

DEMI SQUAT & SQUAT, EPAULE JETE, DEVELOPPE COUCHE

Pascal Canciani, Philippe Couture, Pierre Grenet
Novembre 2006

DEMI SQUAT ET SQUAT

1. Demi squat et squat complet bras tendus



1. Position de départ

2. Demi squat

3. Squat complet

1. Position de départ:

Les bras sont verrouillés dans un plan vertical, la tête dans le prolongement du corps et le regard dirigé vers l'avant. Associer une contraction des abdos et des fessiers pour gagner la ceinture pelvienne.

2. Demi squat bras tendus:

Les pieds sont à plat, légèrement ouverts et plus écartés que les hanches. La flexion des cuisses en fin de descente correspond à un angle de 90° environ.

3. Squat complet bras tendus:

Les pieds sont à plat, légèrement ouverts et plus écartés que les hanches. Les genoux et les chevilles sont quasiment en flexion complète en fin de descente, dans les limites permises par leur souplesse. (Ne pas chercher à reproduire un mouvement standardisé pour tout le monde).

2. Positionnement barre derrière



1 mauvais placement de la barre

2 bon placement

1. Mauvaise position de la barre, qui repose sur les dernières cervicales

2. Placement correct de la barre, qui doit se situer en dessous de la 7^{ème} cervicale pour reposer sur les trapèzes.



3 Flexion et remontée

3. Flexion (phase excentrique) et remontée (phase concentrique): regard devant soi, talons écartés de la largeur de bassin et pointes des pieds légèrement vers l'extérieur (=pieds un peu ouverts) pour libérer les hanches à la descente. La barre repose sur les trapèzes et la flexion s'effectue en verrouillant le dos c'est à dire en fixant les courbures physiologiques (lordose cervicale et lordose lombaire = cambrure de la nuque et des reins), qui ne doivent pas s'inverser pendant l'exécution du mouvement.

Le regard doit rester fixe, légèrement dirigé vers le haut afin de conserver la bonne posture.

Lors de la remontée, pousser de façon équilibrée et symétrique sur les deux jambes, en veillant à garder les genoux écartés. L'équilibre doit être parfaitement conservé durant toute cette phase ("couloir de poussée").

Il faut ralentir la descente pour bien la contrôler, et au contraire accélérer la montée pour recruter un maximum de fibres musculaires.

3. Positionnement barre devant



1. Bonne position de départ

2. Bonne descente

1. Position de départ: regard au dessus de la barre, corps droit, genoux non verrouillés, les talons écartés de la largeur de bassin et les pointes des pieds légèrement vers l'extérieur (=pieds un peu ouverts) pour libérer les hanches à la descente. La barre est posée sur les clavicules et les coudes sont à 45° par rapport au tronc. (Si possible).

2. Flexion et remontée : la barre est en contact avec les clavicules et les épaules, les coudes restent devant tout en s'élevant vers le plafond au fur et à mesure de la flexion des genoux. La descente s'arrête à 90° de flexion pour un demi squat, et se poursuit jusqu'à la flexion complète pour un squat. Remontée comme avec la barre derrière.

4. Comment protéger son dos lors du mouvement:

- ✓ En limitant l'inclinaison du tronc vers l'avant et en évitant l'enroulement du dos :

La flexion des jambes va provoquer un recul du bassin, qui va lui même entraîner un arrondissement du dos, dangereux pour les disques intervertébraux s'il n'est pas contrôlé au delà de 90° de flexion des genoux. En effet, arrivés à 90° de flexion, les ischio vont en plus tirer sur le bassin et le faire basculer en rétroversion, provoquant une délordose lombaire et une accentuation de l'enroulement du dos.

C'est la non maîtrise de ce problème qui peut limiter l'exécution d'un squat complet.

