

# Sport en fauteuil roulant – Force et mobilité: Musculature des abdominaux obliques

Il est tout à fait possible d'entraîner les muscles latéraux du tronc en fauteuil roulant. Cet exercice en est la preuve.



Se placer à côté d'un mur. Lancer le ballon de basketball avec les deux mains contre le mur et le rattraper.

## Variante

### plus facile

- Utiliser un ballon de volleyball.

### plus difficile

- Jouer avec un médecine-ball.

**Matériel:** Ballon de basketball, de volleyball, médecine-ball

**Remarques:** Après un certain temps, changer de côté.

---

Source: Karin Suter et Davide Bogiani, Sport suisse en fauteuil roulant ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**