

UN PNEU ...BEAUCOUP ...PASSIONNEMENT ...

A LA FOLIE !!!

Il n'est pas rare d'entendre les gens se plaindre : "Ah , on n'a pas de matériel !!! ...Ah , on n'a pas d'argent !!!...Ah , on n'a pas d'équipements !!!
...On n'a pas ceci , on n'a pas cela !!! Etc..."

Pour participer régulièrement à la formation des entraîneurs de lancers IAAF , en Afrique , en Asie et dans d'autres pays du Tiers monde , nous proposons un certain nombre de solutions possibles pour faire de l'athlétisme et des lancers avec un minimum de moyens. En voici une ...

Des pneus usagés , cela se trouve partout , et cela ne coûte rien . C'est pratiquement INUSABLE , ce n'est pas dangereux et cela peut remplacer Médecine balls , Marteaux , Disques , Plots , servir de cibles etc...etc.

Voici quelques illustrations et idées de ce que l'on peut faire. (Il y en a bien d'autres et l'on pourrait ouvrir une rubrique spéciale pour ceux qui ont un PNEU d'idées et veulent bien les partager !)

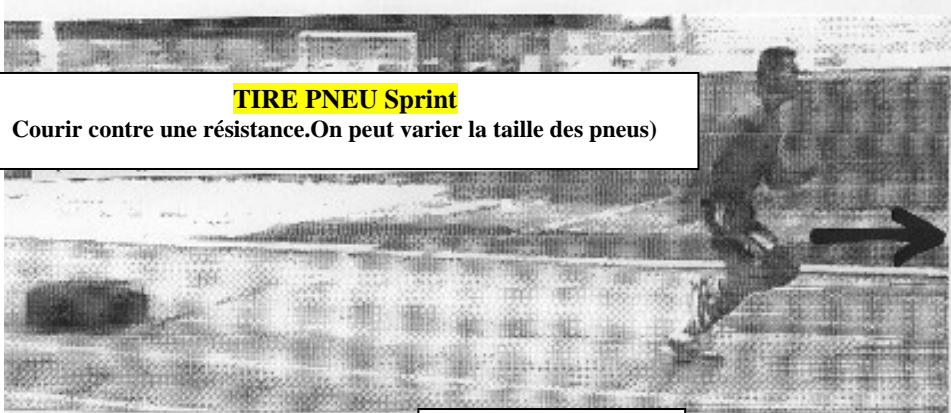
Quand vous aurez fait tout cela , vous vous serez bien entraînés , vous vous serez bien amusés et vous serez peut être même un pneu ..."crevés" (!). Mais vous pourrez vous "éclater" sans danger ...Et recommencer !!!

Didier POPPE



Marteau Pneu et Disque Pneu
à DAKAR lors des stages de formation
des entraîneurs de lancers IAAF niveau 2



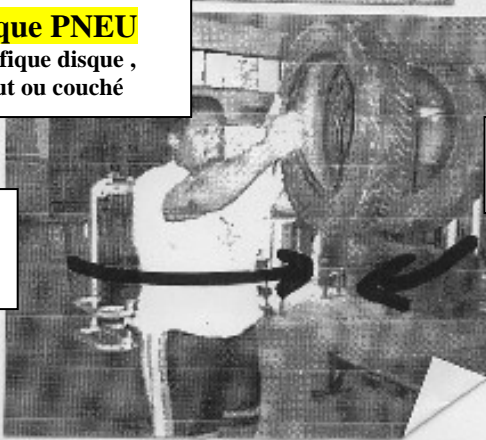


TIRE PNEU Sprint
Courir contre une résistance. On peut varier la taille des pneus)



Claque PNEU
Spécifique disque, debout ou couché

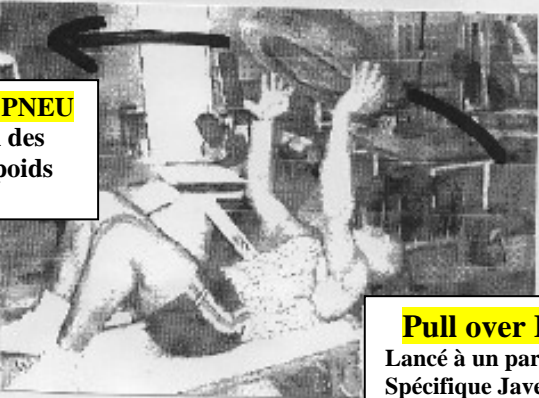
Javelot PNEU
Lancer à 2 mains type touche foot ball



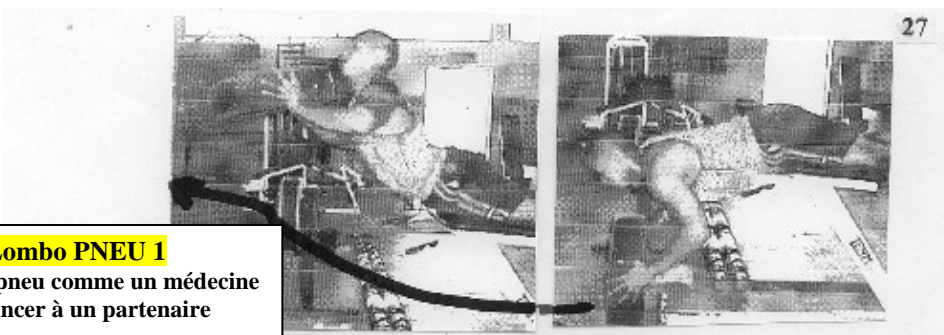
Lombo PNEU 2
Gâinage en isométrie ou en dynamique



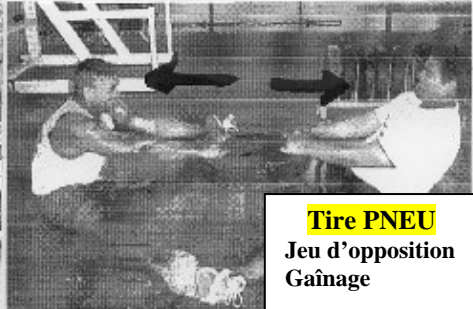
Marteau PNEU
Variation des tailles et poids de pneu



Pull over PNEU
Lancé à un partenaire
Spécifique Javelot



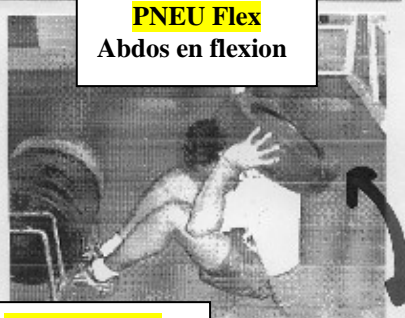
Lombo PNEU 1
Utiliser le pneu comme un médecine ball et le lancer à un partenaire



Tire PNEU
Jeu d'opposition
Gâinage



Essuie PNEU
Abdos Essuie glace



PNEU Flex
Abdos en flexion



PNEU Disque
Utiliser comme une gueuse

Pousse PNEU Travail des adducteurs



*POUSSE - PNEU
Travail des adducteurs
en poussée latérale*

