



"te causer des problèmes"

# Le Journal CrossFit®

© 2003 All rights reserved

## Tractions

Trouver des informations intéressantes, intelligentes et utiles sur les tractions n'est pas facile. Voici un article intéressant que nous avons trouvé sur le site de Clarence Bass concernant la théorie de Pavel sur le "graissage de la voie" (<http://www.cbass.com/Synaptic.htm>). Trouvez-nous un autre, s'il vous plaît ! Il existe des sites Internet et des forums consacrés à la technique, la mécanique, les routines, et la performance du développé couché, mais rien de similaire pour les tractions.

Comment un mouvement d'une telle importance peut-il susciter si peu d'intérêt ? Il est incompréhensible que les tractions n'inspirent pas autant de discussions, d'analyses et d'attention que d'autres mouvements comme le développé couché et le squat.

Mais d'abord, revenons un peu en arrière et donnons une définition des tractions. Nous utiliserons la définition de "chinning" de Merriam Webster - "se soulever en se suspendant par les mains jusqu'à ce que le menton soit au niveau du support" pour décrire ce que nous appelons une "traction".

Remarquez que nous ne mentionnons pas la prise, qu'elle soit en supination ou pronation. Nous n'y prêtons pas attention et nous ne voulons pas que vous le fassiez non plus. Quand vous pourrez faire 40 tractions, peu importe si la prise est en supination, pronation, large, étroite ou mixte - tout commence à se ressembler. La leçon est - variez les prises.

Quelle est l'importance des tractions ? Selon nous, les tractions sont :

- Au moins aussi importantes que n'importe quel autre exercice du haut du corps
- Un élément essentiel de l'entraînement athlétique
- Parfaitement fonctionnelles
- Un exercice d'entrée pour des mouvements de gymnastique hautement développementaux
- Singulièrement uniques et précieuses, elles n'ont donc pas de remplacement (le "tirage vertical" est un substitut faible)

Les exigences pour les tractions CrossFit sont simples mais difficiles à exécuter. La traction commence en suspension à pleine extension des bras et des épaules et se termine, quel que soit la prise, avec la poitrine serrée contre la barre.

Tirer la poitrine contre la barre est très difficile, mais cela encourage à "ouvrir complètement la poitrine" et à ramener les épaules en arrière ou "fermer le dos". Au début du développement d'une traction, il est acceptable de ramener la pomme d'Adam à la barre au lieu de la poitrine, mais avancer avec les épaules en avant plutôt qu'en arrière est une erreur qui doit être corrigée bien avant d'atteindre 30 tractions.

Tractions techniquement correctes :

- Passez de la position suspendue complète jusqu'à ce que la poitrine soit bien serrée contre la barre.
- Menez avec la poitrine haute et les épaules bien en arrière.
- Ayez une direction visuelle, c'est-à-dire qu'une ligne de vue est choisie et se raccourcit à mesure que le corps monte vers la barre.
- Synchronisez votre respiration avec la traction : inspirez en descendant, expirez en montant.
- Motivez-vous en essayant de pousser les coudes vers le sol, pas en essayant de fléchir le bras !

Presque toute surface où vous pouvez accrocher même un bout de doigt peut servir de plateforme pour les tractions, mais pour une pratique régulière, vous avez besoin d'une barre de traction, pour laquelle plusieurs options existent.

Nous avons demandé à Nick Massman de construire plusieurs barres de traction pour CrossFit, y compris notre barre de traction à poignée épaisse et rotative (une exclusivité CrossFit). Nous vous recommandons soit de vous procurer une barre auprès de Nick, soit de faire appel à un soudeur local pour vous en fabriquer une qui puisse être fixée de façon permanente au mur ou à une poutre située en hauteur. Les tours de traction et de dips autoportantes sont relativement instables et occupent trop de place au sol, sauf dans les très grands espaces.

La barre de traction à poignée épaisse et rotative est un excellent outil pour développer la prise et les avant-bras. Rien qu'en vous y suspendant, vous deviendrez convaincu. Votre prise ne s'affaiblit pas lentement, vous vous retrouvez simplement en chute libre.

