

# Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Force/Tirer – Tire-fesses

Avec cet exercice, les enfants renforcent le haut du corps et améliorent la force de préhension.

Les enfants 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 enfant pose ses pieds sur deux morceaux de tapis et se déplacent 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).

## Remarques

- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO