

# Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Grand-huit/Saut latéral

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles du tronc, muscles des jambes, muscles des épaules.

## 1<sup>re</sup> partie



A tient le ballon. Grand-huit dos à dos: rotations 1, 2 et 5, 6 avec transmission du ballon; rotations 3, 4 et 7, 8 sans transmission du ballon.

## 2<sup>e</sup> partie



Face à face, saut latéral sur trois temps et passer le ballon.

## 3<sup>e</sup> partie

B tient le ballon. Grand-huit dos à dos: rotations 1, 2 et 5, 6 avec transmission du ballon; rotations 3, 4 et 7, 8 sans transmission du ballon.

### Indications méthodologiques et matériel

- Cet exercice comprend trois parties à exécuter.
- Les charges durent 45 secondes par partie et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO