

Renforcement avec partenaire

Que faire quand le propre poids du corps ne suffit plus et qu'on ne dispose d'aucun matériel de musculation? Travailler avec un partenaire! Dans ce moyen didactique: neuf exercices pour le renforcement des groupes musculaires les plus importants.

Haut du corps

Flexion des bras

Fléchir les bras, les coudes en appui sur un support. Plier légèrement les jambes.



Pull over

Allongé sur le dos, remonter les bras jusqu'à la verticale en gardant les bras tendus.



Papillon

Assis sur le sol, ramener les bras vers l'avant, à l'horizontale. Le partenaire retient au niveau des poignets.



A manier avec prudence

Les exercices à deux exigent une empathie et une confiance réciproque. Ils excluent toute rivalité. La démarche consiste à trouver la charge idéale. Le partenaire doit donc chercher à adapter la résistance qu'il oppose aux prédispositions de celui qui travaille.

Les exercices présentés ici peuvent s'avérer trop exigeants pour les élèves du secondaire I et ne sont réalisables qu'avec une concentration maximale. Ils peuvent s'intégrer dans un entraînement en circuit, à raison de 30 secondes par exercice.

Tronc

Extension des hanches

Allongé sur le dos, relever les hanches en appui sur une jambe. La partenaire, en appui sur les hanches, dose la résistance en variant sa position.



Perchiste

Couché sur le dos, soulever le bassin. Les genoux montent à la verticale.



Élévation des épaules

A plat ventre sur le caisson, soulever légèrement le dos en poussant les coudes vers l'arrière. La partenaire oppose une résistance au niveau des coudes.



Jambes

Monte-charge

Assis sur le caisson, tendre les jambes pour soulever son partenaire. Ce dernier module son aide au niveau des jambes.



Talon-fesses

A plat ventre sur le caisson, ramener le talon vers les fesses. Le partenaire tient le talon.



Explosivité

Sauter en extension sur une seule jambe. Toucher le sol des deux mains après chaque réception. La partenaire accompagne le mouvement. Moins elle aide, plus l'effort augmente.

