



"vous mettre à terre"

# LE *Journal CrossFit*

© 2002 Tous droits réservés

## Clinique du Squat

### Pourquoi s'accroupir ?

Le squat est essentiel pour votre bien-être. Il peut grandement améliorer votre athlétisme et maintenir vos hanches, votre dos et vos genoux en bon état de fonctionnement dans vos années de senior.

Non seulement le squat n'est pas nuisible aux genoux, mais il est remarquablement réhabilitant pour des genoux fragiles, endommagés ou délicats. En fait, si vous ne vous accroupissez pas, vos genoux ne sont pas en bonne santé, peu importe à quel point vous êtes exempt de douleur ou d'inconfort. Ceci est également vrai pour les hanches et le dos.



Le squat n'est pas plus une invention d'un coach ou d'un entraîneur que le hoquet ou l'éternuement. C'est un élément vital, naturel et fonctionnel de votre être.

Le squat, dans sa position basse, est la posture assise prévue par la nature (les chaises ne font pas partie de votre constitution biologique), et le fait de se lever est la méthode biomécaniquement correcte pour se mettre debout.

La plupart des habitants du monde s'assoient non pas sur des chaises mais en squat. Les repas, les cérémonies, les conversations, les rassemblements, et même les besoins naturels se font sans chaises ou sièges. Seul le monde industrialisé ressent le besoin de chaises, canapés, bancs et tabourets, ce qui entraîne une perte de fonctionnalité contribuant grandement à la déchéance.

Nous rencontrons fréquemment des individus dont le médecin ou le chiropracteur leur a dit de ne pas s'accroupir. Dans presque tous les cas, cela témoigne d'une ignorance totale de la part du praticien. Quand on demande à un médecin qui n'apprécie pas le squat, "par quelle méthode votre patient doit-il se relever des toilettes ?", il reste sans voix.

De manière tout aussi mal informée, nous avons entendu des entraîneurs et des prestataires de soins de santé suggérer que le genou ne devrait pas être plié à plus de 90 degrés. C'est amusant de demander aux partisans de cette opinion de s'asseoir par terre avec leurs jambes devant eux, puis de se lever sans plier les jambes à plus de 90 degrés. Cela ne peut être fait sans quelque mouvement grotesque et forcé. La vérité est que se lever du sol implique une force sur au moins un genou qui est sensiblement plus grande que celle du squat.

Notre supposition est que ceux qui déconseillent le squat répètent simplement des absurdités entendues dans les médias ou à la salle de sport, ou dans leur pratique clinique, ils ont rencontré des personnes qui se sont blessées en s'accroupissant incorrectement.

Il est tout à fait possible de se blesser en s'accroupissant incorrectement, mais il est également très facile de rendre le squat aussi sûr que la marche. Dans l'article accompagnant, nous expliquons comment y parvenir.

Sur le plan athlétique, le squat est l'exercice par excellence pour l'extension de la hanche, et l'extension de la hanche est la base de tout bon mouvement humain. Une extension de la hanche puissante et contrôlée est nécessaire et presque suffisante pour l'athlétisme de haut niveau. "Nécessaire" en ce sens que toutes les personnes que nous avons rencontrées capables d'ouvrir la hanche de manière explosive pouvaient également courir, sauter, lancer et frapper avec une force impressionnante.

De façon secondaire, mais non moins importante, le squat est parmi les exercices provoquant une réponse neuroendocrinienne puissante. Cet avantage est une raison ample pour inclure cet exercice dans votre programme.

## Comment s'accroupir

Voici quelques indices précieux pour un squat sonore. Beaucoup encouragent des comportements identiques.

