



SECRET #2

PRIORISER LA TECHNIQUE



LE PULL-UP

POINTS À RESPECTER

Je ne parle pas des kipping pull-ups ici, parce que comme je l'ai dit dans la vidéo, je ne recommande pas du tout le kipping (et encore moins aux débutants). Le pull-up est un mouvement de base dans la callisthénie et si tu veux te rendre loin, c'est essentiel que tu le maîtrises dans sa forme stricte.

- ABAISSE TES OMOPLATES (ÉLOIGNE TES ÉPAULES DE TES OREILLES).**
- GARDE LA POITRINE OUVERTE (STERNUM VERS LE PLAFOND).**
- FAIS LE MOUVEMENT DANS SON AMPLITUDE COMPLÈTE : MONTE JUSQU'EN HAUT ET DÉPLIE TES BRAS COMPLÈTEMENT EN BAS.**
- À CHAQUE RÉPÉTITION, REMONTE TES OMOPLATES PUIS RÉABAISSE-LES.**
- GARDE LA TÊTE REÇULÉE VERS L'ARRIÈRE.**

ÉCOUTER LA VIDÉO 2





LE DIPS

POINTS À RESPECTER

Le dips peut être exécuté sur des bancs, des chaises, des barres parallèles ou bien sur des anneaux. C'est cependant super important que tu commences par avoir une bonne force et une bonne stabilité avant de pratiquer les dips aux anneaux.

- GARDE TES ÉPAULES ABAISSÉES PENDANT TOUT LE MOUVEMENT.
- PLUS TU DESCENDS, PLUS TU VIENS COLLER TES OMOPLATES.
- EN HAUT, POUSSE VERS LE BAS AU MAXIMUM POUR DÉCOLLER TES OMOPLATES L'UNE DE L'AUTRE (PROTRACTION).
- FAIS BIEN ATTENTION À NE PAS DESCENDRE TOUT EN BAS SI TU AS UN MANQUE DE FLEXIBILITÉ AU NIVEAU DES ÉPAULES. SI C'EST TON CAS, ARRÊTE LE MOUVEMENT LORSQUE TES BRAS SONT À UN ANGLE DE 90 DEGRÉS. AVEC LE TEMPS, TU POURRAS AJOUTER DE L'AMPLITUDE AU MOUVEMENT.

ÉCOUTER LA VIDÉO 2





LE PUSH-UP

POINTS À RESPECTER

Oui, je sais, tout le monde pense savoir faire un push-up. C'est pas tout à fait le cas. Je t'invite à faire un push-up, à te filmer, puis à analyser si tu respectes chacun des points ci-dessous. Il y a des chances que tu aies une surprise!

- TON BASSIN DOIT ÊTRE EN RÉTROVERSION (IL BASCULE VERS L'ARRIÈRE).**
- CONTRACTE TES FESSES.**
- ABAISSÉ TES ÉPAULES (DONC ÉLOIGNE-LES DE TES OREILLES).**
- RAPPROCHE TES OMOPLATES L'UNE DE L'AUTRE LORS DE LA DESCENTE ET ÉLOIGNE-LES LORS DE LA MONTÉE. PENSE À POUSSER AU MAXIMUM VERS LE BAS À LA FIN DE CHAQUE RÉPÉTITION POUR ÉLOIGNER TES OMOPLATES À LEUR MAXIMUM.**
- RENTRE TON MENTON ET ALIGNE TA TÊTE AVEC TA COLONNE.**
- POINTE TES COUDES VERS L'ARRIÈRE ET NON SUR LES CÔTÉS.**
- EXÉCUTE UNE AMPLITUDE DE MOUVEMENT COMPLÈTE : TA POITRINE TOUCHE LE SOL LORSQUE TU ARRIVES EN BAS. DÉPLIE COMPLÈTEMENT TES COUDES LORSQUE TU ARRIVES EN HAUT.**





LE TIRAGE INVERSÉ

POINTS À RESPECTER

Le tirage inversé, c'est un mouvement essentiel à maîtriser si tu veux réussir ton pull-up ou ton chin-up. Plus tu exécutes ce mouvement incliné (donc à la vertical), plus c'est facile. Et avec le temps, tu diminues l'inclinaison, donc tu l'exécutes de plus en plus à l'horizontal, et plus ça devient difficile.

- GARDE TES ÉPAULES ABAISSÉES TOUT AU LONG DU MOUVEMENT.
- INITIE LE MOUVEMENT EN COLLANT TES OMOPLATES PUIS ENSUITE, VIENS TIRER AVEC TES BRAS.
- LORSQUE TU ES EN BAS ET QUE TES COUDES SONT COMPLÈTEMENT DÉPLIÉS, DÉCOLLE TES OMOPLATES L'UNE DE L'AUTRE.
- RECOLLE TES OMOPLATES AVANT DE COMMENCER CHAQUE NOUVELLE RÉPÉTITION.
- N'ARRONDIS SURTOUT PAS LE HAUT DE TON DOS LORSQUE TU ÉLOIGNES TES OMOPLATES AU BAS DU MOUVEMENT.
- EXÉCUTE LE MOUVEMENT DANS UNE AMPLITUDE COMPLÈTE : ASSURE-TOI QUE TA POITRINE TOUCHE LES ANNEAUX LORS DE LA MONTÉE ET QUE TES BRAS SOIENT COMPLÈTEMENT DÉPLIÉS LORS DE LA DESCENTE.