Solutions :

- Pour contrer cette bascule du bassin et garder le dos droit, il faut veiller à cambrer les reins en pointant les fesses vers l'arrière, sans exagération (sinon risque aussi pour le ligament commun vertébral antérieur) et maintenir le regard orienté vers le haut.
- Si on ne contrôle pas bien la fin de la descente (dos qui s'arrondit), il vaut mieux s'arrêter au demi squat.



Dos bien placé: ok

*Bassin rétroversé,
dos rond: danger*

- Le recul du bassin sera moindre avec la position barre devant (meilleur équilibre et meilleur placement du dos)
- A l'inverse le recul sera aggravé par une sensation de tension excessive au niveau des tendons d'Achille. Ce phénomène pourra être atténué :
 - par des cales sous les talons
 - par un assouplissement de la cheville en flexion (étirements)

- ✓ En maintenant une pression intra abdominale élevée:

La sangle abdominale constitue la paroi antérieure du caisson abdominal, et elle en est la partie la plus faible. Or une bonne pression intra abdominale lors du mouvement réduit presque de moitié les contraintes verticales sur les vertèbres et les disques intervertébraux.

Solution :

- Un travail de gainage soigneux (obliques, transverses, grands droits) est conseillé avant de s'attaquer à des charges lourdes, pour renforcer le caisson.
- La respiration est importante pendant le mouvement: il faut inspirer avant de commencer la descente, bloquer la respiration pendant le mouvement afin d'augmenter l'effet de caisson, et expirer en fin de montée.

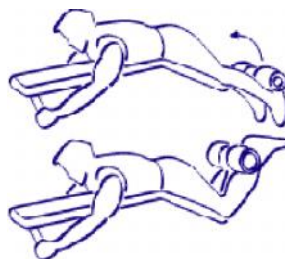
- ✓ En décoaptant les disques intervertébraux en fin de session :

A la fin d'une séance de musculation il est important de bien étirer les muscles qui ont travaillé.

Ici, il faut en plus soulager le dos des contraintes de pression subies en se suspendant à un espalier. On peut en même temps relever ses jambes à angle droit et les poser sur les épaules d'un partenaire, qui va les secouer doucement afin d'augmenter l'effet de relaxation.

5. Equilibrage:

Le squat et le demi squat font travailler principalement le quadriceps en concentrique (raccourcissement). Pensez à équilibrer votre séance en travaillant ses **antagonistes**, c'est à dire les **ischios jambiers**, particulièrement en excentrique (résistance à l'allongement: retenir la descente avec une jambe sur le banc à ischios) pour prévenir le risque de leur déchirure.



Voir aussi la fiche "séance de renforcement des ischios"

(http://perso.orange.fr/pgrenet/Joueurs/Ischios/Seance_renforcement_ischios.pdf)

EPAULE JETE



1 et 2 position de départ

3 et 4 épaulé

1 et 2. Position de départ

La prise de la barre doit être à l'extérieur des cuisses avec écartement des pieds = largeur du bassin, les genoux fléchis à 90 - 110° et en avant de la barre, et les épaules très légèrement devant la barre (sur la photo 2 Nicolas est un peu trop sur l'avant).

Le dos doit être verrouillé avec la région lombaire normalement lordosée (=cambrée). Bonne position de Nicolas sur la photo 2.

3 et 4. Epaulé

La réception de l'épaulé se fait en effectuant un saut explosif pour accélérer la chute de la barre sur les clavicules. Le regard est légèrement au dessus de la barre.

Il est à noter que Nicolas manque un peu de souplesse au niveau des épaules pour reposer correctement la barre sur les clavicules. C'est le problème de la plupart des joueurs qui doivent absolument travailler la souplesse, qualité fondamentale pour la maîtrise et la bonne réalisation des mouvements d'haltérophilie.



5 et 6 Jeté

5 et 6. Jeté

L'écartement des pieds est de la largeur du bassin, les jambes ne sont pas verrouillées (non tendues), les coudes sont relevés.

Quand la barre monte, les coudes restent devant,

La chute sous la barre : le déplacement des pieds est simultané et décalé (antéro postérieur), la jambe avant avance d'1/3 et la jambe arrière recule de 2/3, grande amplitude.

