

Renforcement musculaire – Bras et ceinture scapulaire: Appui facial sur les genoux

Effectuer un appui facial sur les genoux: cet exercice renforce les muscles des bras et de la ceinture scapulaire. Le tronc demeure stable.

Position initiale



Appui facial sur les genoux, bras tendus.

Position finale



Lever les fesses; tendre et fléchir les bras.

Matériel: Tapis de gymnastique

Remarque: Avec de jeunes adolescents en âge J+S, éviter les exercices dynamiques souvent trop contraignants. Privilégier un entraînement statique afin de garantir une construction de bonne qualité. Maintenir la tension 10 s au moins.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO