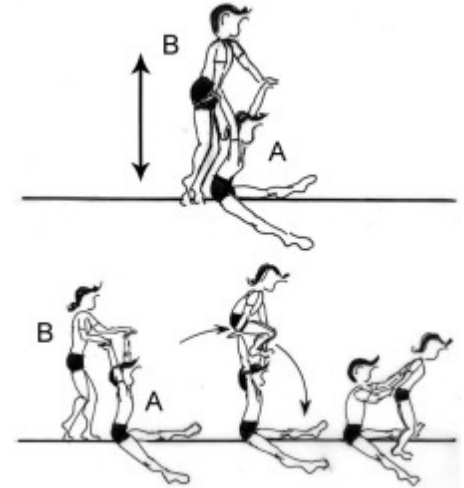


# Renforcement – Epaules/bras: Saute-moutons

Cet exercice avec partenaire renforce les muscles des bras et de la ceinture scapulaire.

Par deux. A est assis jambes écartées, bras tendus au-dessus de la tête. B saute et prend appui sur les mains de A. Tenir brièvement puis lâcher. Répéter plusieurs fois. A garde les bras bien tendus, les omoplates abaissées et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Le corps de B reste tendu.



## Variantes

### plus facile

- B s'appuie sur les mains de A mais sans sauter.

### plus difficile

- Même position de départ pour A. B prend appui sur ses mains et lui passe par-dessus. Cet exercice demande un peu de courage.

## Remarques

- Pour la santé du dos, A veille à une tenue droite et solide du dos. Possibilité de fléchir les genoux.
- B répartit équitablement son poids sur les deux mains de A.
- Passer à la variante difficile seulement quand l'exécution du premier exercice est maîtrisée.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**