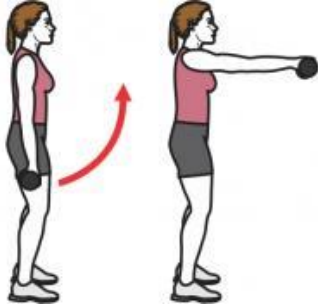
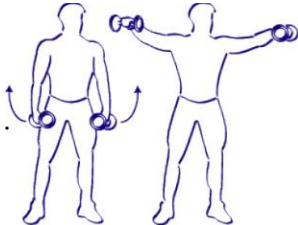
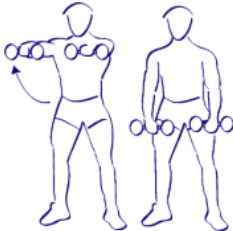


	15.12 - FORCE	Niveau 2 et +
Qualités complémentaires	Résistance – Coordination - Amplitude	
Consignes techniques	<u>Pour travailler les EPAULES (deltoïdes) :</u> En position debout (ou assise), 1 haltère dans chaque main, Bras le long du corps, Mains en pronation (paumes vers le bas). Elever le bras vers l'avant jusqu'à l'horizontale. Redescendre le bras dans la position initiale. Recommencer le même travail avec l'autre bras. 	
Matériel	2 haltères ou 2 bouteilles d'eau	
Evolution(s)	→ Elévations frontales des 2 bras en simultané  → Elévations latérales Débuter le mouvement en prise neutre (paumes de mains tournées l'une vers l'autre) <i>Serrer les omoplates</i>  → Elévations latérales avec le buste penché à l'avant 	
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, gainer le ventre ("avalé" son nombril) <i>Le dos pourra aussi être fixé en appui dos au mur sur les élévations frontales</i> -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/des bras à l'horizontale (flexion de l'épaule - antépulsion) Inspirer pendant la descente contrôlée du/des bras (extension - rétropulsion) -Adapter aux capacités de chacun (matériel, poids des haltères, durée, répétitions ...)	