

# Agiles, vifs et robustes – Bonnes pratiques: Force – Pousser

Avec ces exercices consacrés au mouvement athlétique de base «Pousser», les élèves entraînent le bas ou le haut du corps.

## Push the rock

Par groupes de deux, les élèves se mettent en position accroupie et coincent un tapis de gymnastique plié en deux entre leurs dos. Au signal de l'enseignant/e, ils essaient de pousser leur partenaire au-delà d'une ligne prédéfinie ou jusqu'à ce que l'enseignant/e interrompt le jeu.

### Variante

- Effectuer l'exercice à reculons.

### plus facile

- Démarrer l'exercice en position assise.

### plus difficile

- Démarrer l'exercice en position accroupie.

### Remarques

- Varier la position de départ: de côté, de dos, de face.
- Expérimenter les contraires (orientation des pieds, écartement des pieds).

**Matériel:** Tapis de gymnastique

---

## Marche arrière sur un banc

Les élèves se couchent à plat ventre sur un banc suédois et se déplacent en marche arrière en se poussant avec les bras. Pour rendre l'exercice plus ludique, celui-ci peut être proposé sous forme d'estafette.

### plus facile

- Utiliser un morceau de tapis (ou autre) pour faciliter la glisse.

### plus difficile

- Accrocher le banc suédois aux espaliers (ou à un banc suédois) afin de créer un plan incliné et se hisser à plat ventre, tête en bas, jusqu'au sommet.

## Remarques

- Adapter l'inclinaison du banc aux aptitudes des élèves (plus le banc est incliné, plus l'exercice est difficile).
- Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

**Matériel:** Bancs suédois, morceau de tapis, espaliers

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**