

Force: Epaulé léger pour débutants

Dans cet exercice, l'objectif est d'entraîner la technique sans charge pour une exécution ultérieure avec haltères. Ainsi, les athlètes assimilent le mouvement correct.



Saisir la barre en prises larges, redresser le dos, regard vers l'avant. Extension explosive des jambes (jusqu'aux orteils) et des hanches, accompagnée de la montée de barre le long du corps. «Déposer» la barre sur les épaules, en amortissant le mouvement avec les jambes. Stabiliser le tronc durant toute l'exercice.

Des bases aux grands classiques – La qualité du mouvement doit être irréprochable avant le passage à des charges plus lourdes. Point important: veiller à un gainage optimal de la ceinture abdodorsale. L'entraîneur ou l'enseignant d'éducation physique peuvent par exemple établir une feuille de contrôle pour les jeunes avec les points clés à respecter.

Source: Cahier pratique «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO