

Renforcement musculaire – Bras et ceinture scapulaire: Lever en alternance les bras

Cet exercice renforce les muscles des bras et des épaules. A genoux, le corps penché en avant, l'athlète lève en alternance le bras droit et le gauche.

Position initiale



A genoux, le corps penché en avant, la tête et les bras tendus dans le prolongement de la colonne vertébrale; garder le dos droit.

Position finale



Lever en alternance le bras droit et le gauche.

Matériel: Tapis de gymnastique

Remarque: Avec de jeunes adolescents en âge J+S, éviter les exercices dynamiques souvent trop contraignants. Privilégier un entraînement statique afin de garantir une construction de bonne qualité. Maintenir la tension 10 s au moins.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO