

## Renforcement avec partenaire: Tandem gagnant

Que faire quand le propre poids du corps ne suffit plus et qu'on ne dispose d'aucun matériel de musculation? Travailler avec un partenaire! Dans ce moyen didactique: neuf exercices pour le renforcement du haut du corps, du tronc et des jambes.



Les exercices à deux exigent une empathie et une confiance réciproque. Ils excluent toute rivalité. La démarche consiste à trouver la charge idéale. Le partenaire doit donc chercher à adapter la résistance qu'il oppose aux prédispositions de celui qui travaille.

Les exercices présentés dans ce moyen didactique peuvent s'avérer trop exigeants pour les élèves du secondaire I et ne sont réalisables qu'avec une concentration maximale. Ils peuvent s'intégrer dans un entraînement en circuit, à raison de 30 secondes par exercice.

[Moyen didactique: Renforcement avec partenaire \(pdf\)](#)

---

Source: [«mobile» 4/2006, p. 22-23, Ralph Hunziker](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO