

# Renforcement musculaire – Dorsaux: Lever le bras et la jambe opposés

Cet exercice permet de renforcer les muscles dorsaux sans avoir recours à un appareil de musculation. En position couchée ventrale, un bras et la jambe opposée sont levés en alternance. La tête est légèrement au-dessus du sol.

## Position initiale

Position couchée ventrale, jambes et bras tendus.



## Position finale

Lever en alternance le bras et la jambe opposés de 10 à 15 cm du sol, tandis que la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale, légèrement au-dessus du sol.



**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**