



# DÉBUTER LA CALLISTHÉNIE

## PARTIE 2

### EXERCICES À PRIORISER





# 1. LE POSITIONNEMENT DU BASSIN

---

La rétroversion du bassin (ou bascule postérieure) est très présente dans les mouvements de callisthénie. Comment la faire? Très facile :

1. Pivote le bassin vers l'arrière (le bas de ton dos va s'aplatir) ;
2. Contracte les fesses.

Elle va maximiser l'engagement de tes abdominaux, tout en protégeant le bas de ton dos.

# 2. L'IMPORTANCE DES OMOPLATES

---

L'omoplate joue un rôle très important, pour ne pas dire essentiel, dans le fonctionnement de l'épaule. Elle est celle qui assure une base stable pour l'activation de la coiffe des rotateurs. Les muscles de la coiffe des rotateurs, eux, sont les principaux stabilisateurs de l'articulation de l'épaule. Donc en s'assurant que cette base soit solide, on s'assure que la coiffe des rotateurs puisse fonctionner efficacement. Voici les différentes positions qui vont impliquer tes omoplates en callisthénie :

- La protraction scapulaire
- La rétraction scapulaire
- L'abaissement (ou dépression) scapulaire
- L'élévation scapulaire



## 3. EXERCICES À PRIORISER

---

### 3.1 HORIZONTALE

#### 3.1.1 POUSSER

##### PUSH-UP

- Maintiens une rétroversion du bassin tout au long du mouvement.
- Rentre ton menton et aligne bien ta tête avec ta colonne.
- Aie les bras placés à environ 45 degrés d'abduction, donc tes coudes devront être orientés vers l'arrière et non vers les côtés.
- Quant à tes omoplates, fais-les bouger naturellement, sans les restreindre dans une seule position. Pars avec une protraction en haut et une rétraction en bas. Tu dois aussi rajouter un abaissement scapulaire pour éviter d'avoir les épaules qui remontent vers les oreilles.

##### Progression #1

Appuie tes mains sur un objet surélevé, comme une table.

##### Progression #2

Réduis la hauteur de l'objet sur lequel tes mains sont appuyées.

##### Progression #3

Tu es prêt(e) pour les push-ups au sol!

## ÉQUIPEMENT REQUIS

**OBJETS DE DIFFÉRENTES HAUTEURS POUR TE SURÉLEVER DU SOL (TABLE, DIVAN, ETC.)**



## 3. EXERCICES À PRIORISER

---

### 3.1 HORIZONTALE

#### 3.1.2 TIRER

#### TIRAGE INVERSÉ

- Maintiens une rétroversion du bassin tout au long du mouvement.
- Rentre ton menton et aligne bien ta tête avec ta colonne.
- Quant à tes omoplates, passe de la protraction à la rétraction. Lorsque tes bras sont dépliés, tes omoplates doivent être loin l'une de l'autre.
- Initie ensuite le mouvement en rapprochant tranquillement tes omoplates l'une de l'autre, mais termine le mouvement en amenant tes coudes loin derrière toi. À la fin, assure-toi d'avoir une craque dans le haut de ton dos.

#### Progressions

Les progressions sont très simples... Commence incliné(e) autant que tu dois l'être puis descends tes pieds au fur et à mesure que tu en es capable, jusqu'à ce que tu sois à l'horizontale.

### ÉQUIPEMENT REQUIS

**TRX / BARRE HORIZONTALE / ANNEAUX DE GYMNASTIQUE**



## 3. EXERCICES À PRIORISER

---

### 3.2 VERTICALE

#### 3.2.1 POUSSER

##### DIPS

- Place deux objets surélevés de ton choix à une distance d'avant-bras l'un de l'autre.
- Place tes mains sur chacun d'entre eux.
- Garde tes omoplates abaissées durant tout le mouvement.
- Passe d'une légère protraction en haut du mouvement à une légère rétraction en bas du mouvement.

##### Progressions

Je te recommande un mix de dips excentriques et de dips assistés pour pouvoir bien progresser. Pour les excentriques, descends en contrôle jusqu'à une amplitude où ta position reste belle et dans laquelle tu ne ressens aucune douleur. Pour les répétitions assistées, choisis un élastique avec la bonne résistance et pense à éliminer l'effet de rebond en faisant une pause en bas et une pause en haut du mouvement.

### ÉQUIPEMENT REQUIS

**CHAISES / BANCS / BOÎTES / BARRES PARALLÈLES**

### IMPORTANT

Tu dois être à l'aise avec les push-ups avant de te lancer dans les dips.



## 3. EXERCICES À PRIORISER

### 3.2 VERTICALE

#### 3.2.2 TIRER

##### PULL-UP

- Place tes mains environ à la largeur de tes épaules.
- Initie le mouvement par un abaissement scapulaire.
- Tire avec tes bras.
- Passe ton menton au-dessus de la barre.
- Redescends en contrôle jusqu'en bas.

*\*Attention : Le seul moment où tes épaules seront proches de tes oreilles, c'est en bas du mouvement quand tu es en suspension passive. Sinon, pense à toujours garder tes épaules basses.*

##### Progressions

- Pull-up excentrique : Commence en haut du mouvement. Ne saute surtout pas et utilise une chaise pour t'élever. Descends tranquillement.
- Pull-up avec élastique : Assure-toi de ne pas utiliser le rebond de l'élastique. Prends une pause de une seconde en bas et une seconde en haut du mouvement pour éliminer cet effet.
- Très important de continuer à travailler ton tirage inversé.

## ÉQUIPEMENT REQUIS

**BARRE À TRACTION / ANNEAUX DE GYMNASTIQUE**

PULL-UP  
=  
MAINS EN PRONATION

CHIN-UP  
=  
MAINS EN SUPINATION

### TRUC DE PRO

Rajoute un abaissement scapulaire à la fin de la descente de ton pull-up excentrique.



## LA VIDÉO

---



ÉCOUTER LA VIDÉO