Pour les voyages ou les habitants d'appartements sans garage, il existe plusieurs barres de traction pour portes vraiment cool (et barres de dips) qui offrent un excellent service. Les meilleures ne nécessitent aucun matériel d'installation - <http://www.easydip.com/> & <http://befittoday.com/door gym.htm>

Pour ceux qui ne peuvent pas effectuer une traction (ou un dip), il existe plusieurs options. La meilleure est un appareil d'assistance pour tractions et dips comme le Gravitron 2000 de StairMaster. Malheureusement, StairMaster a cessé de produire le Gravitron récemment, mais les internautes avertis peuvent encore en trouver, neufs et d'occasion. Bien que cette option soit la meilleure, elle est aussi la plus chère. Un nouveau Gravitron coûte plus de 2 000 \$ mais il vaut chaque centime. Nous en avons deux. Il existe d'autres fabricants, mais le Gravitron est notre préféré.

Notre deuxième choix est d'attacher les extrémités de plusieurs longueurs de "theraband" à votre barre, en laissant une boucle qui descend jusqu'à mi-cuisse. En vous tenant dans les boucles et en expérimentant



**Lloyd sur la barre de traction à poignée épaisse et rotative - prise en supination**



avec le nombre de bandes, vous pouvez développer une technique de repérage naturelle peu coûteuse, simple à construire et qui facilite les lignes de mouvements fonctionnelles. Cette méthode présente cependant une complication assez importante. Si les bandes glissent du pied, elles risquent de se casser et de blesser gravement l'œil. Si vous adoptez cette méthode, gardez la tête haute ; ne regardez pas les groupes. Sinon, portez des lunettes de protection !

Le troisième choix pour aider les tractions est le point manuel. Cette méthode nécessite qu'un ami se tienne près de vous et attrape vos côtés et le milieu de votre dos, s'accroupisse et appuie en synchronisation avec vos efforts. Il s'agit d'une technique particulièrement intéressante avec de grands groupes divisés en paires. L'athlète assisté est engagé dans l'un des meilleurs mouvements de traction au monde et l'observateur est engagé dans un mouvement classique d'extension et de poussée de la hanche. Entre les deux efforts, l'activité est globale et très complète. Faire courir des équipes concurrentes vers 100 tractions combinées par équipe est un travail fantastique.

L'objectif de votre travail de traction est « plus ». Vous voulez, vous avez besoin de plus de tractions. Plus vous pouvez en faire, plus vous devenez fort. L'endurance musculaire, la force absolue, la force relative, tout ce que vous voulez définir et mesurer s'améliore.

L'objectif étant d'avoir des répétitions élevées, une exposition régulière est essentielle. Nous avons placé l'article Better Warm-up et l'article Pull-up comme un effort sur deux fronts pour encourager des mouvements fondamentaux de poids corporel plus fréquents (et de meilleurs échauffements) chez tous nos athlètes. Les mouvements de gymnastique sont finalement bien tolérés à des fréquences jamais recommandées pour les exercices de musculation.

Nous avons connu des athlètes qui accrochent une barre de traction à la porte de la salle de bain et s'obligent à effectuer dix tractions à chaque fois qu'ils sortent. Ça marche. Un ami joueur de rugby a effectué un maximum de tractions pour chaque bière qu'il a bu et a réussi à rester ivre et à arriver à 30 tractions. Nous vous recommandons d'intégrer les tractions à votre routine d'échauffement. Essayez de ne pas privilégier une prise en main. S'il y a un écart dans votre numéro entre la prise en pronation et la prise en dessous, mettez l'accent sur la prise la plus faible. Avec l'augmentation des compétences, la différence

entre les deux prises en sensation, le recrutement et le développement musculaire se rapprochent de zéro.

Chaque record personnel est un événement digne d'être célébré. Vous allez vivre jusqu'à 100 ans mais vous ne ferez pas autant de tractions, alors traitez les nouveaux comme des anniversaires.



**Greg on the thick handled-rotating pullup bar - overhand grip**