

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Le Squat de Départ

Greg Glassman



Le squat de départ est l'exercice central par excellence, le cœur de la force de démarrage et inégalé pour développer des mouvements athlétiques efficaces.

Ce joyau fonctionnel entraîne pour un transfert d'énergie efficace des grandes parties du corps aux plus petites, ce qui est essentiel dans le mouvement sportif. Pour cette raison, c'est un outil indispensable pour développer vitesse et puissance.

de 7

La Squat avec Barre au-dessus (suite...)

La position accroupie aérienne exige et développe également une flexibilité fonctionnelle, et de manière similaire améliore la position accroupie en amplifiant et en pénalisant sévèrement les erreurs de posture, de mouvement et de stabilité.

La position accroupie aérienne est pour le contrôle central, la stabilité et l'équilibre ce que le clean et le snatch sont pour la puissance : inégalée.

Ironiquement, la position accroupie aérienne est extrêmement simple mais universellement problématique pour les débutants. Il y a trois obstacles communs pour apprendre la position accroupie aérienne. Le premier est le manque d'instruction adéquate : en dehors de la communauté de l'haltérophilie olympique, la plupart des instructions sur

la position accroupie aérienne sont malheureusement incorrectes, complètement erronées. Le second est une position accroupie faible : il faut avoir une position accroupie solide comme un roc pour apprendre la position accroupie aérienne. Nous recommandons vivement de consulter le numéro de décembre 2002 du CrossFit Journal sur les positions accroupies avant d'essayer la position accroupie aérienne ; cela pourrait vous faire gagner beaucoup de temps à long terme. Le troisième obstacle est de commencer avec trop de poids : vous n'aurez aucune chance d'apprendre la position accroupie aérienne avec une barre. Vous devrez utiliser une tige en bois ou un tube en PVC ; utiliser quelque chose de plus de cinq livres pour apprendre ce mouvement et votre position accroupie aérienne n'avancera pas.

Voici notre processus en sept étapes pour apprendre la position accroupie aérienne :

1. Commencez uniquement lorsque vous avez une bonne maîtrise de la position accroupie et utilisez une tige ou un tube en PVC, pas de poids. Vous devez pouvoir maintenir une position accroupie profonde avec le dos arqué, la tête et les yeux vers l'avant, et le poids du corps principalement sur les talons pendant plusieurs minutes comme condition préalable pour la position accroupie aérienne. Même une barre d'entraînement de 15 livres est trop lourde pour apprendre la position accroupie aérienne.



La Squat avec Barre au-dessus (suite...)

- Apprenez à effectuer les mouvements de « déplacements » avec les bras droits en utilisant la barre. Vous devez être capable de déplacer la barre presque à trois cent soixante degrés, en commençant avec la barre en bas et à la longueur des bras devant votre corps, puis la déplacer dans un large arc jusqu'à ce qu'elle repose en bas et derrière vous sans plier les bras à aucun moment du parcours. Commencez avec une prise suffisamment large pour passer facilement, puis rapprochez les mains progressivement jusqu'à ce que le passage présente un étirement modéré des épaules. C'est votre prise d'entraînement.



- Vous devez être capable d'effectuer le mouvement aller-retour en haut, en bas et à tout point intermédiaire en descendant dans le squat. Entraînez-vous à vous arrêter à différents points du parcours vers le bas, maintenez la position et balancez doucement la barre d'avant en arrière, toujours avec les bras droits. Au bas de chaque squat, déplacez lentement la barre d'avant en arrière.



La Squat avec Barre au-dessus (suite...)

4. Apprenez à trouver le plan frontal avec la barre depuis chaque position dans le squat. Entraînez-vous à le faire les yeux fermés. Vous voulez développer un sens aigu de l'emplacement du plan frontal. C'est le même exercice que l'étape 3, mais cette fois, vous amenez la barre à s'arrêter dans le plan frontal et la maintenez brièvement à chaque passage. Demandez à un partenaire d'entraînement de vérifier si à chaque arrêt la barre est bien dans le plan frontal.



5. Commencez le squat avec la barre au-dessus de la tête en restant debout, droit, et en maintenant la barre aussi haute que possible dans le plan frontal. Vous devez commencer avec la barre directement au-dessus de votre tête, pas derrière vous, ou pire, légèrement en avant.