1. Commencez avec les pieds écartés à peu près à la largeur des épaules et légèrement écartés.
2. Gardez la tête haute en regardant légèrement au-dessus du parallèle.
3. Ne baissez pas les yeux du tout ; le sol est en vision périphérique uniquement.
4. Accentuez la cambrure normale de la courbe lombaire puis retirez l'excédent de cambrure avec les abdominaux.
5. Gardez la section médiane très serrée.
6. Envoyez vos fesses d'avant en arrière.
7. Vos genoux suivent la ligne du pied.
8. Ne laissez pas les genoux rouler à l'intérieur du pied.
9. Gardez autant de pression que possible sur les talons.
10. Restez à l'écart de la pointe des pieds.
11. Retardez autant que possible le déplacement des genoux vers l'avant.
12. Levez vos bras vers le haut pendant que vous descendez.
13. Gardez votre torse allongé.
14. Envoyez les mains aussi loin que possible de vos fesses.
15. De profil, l'oreille n'avance pas pendant le squat, elle descend tout droit.
16. Ne laissez pas le squat couler, mais abaissez-vous avec vos fléchisseurs de hanche.
17. Ne laissez pas la courbe lombaire céder lorsque vous vous installez au fond.
18. Arrêtez-vous lorsque le pli de la hanche est en dessous du genou – rompez parallèlement à la cuisse.
19. Serrez les fessiers et les ischio-jambiers et soulevez-vous sans vous pencher en avant ni modifier l'équilibre.
20. Revenez par exactement le même chemin que vous êtes descendu.
21. Utilisez toute la musculature possible ; aucune partie du corps n'est épargnée.
22. En vous levant, sans bouger les pieds, exercez une pression sur l'extérieur de vos pieds comme si vous essayiez de séparer le sol sous vous.
23. Au sommet du trait, tenez-vous aussi haut que possible.

## Le squat aérien

Tous nos athlètes commencent leur squat par le « air squat », c'est-à-dire sans aucun poids autre que celui du corps. En termes de terminologie, lorsque nous parlons de « squat », nous parlons d'un squat à vide, uniquement au poids du corps. Lorsque nous souhaitons faire référence à un squat lesté, nous nous entraînons avec des squats avant, arrière et aériens, ou un squat avant faisant référence à ces squats lestés distincts. La sécurité et l'efficacité de l'entraînement avec des squats avant, arrière et aériens, avant que la variante en apesanteur ne soit maîtrisée, retardent le potentiel athlétique.

Quand le squat est-il maîtrisé ? C'est une bonne question. Il est juste de dire que le squat est maîtrisé lorsque la technique et la performance sont supérieures. Cela suggère qu'aucun des vingt-trois points ci-dessus n'est déficient et que des répétitions multiples rapides sont possibles. Notre standard préféré pour les répétitions multiples rapides serait le Tabata Squat (20 secondes d'activité/10 secondes d'arrêt répétées 8 fois), le plus faible des huit intervalles étant entre 18 et 20 répétitions. Ne vous méprenez pas : nous recherchons 18 à 20 squats parfaits en vingt secondes, reposons-nous dix et répétons sept fois de plus pour un total de huit intervalles.

Les défauts les plus courants à rechercher sont l'abandon de la courbe lombaire en bas, le fait de ne pas rompre le plan parallèle avec les cuisses, l'affaissement de la poitrine et des épaules, le fait de baisser les yeux, de relever les talons et de ne pas étendre complètement la hanche en haut. Ne pensez même pas aux squats lestés tant qu'aucun de ces défauts ne vous appartient.

## Erreurs courantes ou anatomie d'un mauvais squat



**Ne pas casser le plan parallèle**



**Genoux qui roulent vers l'intérieur**



**Tête qui tombe**



**Perte de l'extension lombaire (arrondi du dos - peut-être le pire)**



**Épaules qui tombent**

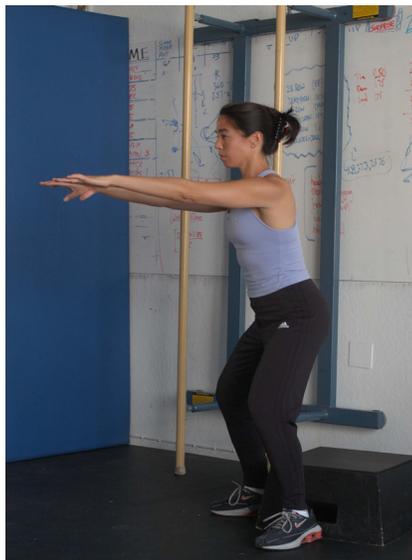


**Talons décollés du sol**

Un angle relativement petit d'extension de la hanche (dos plat), bien que révélateur d'un squat de débutant ou de faible intensité, causé par des extenseurs de la hanche faibles, n'est pas strictement considéré comme une erreur tant que la colonne lombaire est en extension.

