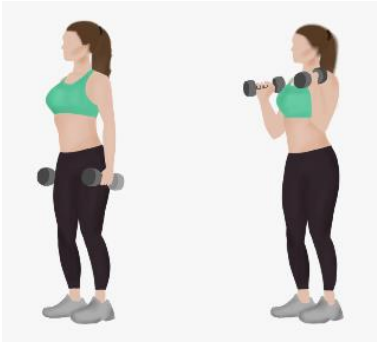
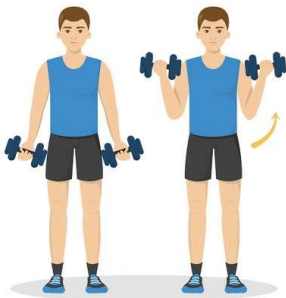


	15.11 - FORCE	Niveau 2 et +
Qualités complémentaires	Résistance - Coordination	
Consignes techniques	<u>Pour travailler sur le BICEPS ("avant" du bras) :</u> En position debout (ou assise), 1 haltère dans chaque main, bras le long du corps, mains en prise neutre (appelée aussi prise marteau), paumes vers l'intérieur OU mains en supination paumes vers le haut. Fléchir les avant-bras pour ramener les mains vers les épaules. Redescendre les bras dans la position initiale.  Prise neutre  Supination	
Matériel	2 haltères ou 2 bouteilles d'eau	
Evolution(s)	-Débuter le mouvement en prise neutre ➔ ⚠ Effectuer une rotation du poignet vers l'extérieur lorsque la flexion atteint 90° - Terminer le mouvement en supination (Descente : début supination, fin neutre) -Débuter le mouvement en supination ➔ ⚠ Effectuer une rotation du poignet vers l'intérieur lorsque la flexion atteint 90° - Terminer le mouvement en prise neutre (Descente : début neutre, fin supination) -Alterner 1 bras après l'autre ➔ Pendant qu'un bras monte, l'autre descend	
Difficulté	Modérée à élevée	
Travail	Membres supérieurs	
Précautions particulières	⚠ Commencer par un travail sans charge pour maîtriser la posture et le geste -Vigilance sur la posture : Pieds écartés largeur bassin, genoux légèrement fléchis, ne pas cambrer le bas du dos, gagner le ventre ("avaler" son nombril) -Ralentir dans la descente, sans tendre le bras à 100% en fin de mouvement pour maintenir la tension du muscle -Expirer pendant la montée du bras (flexion du coude) Inspirer pendant la descente du bras (extension) -Adapter aux capacités de chacun (matériel, poids des haltères, durée, répétitions ...)	