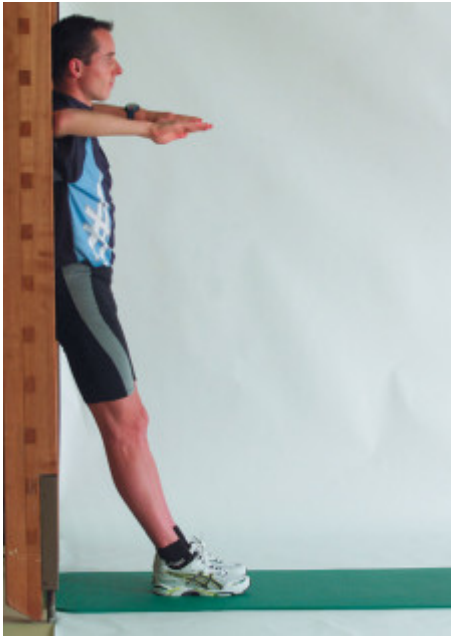


## Renforcement musculaire – Bras et ceinture scapulaire: Repousser le haut du corps

Un exercice pour renforcer les muscles des épaules: debout, dos contre le mur et bras fléchis à la hauteur des épaules; repousser le haut du corps d'une distance d'environ 5 cm de la paroi.

### Position initiale



Debout, dos contre le mur, pieds à 1 ou 2 longueurs du mur, bras fléchis à angle droit à la hauteur des épaules, avant-bras à l'horizontale.

## Position finale



Repousser le haut du corps vers l'avant en rapprochant les omoplates. Au retour, elles ne touchent pas le mur.

### 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**