



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

## Les outils de l'entraîneur

### Le squat

*Merci à Christian Miller du Team Lagardère, de nous avoir autorisé à reproduire une partie de son travail sur le squat.*

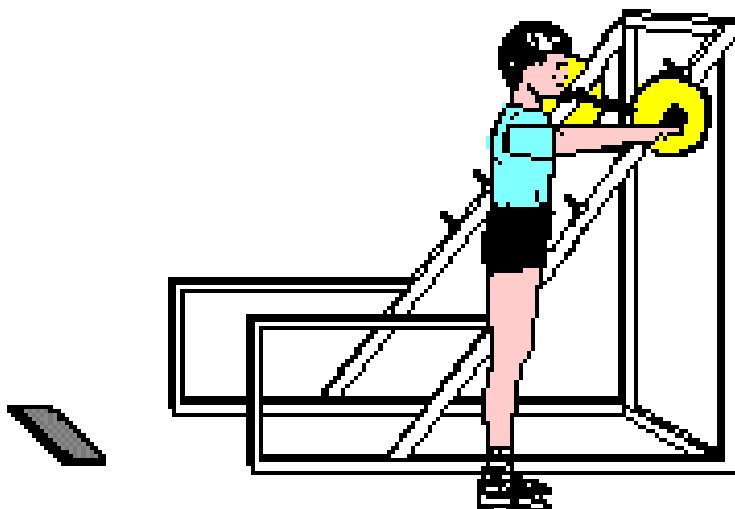
#### Description du mouvement

*(des repères pour la pédagogie)*

- 1 : mise en place du matériel
- 2 : la prise de barre
- 3 : le recul sur la zone de réalisation
- 4 : la flexion-extension
- 5 : le retour de la charge
- 6 : la dépose de la barre

#### Mise en place du matériel :

Le placement de l'haltère sur le rack et le chargement de l'haltère :  
L'utilisation d'une planchette sous les talons peut s'avérer utile lorsque la souplesse de la cheville est insuffisante



*La barre est placée*

*sensiblement à hauteur des clavicules.*

*- après le chargement des disques pensez à sécuriser la charge en installant les bloqueurs de chaque côté des disques*

La prise de barre :

mise en contact avec la barre

Debout devant la barre:

- Saisir la barre, mains écartées à la largeur des épaules + 2 mains
- Se glisser sous la barre à partir d'une fente avant
- Venir placer les épaules au contact de la barre

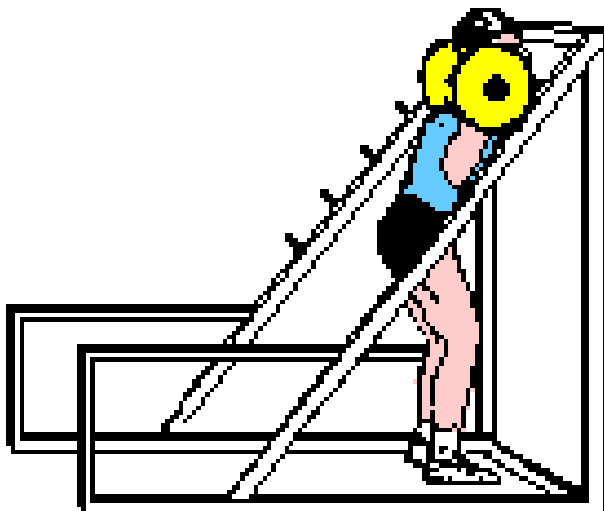
**STOP!!!**

Consultez la suite avant de soulever la barre

### La prise de barre «les points clés»

Dos plat oblique haut et avant

Regard horizontal

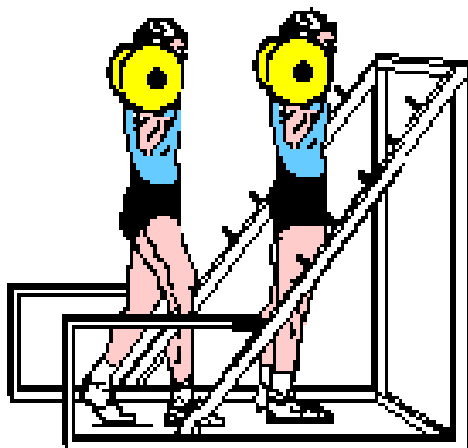


A partir de la fente, venir placer les pieds parallèles, écartés à la largeur des épaules rechercher une bonne position de stabilité avant d'établir une interaction forte avec la barre.

