

le **Crossfit**

REVUE ARTICLES

Une Erreur Posturale

Une Défaillance Biomécanique Coûteuse : Fonction de la Hanche Amortie (MHF)

Greg Glassman

Le Problème

Les forces les plus puissantes que le corps humain peut générer commencent, se contrôlent et se dominent depuis la hanche. Malheureusement, chez la plupart des entraînés, un certain degré de dysfonctionnement de la hanche entraîne des postures et des mécaniques qui réduisent la puissance et la stabilité et sont généralement inadéquates. Ces mécaniques défectueuses proviennent d'un entraînement inadéquat et du manque de pratique des mouvements critiques de la hanche. Nous avons nommé cette défaillance généralisée "fonction de la hanche amortie" ou "MHF".

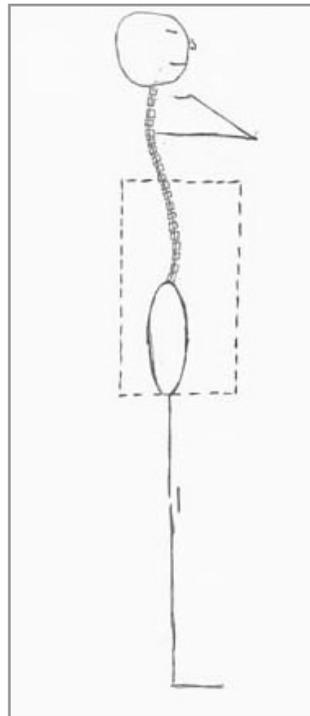
Qui en souffre ?

La MHF est évidente à un certain degré chez tous, sauf chez les athlètes les plus éminents ou ceux qui se sont entraînés pour l'éviter. Nous disons à nos meilleurs athlètes qu'il leur faudra généralement

de trois à cinq ans pour développer pleinement la capacité explosive de la hanche sans signes de postures ou tendances de MHF.

La Mécanique

La MHF est, en fin de compte, le résultat de postures où les jambes compensent la défaillance de la hanche – spécifiquement, en utilisant l'extension des jambes pour compenser une extension de la hanche faible ou inexistante.



La MHF se remarque le mieux lors d'une flexion où l'extension de la hanche est limitée alors que l'extension des jambes ne l'est pas. Elle est clairement visible dans le mouvement de poussée d'un mauvais développé épaulés, où les genoux avancent tandis que le bassin se rétracte, poussant l'abdomen vers l'avant. En fait, le développé épaulés est le meilleur moyen de provoquer cette défaillance, même chez des personnes qui, autrement, peuvent avoir une excellente flexion et sembler immunes à ce problème. Une charge pouvant être pressée un maximum de vingt répétitions induira typiquement cette défaillance dans les quatre ou cinq dernières répétitions. Plus d'athlètes le feront que ceux qui ne le feront pas – y compris de nombreux bons.

Éléments de la MHF

Les causes et conséquences de la MHF incluent, mais ne se limitent pas à :

- posture spinale structurellement défavorable
- faible activation des fessiers
- faible activation des ischio-jambiers
- bassin abandonnant la colonne et poursuivant les jambes
- centre de gravité se déplaçant dramatiquement vers l'arrière
- centre d'équilibre se déplaçant vers les orteils
- genou subissant une force de cisaillement dangereuse
- extension des jambes étant le seul effort productif
- extension de la hanche impossible avec un angle de hanche bas
- bassin tournant incorrectement

Une erreur de posture (suite...)

L'effet le plus important de tous ces éléments, et de MHF en général, est une diminution notable de la stabilité, de l'équilibre et de la puissance.

Les Dégâts

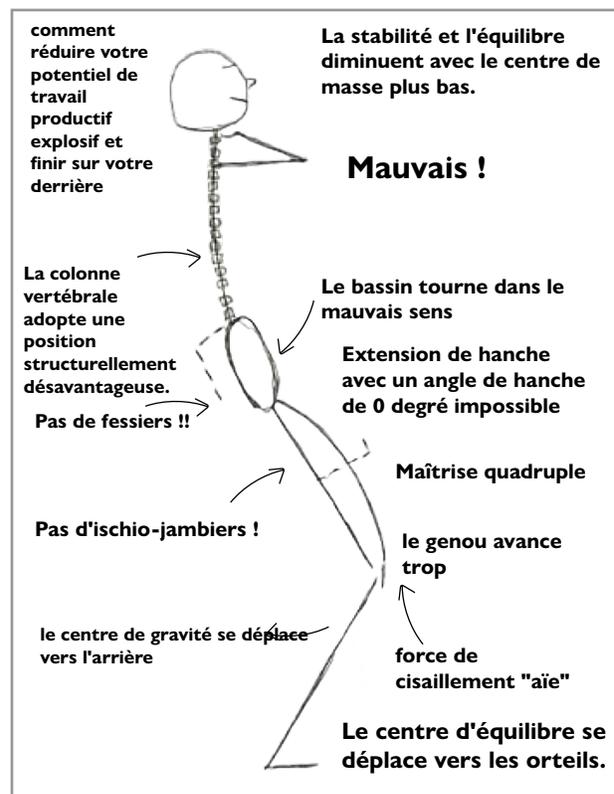
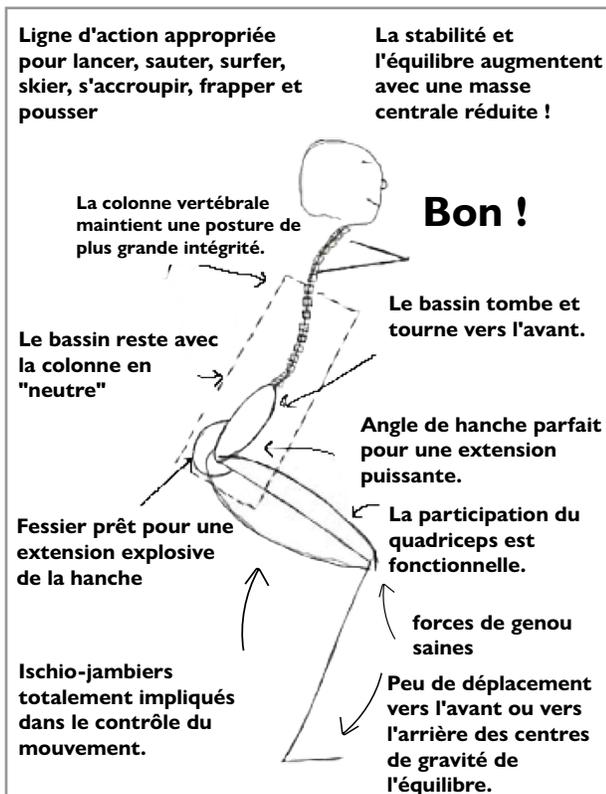
Le degré de MHF varie de léger à sévère. Dans les cas graves, tout ce que l'athlète tente est affecté par l'instabilité et la faible puissance. Dans les cas légers, la perte de puissance et l'instabilité se produisent uniquement sous un grand stress physique. Dans le combat et la haute performance, même un MHF léger peut faire perdre la journée.

Pour la performance physique, quoi de pire qu'un manque de puissance et d'instabilité ?

La Solution

L'entraînement délibéré et concentré, accompagné de la pratique de mouvements exigeants d'extension de hanche, est la seule façon d'éliminer les effets de MHF. Encore une fois, cela prendra généralement trois ans ou plus pour éliminer toutes les tendances vers MHF.

Aucun exercice n'offre autant d'opportunités pour corriger les tendances de MHF qu'un développé militaire avec répétition élevée et forme parfaite. MHF devient évident dans les 0,01 seconde d'un mauvais développé militaire.



Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de Crossfit Santa Cruz et est l'éditeur du CrossFit Journal. Il est un ancien gymnaste de compétition et est préparateur physique et préparateur physique depuis le début des années 1980.