La réception se fait pieds à plats, la pointe du pied de la jambe avant rentre légèrement.

Le pied arrière est en appui sur sa pointe

Les coudes sont verrouillés en extension

Le retour est initié par la jambe avant qui recule d'un pas puis la jambe arrière qui avance d'un pas.

DEVELOPPE COUCHE



Développé couché: bon placement des mains

Il n'y a pas de style universel concernant le développé couché.

Les styles sont aussi nombreux qu'il existe de types morphologiques différents.

La bonne position des mains est déterminée par l'angle droit au niveau du coude (prise plus large que les épaules), elle doit cependant s'adapter à la morphologie de l'athlète. Exemples nécessitant un écart large des mains: bras longs, forts pectoraux, faibles deltoïdes antérieurs, faibles triceps: prendre dans ces cas la prise maximale autorisée (81 cm) avec un placement des coudes ouverts. Exemples nécessitant un écart moins large des mains: bras courts, faibles pectoraux, forts deltoïdes antérieurs, forts triceps: une prise moyenne est recommandée (nombreuses variantes possibles) et les coudes fermés vers le corps.

Les avant bras sont en pronation, il est préférable que le pouce recouvre la barre (photo de droite)

La barre est au dessus des yeux

Les pieds sont sur le banc les jambes sont en équerre, l'important étant d'effacer la cambrure des reins (lombaires plaquées au banc) pour épargner le dos.

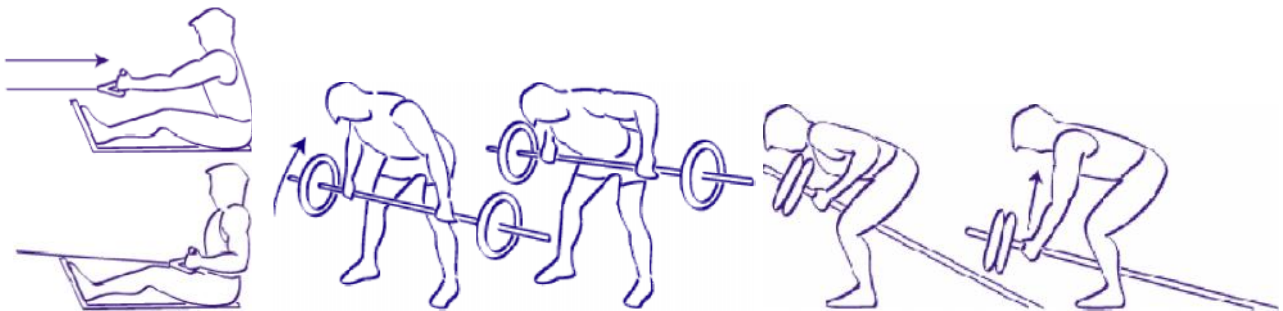
Il faut inspirer pendant la phase excentrique (descente) et expirer pendant la phase concentrique (ascension). Lors du mouvement, la barre doit décrire un arc de cercle.

Il faut ralentir la descente pour éviter le rebond sur la poitrine, et au contraire accélérer la montée de façon explosive afin de recruter un maximum de fibres musculaires.

Terminez par des étirements passifs en écarté, avec des petits haltères, et par des mouvements d'assouplissement des épaules avec une corde ou une barre vide.

Equilibrage:

Le développé couché fait surtout travailler le grand pectoral, le triceps brachial et le deltoïde antérieur. Pensez à équilibrer votre séance en travaillant leurs **antagonistes** (dorsaux, biceps, deltoïde postérieur) avec du rowing assis, du rowing barre ou T barre:



et surtout les **rotateurs externes** de l'épaule (sous épineux) et les **fixateurs de l'omoplate** (rhomboides) pour prévenir le risque de luxation antérieure.

Le meilleur mouvement est "l'oiseau", réalisé, debout, assis, ou mieux à plat ventre sur un banc:

