

## FENTE ALTERNEE

### PLACEMENT

Debout, une jambe devant l'autre assez écartée, le buste bien droit, les bras tendus le long du corps ou mains sur les hanches, talon du pied arrière décollé. Ne pas laisser les pieds sur la même ligne mais les décaler légèrement pour limiter les problèmes d'équilibre.



### EXECUTION

Fléchir les jambes en gardant le buste droit, jusqu'à ce que la cuisse de la jambe avant soit à l'horizontale, et que le genou de la jambe arrière touche pratiquement le sol. Puis pousser sur la jambe avant pour revenir à la position initiale.

**Faire toutes les répétitions avec la jambe droite en avant, puis avec la jambe gauche.**



### POINTS IMPORTANTS

Le genou de la jambe avant ne doit pas trop avancer, pour mieux solliciter les fessiers et ne pas engendrer trop de contraintes au niveau du tendon rotulien. En bas du mouvement, il doit y avoir un angle droit entre la cuisse et la jambe, et le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied.

Le poids du corps doit donc être réparti sur les deux jambes. L'erreur courante est de mettre tout le poids du corps sur la jambe avant, ce qui contraint le genou à avancer.

**MUSCLES SOLLICITES : FESSIERS, CUISSES (ISCHIO-JAMBIERS ET QUADRICEPS)**