

# Sport en fauteuil roulant – Force et mobilité: Musclature des pectoraux

Les muscles de la poitrine ne doivent pas être oubliés lors d'un entraînement de la force. Petits gestes, grands effets résumant cet exercice.



Lancer le ballon de basketball avec les deux mains contre le mur et le rattraper.

## Variantes

### plus facile

- Réduire la distance. Utiliser un ballon de volleyball.

### plus difficile

- Jouer avec un médecine-ball.

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

**Remarques:** Il est important d'étirer les muscles de la poitrine à la fin de l'entraînement.

---

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**