

Plongeon – Echauffement: Gymnastique des pieds

Les pieds et les chevilles jouent un rôle clé dans le mouvement d'appel. Les vidéos des exercices suivants – effectués en position assise et groupée – présentent des formes d'échauffement intensif.

Dessiner des cercles avec les pieds (dans le même sens/sens contraire).

Toucher le sol en alternance avec les talons puis avec les orteils.

Toucher le sol avec le talon d'un pied et l'orteil de l'autre puis inverser.

Source: Lorenz Geissbühler, enseignant d'éducation physique et plongeur



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO