



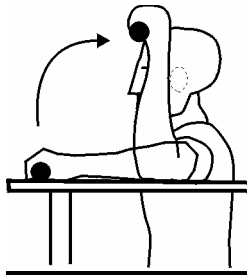
Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

## Les outils de l'entraîneur

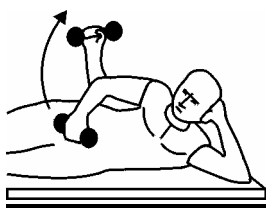
### La Rotation latérale de l'épaule

**But :** Cet exercice permet de renforcer les rotateurs latéraux de l'épaule. Leur faiblesse par rapport aux rotateurs médiaux, est un facteur prédisposant aux tendinopathies de l'épaule.

Plusieurs possibilités pour les renforcer, en voici 2:



En partant d'un plan horizontal élever une charge vers le zénith (travail concentrique), Pour travailler en excentrique : monter en s'aidant de l'autre main et redescendre lentement, avec une seule main.



Couché sur le côté, élever la charge vers le zénith (cf exercice précédent)

On pourra commencer avec 500 grs et progresser jusqu'à 4,5 kgs en quelques semaines (en fonction du sexe et de la morphologie de l'athlète)

**Cet exercice est à utiliser dans un programme de préparation physique, sous la direction d'un entraîneur compétent.**