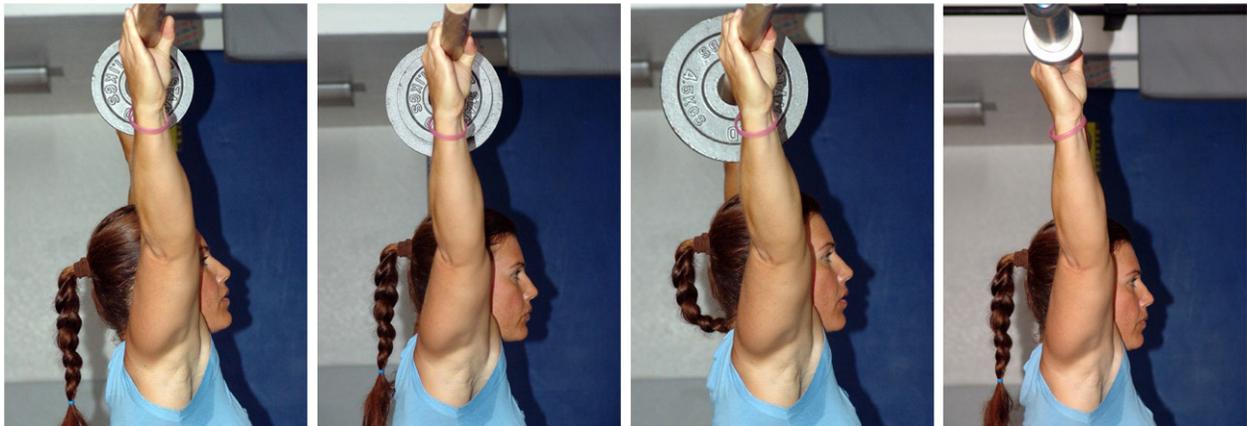
de 7

La Squat avec Barre au-dessus (suite...)

6. Descendez très lentement jusqu'au bas du squat, en maintenant la barre dans le plan frontal tout le temps. Demandez à un partenaire d'entraînement de vous observer de côté pour s'assurer que la barre ne se déplace pas en avant ou en arrière pendant que vous vous accroupissez. Se déplacer légèrement derrière le plan frontal est acceptable, mais aller de l'avant est une erreur grave. Si vous ne pouvez pas empêcher la barre d'avancer, il se peut que votre prise soit trop étroite. La barre ne se maintiendra pas automatiquement dans le plan frontal ; vous devez la tirer intentionnellement vers l'arrière pendant la descente.



7. Pratiquez régulièrement le squat d'arraché et augmentez la charge par petites étapes. On peut ajouter un disque de 2,5 livres sur la barre, puis un de 5, encore un de 5, et ensuite un de 2,5, puis un de 10. Ensuite, utilisez une barre d'entraînement de 15 livres, mais en gardant toujours une forme parfaite. Inutile d'ajouter du poids si la barre, et plus tard la barre d'entraînement, ne peut pas être maintenue dans le plan frontal.



Avec de la pratique, tu pourras rapprocher tes mains et garder la barre dans le plan frontal. Avec le temps, tu peux développer suffisamment de contrôle et de flexibilité pour descendre en squat profond avec les pieds et les mains rapprochés sans que la barre ne bouge vers l'avant. S'entraîner à cela est un excellent exercice d'échauffement et de récupération.

Le squat avec barre au-dessus améliore le contrôle du tronc en pénalisant toute instabilité vers l'avant par une augmentation immédiate du moment sur la hanche et le dos. Quand la barre est parfaitement maintenue au-dessus et immobile, ce qui est presque impossible, le squat ne génère pas de charge supplémentaire sur la hanche ou le dos, mais bouger trop vite, dans la mauvaise ligne d'action ou vaciller peut faire tomber même les charges les plus légères comme un château de cartes. Tu as deux, et seulement deux, options sûres pour abandonner : laisser tomber la charge vers l'avant et reculer ou tomber vers l'arrière, ou laisser tomber vers l'arrière et avancer ou tomber vers l'avant. Les deux sont sûres et faciles. Les échappatoires latérales ne sont pas une option.

La différence entre ton squat avec barre au-dessus et ton squat arrière ou frontal est une mesure solide de ta stabilité et du contrôle de ton tronc ainsi que de la précision de ta posture et de ta ligne d'action pendant le squat. Améliorer et développer ton squat avec barre au-dessus corrigera des défauts non visibles dans le squat arrière et frontal.

À mesure que tes maximas en squat avec barre au-dessus, arrière et frontal augmentent, leur mesure relative révèle beaucoup sur ton potentiel de développement pour le mouvement athlétique.

Une moyenne de tes maximas en squat arrière et frontal est une excellente mesure de la force de ton tronc, de tes hanches et de tes jambes. Ton maximum en squat avec barre au-dessus est une excellente mesure de ta stabilité et du contrôle de ton tronc et, finalement, de ta capacité à générer un pouvoir athlétique efficace et efficient.

