

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	8 (2006)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Tandem gagnant
<b>Autor:</b>	Hegner, Jost / Hunziker, Ralph
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-995673">https://doi.org/10.5169/seals-995673</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Tandem gagnant

**Renforcement //** 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, voilà une formule qui fait le poids.

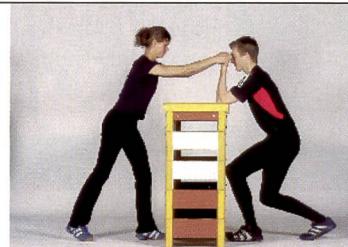
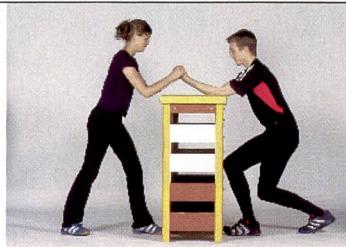
Jost Hegner, Ralph Hunziker

## Haut du corps

### Flexion des bras

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

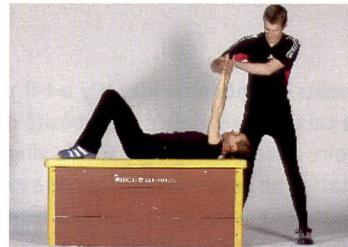
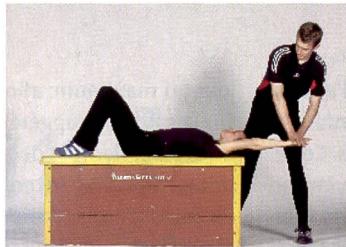
**Pourquoi?** Renforcement des fléchisseurs du bras et des muscles de l'avant-bras.



### Pull over

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

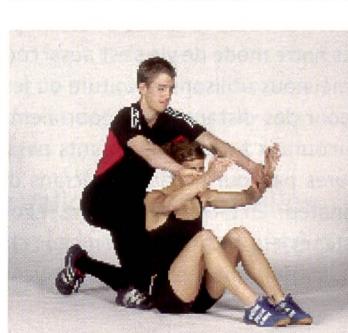
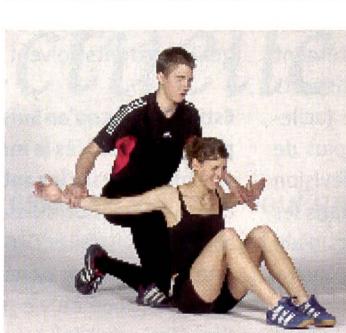
**Pourquoi?** Renforcement des extenseurs des bras, des pectoraux, des abdominaux et du grand dorsal.



### Papillon

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

**Pourquoi?** Renforcement des fléchisseurs des bras et du grand pectoral.



## 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. //

## Nouvelle source

► Publié seulement en allemand pour l'instant, ce nouveau manuel qui traite des questions d'entraînement verra naître à la fin de l'année une version adaptée, en français, et destinée avant tout aux moniteurs J+S. L'ouvrage de Jost Hegner aborde les grands thèmes scientifiques sous un angle théorique et pratique. Vous trouverez ainsi des pages

d'exercices de renforcement ou de coordination à moduler selon les niveaux de pratique. Les exercices avec partenaires présentés sur ces deux pages en sont un extrait.

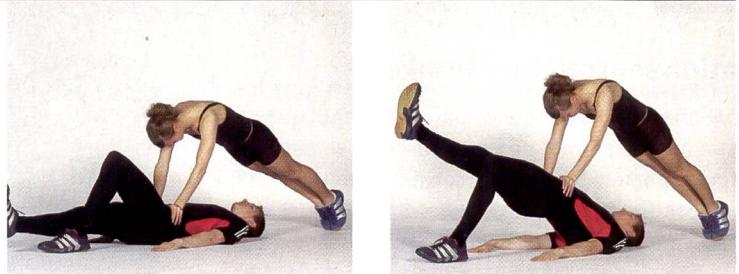
*Hegner, J.: Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag / UFSPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 pages. Prix: Fr. 56.–. Commandes: www.ingoldverlag.ch (disponible en allemand)*

## Tronc

### Extension des hanches

**Comment?** 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.

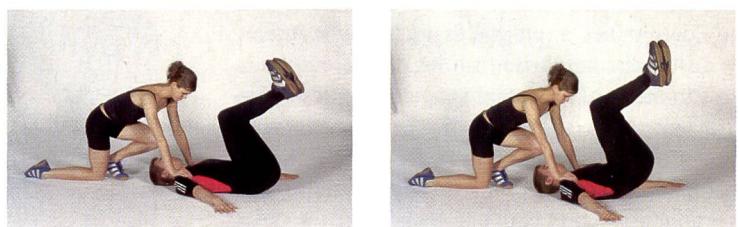
**Pourquoi?** Renforcement des fessiers et des muscles postérieurs de la cuisse.



### Perchiste

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

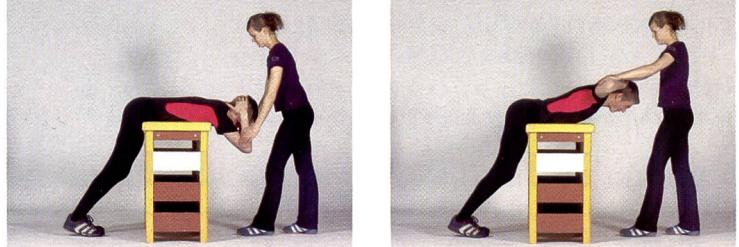
**Pourquoi?** Renforcement du grand droit de l'abdomen.



### Elévation des épaules

**Comment?** 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.

**Pourquoi?** Renforcement de la musculature des épaules et des extenseurs du dos.

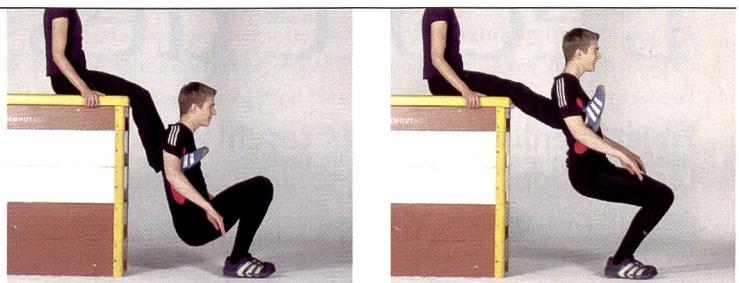


## Jambes

### Monte-charge

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

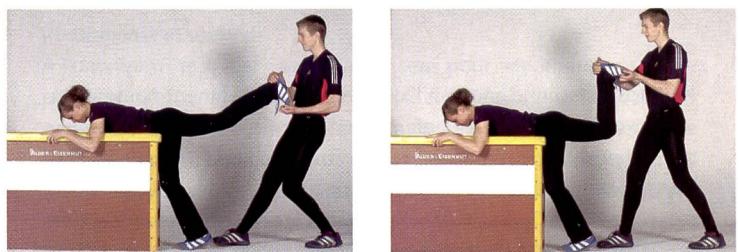
**Pourquoi?** Renforcement des muscles antérieurs de la cuisse.



### Talon-fesses

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

**Pourquoi?** Renforcement de la musculature du mollet et des muscles postérieurs de la cuisse.



### Explosivité

**Comment?** 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.

**Pourquoi?** Renforcement de la musculature des fessiers, des cuisses et des mollets.

