

## Force: Muscles de l'épaule

Même si de nombreux exercices spécifiques pour le dos englobent aussi les muscles scapulaires, on peut néanmoins cibler plus précisément cette région.



Sur le ventre, les fessiers contractés, les bras posés latéralement, paumes vers le haut. **Variante:** Paumes vers le bas.



Soulever les bras tendus, le front reste au sol; maintenir la tension quelques secondes.

### Variantes

#### plus facile



En appui contre le mur, pieds éloignés d'une ou deux longueurs, coudes relevés à angle droit, avant-bras placés latéralement à hauteur d'épaule.



A l'aide des bras, se repousser du mur, le corps tendu, de manière à décoller les omoplates de 5 cm environ.

## plus difficile



Assis, jambes fléchies, bassin légèrement soulevé, pointe des doigts vers l'avant.



Avancer et abaisser le bassin en fléchissant simultanément les bras; ramener et soulever le bassin en tendant les bras.

Indication: Exécuter le mouvement lentement et de manière fluide!

### Fiches descriptives «Muscles de l'épaule»

Source: Corina Mathis, team de formation Sport des adultes esa OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**