

# Athlétisme – Exercices de base: Epaulers

Cet exercice est recommandé pour des athlètes qui souhaitent travailler la force avec des poids supplémentaires. Il est possible de l'exécuter avec des barres (pour les adultes) ou des bâtons de bois (pour les enfants).

## Déroulement

Avec une barre, triple mouvement d'épauler à partir d'un angle minimum de 90° des jambes jusqu'à la poitrine.



## Critères

- Travail des jambes, puis traction des bras (timing, coordination globale)
- Extension complète du corps
- Déplacement de la barre parallèle au sol et proche du corps

## Vidéos

[Athlétisme – Mouvements de base: Epaulers \(version originale\)](#)

[Athlétisme – Mouvements de base: Epaulers \(ralenti avec arrêts sur image\)](#)

[Athlétisme – Mouvements de base: Epaulers \(ralenti\)](#)

Source: [Beat Fäh, Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO