

# Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Inclinaison latérale/Flexions de genoux

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

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



A et B côte à côte en position de fente avant, médecine-ball au-dessus de la tête. Se passer la ballon en inclinant le haut du corps.

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



Dos à dos, le ballon coincé entre les deux, enchaîner des flexions de genoux sans laisser tomber le ballon.

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

Changer de côté. A et B se retrouvent côte à côte, fente avant, médecine-ball au-dessus de la tête. Se passer le ballon en inclinant le haut du corps.

### 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**