Observez de plus près :

la mise en tension musculaire préalable : un raidissement apparaît sur l'ensemble des chaînes musculaires qui vont être impliquées

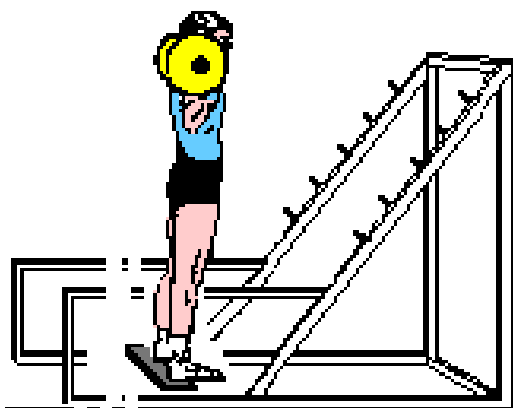
- Pour soulever la barre, pré-activer (mise en tension) les chaînes musculaires du membre inférieur et du tronc.
- Une interaction progressive, de plus en plus forte s'établit entre le sujet et la barre qui aboutit au décollage de la barre
- Petits pas marchés en arrière
  - Le bassin doit être bien gainé.
  - Le déplacement doit s'effectuer à petits pas



- 
- Attention

- cette phase est délicate, et peut générer des traumatismes si l'on est pas assez vigilant.
- Veillez à ce que la barre n'oscille pas (droite-gauche ou avant-arrière) pendant le déplacement

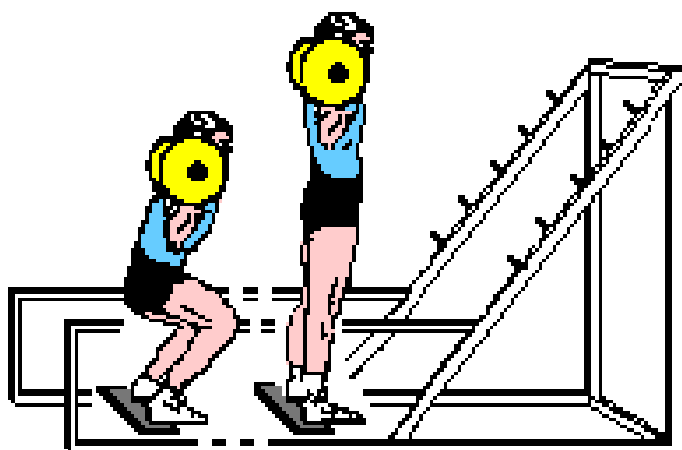
### Position de départ



Se positionner, talons sur la planchette (si nécessaire), pieds parallèles, écartés à la largeur des épaules et rechercher une bonne position de stabilité avant de commencer le mouvement.

### la flexion-extension (1) : la descente

Durant la phase de descente l'activité musculaire du membre inférieur est principalement freinatrice : la modalité de contraction est de type excentrique



Le dos doit être maintenu plat et le bassin doit être gainé

Dans le 1/2 squat la descente cesse lorsque les genoux sont fléchis à 90°

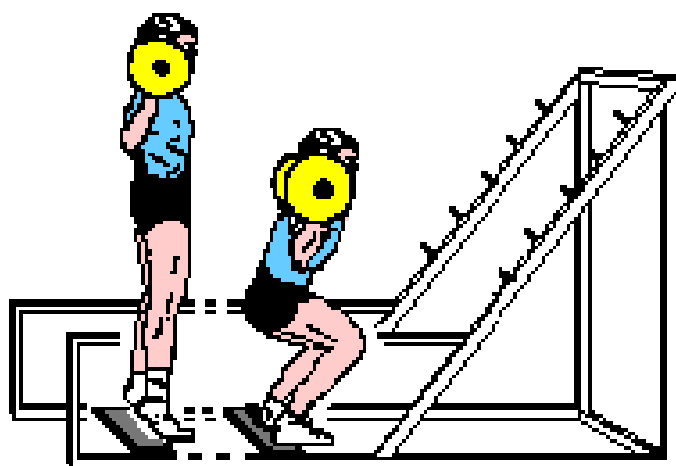
Le regard reste fixé sur l'horizon pendant tout le mouvement

Initiée à partir de la flexion du genou, la phase de descente se poursuit par une flexion du membre inférieur harmonieusement répartie entre les articulations :

- de la hanche, du genou, de la cheville.