Ton maximum en squat avec barre au-dessus sera toujours une fraction de la moyenne de tes maximas en squat arrière et frontal, mais, idéalement, avec le temps, ils devraient converger plutôt que diverger.

S'ils divergent, tu développes de la force dans les hanches et le tronc, mais ta capacité à appliquer le pouvoir de manière efficace distale diminue. Dans les activités athlétiques, tu pourrais être sujet à des blessures. S'ils convergent, tu développes une force et un pouvoir utiles qui peuvent être appliqués avec succès aux mouvements athlétiques.

L'application fonctionnelle ou l'utilité du squat avec barre au-dessus peut ne pas être évidente immédiatement, mais il existe de nombreuses situations dans le monde réel où des objets suffisamment hauts pour passer en dessous sont trop lourds ou pas assez libres pour être soulevés ou poussés par-dessus, mais peuvent être élevés d'abord en abaissant les hanches jusqu'à ce que les bras puissent se verrouiller puis en se relevant en squat.

Une fois maîtrisé, le squat avec barre au-dessus est quelque chose de magnifique : un chef-d'œuvre de contrôle, de stabilité, d'équilibre, de puissance efficace et d'utilité. Allez-y.



Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz et est le rédacteur du CrossFit Journal. Ancien gymnaste compétitif, il est entraîneur personnel et de conditionnement physique depuis le début des années 80.

La Squat con Bilanciere Sopra la Testa (continuazione...)

Con la pratica, potrai avvicinare le mani e mantenere il bilanciere nel piano frontale. Con il tempo, puoi sviluppare abbastanza controllo e flessibilità per scendere in un profondo squat con piedi e mani uniti senza che il bilanciere si sposti in avanti. Esercitarsi in questo è un ottimo esercizio di riscaldamento e defaticamento.

Lo squat con bilanciere sopra la testa migliora il controllo del core penalizzando qualsiasi instabilità con un aumento istantaneo del momento su anche e schiena. Quando il bilanciere è perfettamente sopra e statico, cosa quasi impossibile, lo squat non carica ulteriormente anche o schiena, ma muoversi troppo velocemente, nella linea d'azione sbagliata, o oscillare può far cadere anche i carichi più leggeri come un castello di carte. Hai due, e solo due, opzioni sicure per abbandonare: lasciare cadere il carico in avanti e indietreggiare o cadere indietro, oppure lasciare cadere all'indietro e avanzare o cadere in avanti. Entrambe sono sicure e facili. Le fughe laterali non sono un'opzione.

La differenza tra il tuo squat con bilanciere sopra la testa e il tuo squat posteriore o frontale è una misura solida della tua stabilità e controllo del core e della precisione della tua postura e linea d'azione nello squat. Migliorare e sviluppare il tuo squat con bilanciere sopra la testa correggerà difetti non visibili nello squat posteriore e frontale.

Man mano che aumentano i tuoi massimi nello squat con bilanciere sopra la testa, posteriore e frontale, la loro misura relativa rivela molto sul tuo potenziale di sviluppo nel movimento atletico.

Una media dei tuoi massimi nello squat posteriore e frontale è un'ottima misura della forza del tuo core, anche e gambe. Il tuo massimo nello squat con bilanciere sopra la testa è un'ottima misura della tua stabilità e controllo del core e, in ultima analisi, della tua capacità di generare potenza atletica efficace ed efficiente.

Il tuo massimo nello squat con bilanciere sopra la testa sarà sempre una frazione della media dei tuoi massimi nello squat posteriore e frontale, ma, idealmente, col tempo, dovrebbero convergere anziché divergere.

Se divergono, stai sviluppando forza nelle anche e nel core, ma la tua capacità di applicare la potenza in modo efficiente a distanza si riduce. Nelle attività atletiche, potresti essere incline a lesioni. Se convergono, stai sviluppando forza e potenza utili che possono essere applicate con successo ai movimenti atletici.

L'applicazione funzionale o l'utilità dello squat con bilanciere sopra la testa potrebbe non essere immediatamente evidente, ma ci sono molte situazioni nel mondo reale in cui oggetti abbastanza alti da passare sotto sono troppo pesanti o non abbastanza liberi per essere sollevati o spinti sopra, ma possono essere sollevati prima abbassando le anche finché le braccia non possono bloccarsi e poi salendo in squat.

Una volta sviluppato, lo squat con bilanciere sopra la testa è qualcosa di splendido: un capolavoro di controllo, stabilità, equilibrio, potenza efficiente e utilità. Vai avanti.



Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore personale e di fitness dai primi anni '80.