

# Renforcement musculaire – Bras et ceinture scapulaire: Lever les fesses

Cet exercice est effectué en position assise, jambes fléchies et appuis sur les poings. L'athlète lève les fesses, tend et fléchit les bras.

## Position initiale



Assis, les jambes fléchies, bras en appui sur les poings, dos en arrière pour qu'une grande partie du poids du corps repose sur les poings.

## 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