

# Préparation ciblée – Se renforcer en jouant: Appuis à gogo

**Le renforcement de toute la musculature est au premier plan de cet exercice. Les jeunes réagissent aux consignes du moniteur.**

En position d'appui facial sur les coudes, les athlètes forment un cercle. Le moniteur annonce des numéros qui correspondent à des exercices.

Lors du second passage, ce sont les élèves qui proposent les numéros. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que tout le monde ait annoncé le sien.

1. Balancer vers l'avant et vers l'arrière.
2. Soulever alternativement le pied gauche et le pied droit.
3. Monter à l'appui facial (sur les mains) et retour à l'appui sur les coudes.
4. Amener le genou gauche latéralement vers l'épaule gauche, puis idem avec le droit.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Variante

Appuis faciaux: les chiffres indiquent la position à adopter et à tenir (1 = tout en haut / 2 = demi-flexion / 3 = position basse).

## Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO