

# Préparation ciblée – Se renforcer avec le médecine-ball: Frappe et cours!

Cet exercice améliore conjointement la réaction, la vitesse et la force des bras et des jambes.

Faire rebondir le médecine-ball avec force sur le sol, vers l'avant, et le rattraper avant le second impact. Qui le récupère le plus loin de la ligne de départ?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Variante

- Lancer le médecine-ball à deux mains, à hauteur de poitrine, en fléchissant les jambes pour donner de l'élan.

**Matériel:** Médecine-ball

## 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