



PHIT METHOD

FORMATION

Les semi-techniques en force athlétique

Le SQUAT

Bastien vous à fait découvrir l'approche « power » des 3 mouvements qui composent ce sport.




- le développé couché
- le squat
- le soulevé de terre

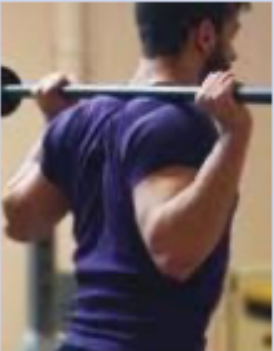


Les mouvements semi-techniques sont des modifications du mouvement de compétition focalisant leurs actions sur une partie du geste technique.

Ils permettent de perfectionner et/ou compléter et/ou corriger le mouvement de compétition.




Nous allons aborder les mouvement lié au SQUAT



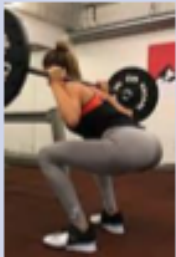




Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
"Air" Squat, bras verticaux		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ;</li> <li>- Bras tendus verticalement ;</li> <li>- Contracter le sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Remonter ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail d'apprentissage ;</li> <li>- Travail respiratoire ;</li> <li>- Travail de posture ;</li> <li>- Evaluation de la mobilité.</li> </ul>
"Air" Squat, bras horizontaux		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ;</li> <li>- Bras tendus horizontalement ;</li> <li>- Contracter le sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Remonter ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail d'apprentissage</li> <li>- Travail respiratoire</li> <li>- Travail de posture</li> <li>- Travail de fixation de la scapula</li> <li>- Evaluation de la mobilité</li> </ul>
Squat barre clavicules bras tendus horizontaux		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ;</li> <li>- Bras tendus horizontalement ;</li> <li>- Barre aux clavicules ;</li> <li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- S'accroupir sans faire chuter la barre ;</li> <li>- Remonter ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de posture</li> <li>- Travail respiratoire</li> <li>- Travail de fixation de la scapula</li> <li>- Travail d'équilibre</li> <li>- Travail de mobilité</li> <li>- Evaluation de la mobilité</li> </ul>

Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
Squat barre haute		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin ;</li> <li>- Barre placée haute, à la base des cervicales mais en contact avec trapèzes ;</li> <li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Remonter ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de placement du buste (inclinaison) ;</li> <li>- Travail des appuis au sol ;</li> <li>- Travail musculaire : équilibre chaîne postérieure et antérieure (petit plus sur les quadriceps) ;</li> <li>- Travail de renforcement des érecteurs du rachis</li> <li>- Travail de souplesse des chevilles (les genoux doivent « s'avancer » au maximum) ;</li> <li>- Travail d'appuis pieds plus serrés possible.</li> </ul>
Squat barre basse		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin (plus large que mouvement technique) ;</li> <li>- Barre placée basse, à la base des deltoïdes ;</li> <li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Remonter ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de placement du buste (inclinaison) ;</li> <li>- Travail des appuis au sol ;</li> <li>- Travail musculaire accentué sur la chaîne postérieure (ischios et fessiers) ;</li> <li>- Travail de renforcement des érecteurs du rachis ;</li> <li>- Minimise tension aux niveau des genoux (écarts pieds plus large) ;</li> </ul>
Squat clavicule		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin ;</li> <li>- Barre placée devant sur deltoïdes / clavicules ;</li> <li>- Contracter le sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Remonter ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remonté.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de posture ;</li> <li>- Travail de placement ;</li> <li>- Travail d'appuis au sol ;</li> <li>- Travail de mobilité et étirement ;</li> <li>- Travail de renforcement de la scapula ;</li> <li>- Travail accentué sur les quadriceps ;</li> <li>- Travail en « soulagement » de contrainte sur le rachis ;</li> </ul>






Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
Flexion d'arraché ou squat d'arraché		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ;</li> <li>- Barre à bout de bras prise bien plus large que les épaules ;</li> <li>- Contracter le sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Remonter ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de posture ;</li> <li>- Travail de placement ;</li> <li>- Travail d'appuis au sol et équilibre ;</li> <li>- Travail d'équilibration du bassin ;</li> <li>- Travail de mobilité et étirement ;</li> <li>- Travail de renforcement de la scapula ;</li> <li>- Travail de renforcement du rachis ;</li> </ul>
Flexion d'arraché ou squat d'arraché prise serrée		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ;</li> <li>- Barre à bout de bras prise largeur des épaules ;</li> <li>- Contracter sangle abdominale et périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Remonter ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de posture ;</li> <li>- Travail de placement ;</li> <li>- Travail d'appuis au sol et équilibre ;</li> <li>- Travail d'équilibration du bassin ;</li> <li>- Travail de mobilité et étirement ;</li> <li>- Travail de renforcement de la scapula (très contraignant) ;</li> <li>- Travail de renforcement du rachis (contraignant) ;</li> </ul>
Flexion d'arraché ou squat d'arraché partiel avec banc		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ;</li> <li>- Barre à bout de bras prise bien plus large que les épaules ;</li> <li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Arrêter le mouvement en effleurant le banc ;</li> <li>- Remonter ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de posture ;</li> <li>- Travail de placement ;</li> <li>- Travail d'appuis au sol et équilibre ;</li> <li>- Travail d'équilibration du bassin ;</li> <li>- Travail d'amélioration de la trajectoire ;</li> <li>- Travail de renforcement de la scapula ;</li> <li>- Travail de renforcement du rachis ;</li> </ul>


Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
Squat partiel		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ;</li> <li>- Port de barre comme le mouvement technique ;</li> <li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Arrêter le mouvement au point critique ;</li> <li>- Remontée très dynamique / explosive ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de placement ;</li> <li>- Travail d'équilibre ;</li> <li>- Travail de force ;</li> <li>- Travail d'explosivité ;</li> <li>- Travail de passage du point critique.</li> </ul>
Squat partiel avec cale/banc		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ;</li> <li>- Port de barre comme mouvement technique ;</li> <li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Arrêter le mouvement en effleurant le banc ;</li> <li>- Remontée très dynamique / explosive ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de placement ;</li> <li>- Travail d'équilibre ;</li> <li>- Travail de force ;</li> <li>- Travail d'explosivité ;</li> <li>- Travail de passage du point critique ;</li> <li>- Travail de repère du point critique.</li> </ul>
Squat partiel isométrique		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ;</li> <li>- Port de barre comme mouvement technique ;</li> <li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Temps d'arrêt du mouvement à l'angle critique ;</li> <li>- Remontée très dynamique / explosive ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de placement ;</li> <li>- Travail de force ;</li> <li>- Travail d'explosivité ;</li> <li>- Travail de passage du point critique.</li> </ul>

Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
Squat partiel isométrique avec cale / banc		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ;</li> <li>- Port de barre comme dans le mouvement technique ;</li> <li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Temps d'arrêt du mouvement à l'angle critique ;</li> <li>- <b>Ne surtout pas s'asseoir sur le banc / cale ;</b></li> <li>- Remontée très dynamique / explosive ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de placement ;</li> <li>- Travail d'équilibre ;</li> <li>- Travail de force ;</li> <li>- Travail d'explosivité ;</li> <li>- Travail de passage du point critique ;</li> <li>- Travail de repère du point critique ;</li> <li>- Travail du point d'accélération ;</li> </ul>
Squat survitesse		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ;</li> <li>- Port de barre comme le mouvement technique ;</li> <li>- Elastiques fixés en haut de la cage à squat et sur la barre (près des épaules) ;</li> <li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Remontée très dynamique / explosive ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de trajectoire ;</li> <li>- Travail d'accélération ;</li> <li>- Travail de survitesse.</li> </ul>



Nom	Schéma	Consignes exécutions :	Objectifs
Squat survitesse avec cale/banc		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ;</li> <li>- Port de barre comme le mouvement technique ;</li> <li>- Elastiques fixés en haut de la cage à squat et sur la barre (près des épaules) ;</li> <li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Arrêter le mouvement en effleurant le banc ;</li> <li>- Remontée très dynamique / explosive ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de trajectoire ;</li> <li>- Travail de survitesse ;</li> <li>- Travail d'accélération à partir du point critique.</li> </ul>
Squat surcharge élastique		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ;</li> <li>- Port de barre comme le mouvement technique ;</li> <li>- Elastiques fixés en bas de la cage à squat et sur la barre ;</li> <li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Remontée dynamique ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de trajectoire ;</li> <li>- Travail de cinétique ;</li> <li>- Travail de force ;</li> <li>- Travail d'accélération.</li> </ul>
Squat Sumo Ou Squat écarté		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart de très large, pointes pieds en ouverture ;</li> <li>- Port de barre le comme mouvement technique ;</li> <li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- S'accroupir en conservant le dos placé ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Remonter ;</li> <li>- Inspirer à la descente et expirer à la remontée ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de placement ;</li> <li>- Travail de trajectoire ;</li> <li>- Travail d'équilibre ;</li> <li>- Travail d'appuis ;</li> <li>- Travail de renforcement musculaire.</li> </ul>



Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
Sortie de Barre		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Port de barre comme dans le mouvement technique ;</li> <li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li> <li>- Décoller la barre ;</li> <li>- Reculer pour se mettre en position ;</li> <li>- Pieds largeur bassin comme dans mouvement technique ;</li> <li>- Conserver les alignements articulaires ;</li> <li>- Amorcer le mouvement ;</li> <li>- Remonter ;</li> <li>- Reposer la barre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail technique ;</li> <li>- Travail de placement / mise en place ;</li> <li>- Travail de renforcement du rachis.</li> </ul>