

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

Durant ces exercices, les élèves renforcent les muscles du haut du corps et stimulent la force de préhension. Ils développent le mouvement athlétique de base «Tirer».

## Tire-fesses

Les élèves sont répartis en groupes de trois à cinq. Deux groupes de même taille se positionnent face à face, saisissent la corde et la tendent. Un/e élève pose ses pieds sur deux morceaux de tapis et se déplace le long de la corde en tirant sur ses bras. L'exercice peut être réalisé sous forme d'estafette ou d'entraînement chronométré.

## Variantes

- Expérimenter les contraires (prises, amplitudes de mouvements <court-long>, etc.).
- Varier la distance à parcourir / l'angle de travail (p. ex. en inclinant la corde).

## plus facile

- Tirer vers soi un objet léger attaché au bout d'une corde (varier le poids de l'objet).

## plus difficile

- Tirer un objet lourd en haut d'un plan incliné (varier le poids de l'objet).

**Matériel:** Cordes, objets légers et lourds

---

## Marche avant sur un banc

Les élèves se tirent à plat ventre sur un banc suédois. 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 caisson) afin de créer un plan incliné et se hisser à plat ventre, tête en haut, jusqu'au sommet.

## Remarques

- Adapter l'inclinaison du banc aux aptitudes des enfants (plus le banc est incliné, plus l'exercice est difficile).

- Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

**Matériel:** Banc suédois, espaliers ou caisson

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**