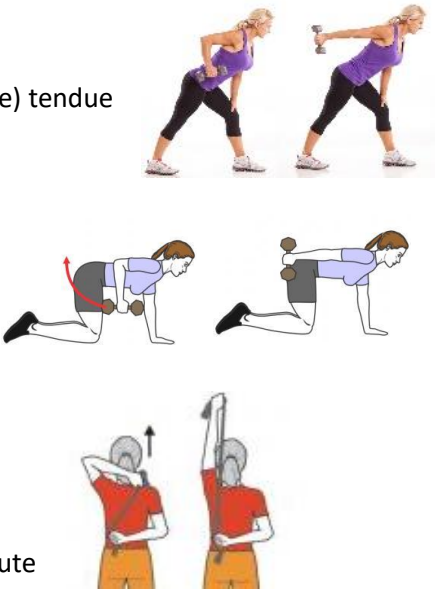


	15.13 - FORCE	Niveau 2 et +
Qualités complémentaires	Résistance - Coordination - Amplitude	
Consignes techniques	<u>Pour travailler sur le TRICEPS ("arrière" du bras) :</u> En position debout (ou assise), 1 haltère dans chaque main, Bras légèrement fléchis, Mains en prise neutre (paumes vers l'intérieur). Tendre les 2 bras vers l'arrière. Ramener les bras dans la position initiale.	
Matériel	2 haltères ou 2 bouteilles d'eau / 1 élastique	
Evolution(s)	-Avec 1 haltère Coude - angle à 90° / Bras et avant-bras alignés ➔ Debout* : Jambe avant légèrement fléchie Jambe arrière (côté bras qui travaille) tendue ➔ Au sol, en appui sur les genoux Buste et épaules parallèles au sol -Avec un élastique (dans le dos) ➔ Debout (ou assis sur un banc) : Main, avant-bras et coude bas "fixés" Etirer l'élastique avec la main la plus haute	
Difficulté	Modérée à élevée	
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs	
Précautions particulières	⚠ Commencer par un travail sans charge pour maîtriser la posture et le geste -Vigilance sur la posture : Pieds écartés largeur épaules, genoux légèrement fléchis, ne pas cambrer le bas du dos, gagner le ventre ("avalier" son nombril) *Fesses à l'arrière et dos bien droit dans le prolongement pour limiter la cambrure - Inspirer pendant la flexion du coude Expirer pendant l'extension du coude -Adapter aux capacités de chacun (matériel, poids des haltères, résistance de l'élastique, amplitude, durée, répétitions, morphologies et pathologies ...)	