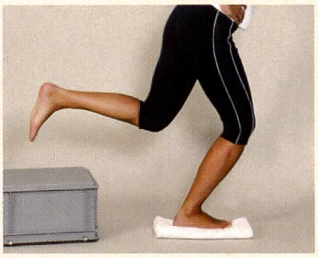
Balance

En appui sur une jambe sur un livre, un linge ou un rouleau. Se balancer pendant une minute. Le poids du corps se déplace (avant-pied, pied entier, talon). Possible aussi avec les deux pieds sur un ballon. Contrôler la réussite de l'exercice en comptant le nombre de fois où l'on pose le pied par terre.
Volume: trois à cinq séries de 45–60 répétitions




6

Sisyphe

Sauter sur une jambe d'une hauteur de 20 à 30 cm. Stabiliser l'équilibre et garder la position pendant plusieurs secondes. Le genou doit toujours rester au-dessus de la pointe du pied. Faire le mouvement en sens inverse et recommencer l'exercice.
Variante: sauter sur un sol inégal (chaussures, tapis, etc.).
Volume: cinq à dix répétitions




7

En groupe

1

Triathlon

Effectuer un parcours composé de trois exercices. Le premier consiste à rester en équilibre pendant 30 secondes sur un médecine-ball, le deuxième à courir sur le côté étroit de bancs suédois mis bout à bout, et le troisième à sauter depuis le dernier banc suédois directement sur un terrain instable composé de copeaux de mousse, de chaussures de gymnastique, de bouteilles en PET écrasées, de coussins, etc.
Variantes: effectuer huit flexions des genoux sur le médecine-ball; traverser les bancs suédois et le terrain instable uniquement sur les avant-pieds (le talon ne touche pas le sol); idem avec les yeux bandés.

2

Gymkhana sur tapis

Chacun se tient sur un tapis. Effectuer pendant cinq à dix minutes un certain nombre d'exercices de renforcement du pied: «sables mouvants», «Charlie Chaplin», courir sur le bord du tapis (en changeant de direction), marcher sur le bord interne (surpronation) et sur le bord externe du pied (sursupination).

3

Combat de coqs

Les adversaires s'affrontent à cloche-pied et essaient de se déséquilibrer. Les bras sont croisés sur la poitrine. Seuls sont autorisés les contacts avec les épaules et les bras croisés. Celui qui tombe ou qui met le deuxième pied à terre a perdu. Changer de pied.
Variante: effectuer l'exercice sur un tapis mou.