## Thérapies pour les défauts courants

### Causes du mauvais squat



**Ne pas terminer le squat - ne pas compléter l'extension de la hanche**

1. Fessiers et isquios faibles. Les fessiers et les isquios sont responsables d'une puissante extension de la hanche, qui est la clé de la performance athlétique.
2. Mauvais engagement, faible contrôle et manque de conscience des fessiers et des isquios. Le chemin vers une extension de hanche puissante et efficace est une odysée de trois à cinq ans pour la plupart des athlètes.
3. Tentative de squat avec les quadriceps. La dominance de l'extension des jambes sur l'extension de la hanche est un obstacle majeur à la performance d'élite des athlètes.
4. Inflexibilité. Avec des isquios très tendus, vous êtes en difficulté. Cela contribue fortement à glisser d'une extension lombaire à une flexion lombaire - la pire faute de toutes.
5. Travail bâclé, manque de concentration. Cela ne va pas s'améliorer par hasard. Cela demande un effort incroyable. Plus vous travaillez sur le squat, plus vous prenez conscience de sa complexité.

**Maintien de la barre :** Attrapez une barre placée plus haut et plus près que votre portée habituelle au bas du squat, puis installez-vous dans une position basse parfaite avec la poitrine, la tête, les mains, les bras, les épaules et le dos plus élevés que d'habitude. Trouvez l'équilibre, lâchez prise, répétez plus proche et plus haut, etc. Cela soulève le squat (rehausse la tête, la poitrine, les épaules et le torse) en mettant plus de charge sur les talons et les fessiers/isquios. Cela force immédiatement une posture basse solide à partir de laquelle vous avez l'opportunité de ressentir les forces nécessaires pour maintenir une bonne posture. C'est un étirement raisonnable pour les épaules mais pas

aussi efficace que le squat en hauteur. Voir ci-dessous. C'est une thérapie très efficace.

**Squat sur boîte:** Squattez jusqu'à une boîte de vingt-cinq centimètres, reposez-vous en bas sans altérer la posture, puis serrez et levez-vous sans basculer en avant. Gardez une posture parfaite en bas. C'est une technologie classique perfectionnée au Westside Barbell Club. Consultez leur site et leurs liens.



<b>Défauts</b>	<b>Causes</b>	<b>Thérapies</b>
Ne pas aller parallèle (pas assez profond)	Extenseurs de hanches faibles, paresse, dominance des quadriceps	Squats profonds, Maintiens de la barre, Squats sur boîte
Genoux qui roulent vers l'intérieur des pieds.	Problèmes de stabilisation du genou, triche en faveur des quadriceps	Pousser les pieds vers l'extérieur de la chaussure, adduction délibérée (essayer d'écartier le sol sous les pieds.)
Tête qui tombe	Manque de concentration, dos supérieur faible, manque de contrôle du dos supérieur	Maintiens de la barre, Squats au-dessus de la tête
Perte de l'extension lombaire	Manque de concentration, ischio-jambiers tendus, triche pour l'équilibre à cause de fessiers/ischios faibles	Maintiens de la barre, Squats au-dessus de la tête
Épaules qui tombent	Manque de concentration, dos supérieur faible, manque de contrôle du dos supérieur, épaules tendues	Maintiens de la barre, Squats au-dessus de la tête
Talons décollés du sol	Triche pour l'équilibre à cause de fessiers/ischios faibles	Concentration, Maintiens de la barre
Extension de hanche incomplète	Triche, établit un mauvais schéma neurologique en évitant la partie la plus importante du squat	Toucher de la corde