



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

## Les Outils de l'entraîneur

**But : Exercice de stabilité des membres inférieurs**

**Mise en place :**

L'athlète se met en position de course en appui sur un pied et tient la position quelques secondes.



**Progression :**

On commencera pied à plat puis on viendra sur la plante du pied.

On fera l'exercice les yeux ouverts puis fermés.

Lorsque la stabilité statique est acquise, on demande à l'athlète de changer rapidement d'appui (de droite vers gauche ou inversement), ce changement devant, se faire sur place, sans déplacement de "rattrapage".

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :

AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS

Courriel : [aeifa@aeifa.com](mailto:aeifa@aeifa.com) Internet : [www.aeifa.com](http://www.aeifa.com)