## la flexion-extension (2) : la montée

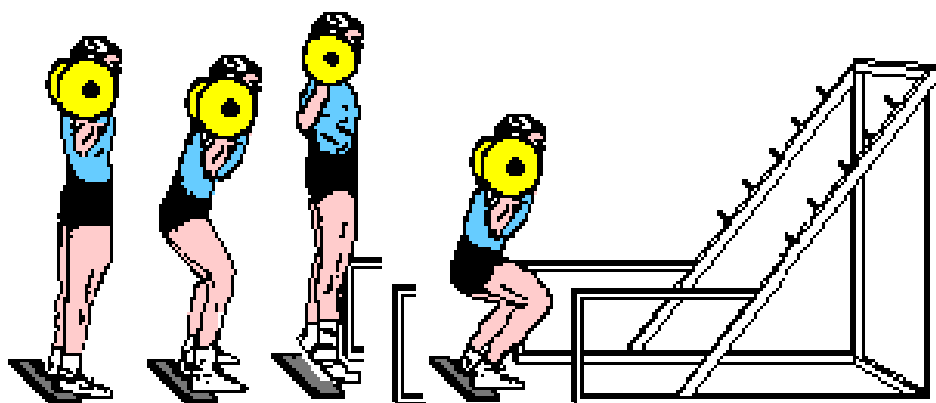
C'est la phase accélératrice du squat : la modalité de contraction est de type concentrique



Le bassin reste gainé et le dos est maintenu plat. Le regard est fixé sur l'horizon pendant tout le mouvement. La montée s'achève sur une extension complète des chevilles.

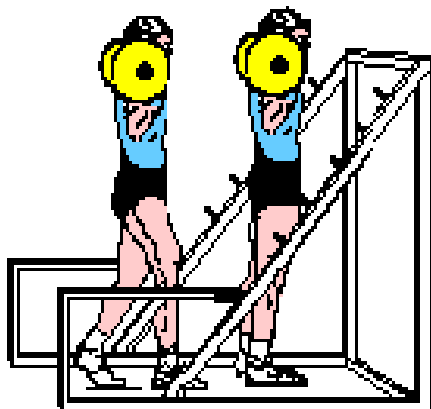
Attention : les actions propulsives des membres inférieurs doivent être précédées d'une contraction anticipée des muscles abdominaux et dorsaux-lombaires. Observez attentivement la barre et le bassin à la montée : aucun mouvement de rotation ni de bascule ne doivent apparaître. Dans le cas contraire, il s'agit de mouvements parasites de compensation qui traduisent souvent des insuffisances musculaires. La répétition de squat dans ces conditions peut entraîner des lésions graves de la colonne vertébrale. Il faut alors décharger la barre jusqu'à ce que le mouvement soit exécuté correctement sans compensation.

la flexion-extension (3) : le retour de la charge

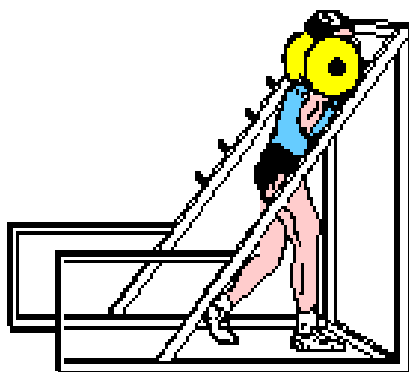


Le bassin doit être gainé. Le déplacement doit s'effectuer à petits pas. A la fin de la phase d'extension, la barre a tendance à décoller des épaules (2). A l'instant suivant, la reprise de contact de la barre avec le dos (3) crée une surpression qu'il convient d'amortir par une légère flexion des genoux (3). Cette phase est souvent négligée, et peut être à l'origine de traumatismes vertébraux.

La dépose de la barre : Retour à petits pas vers la zone de dépose de la barre, bassin solidement maintenu



Dépose proprement dite de la barre  
Attention au maintien du dos à cet instant



Attention, la fatigue peut rendre cette phase délicate, des traumatismes peuvent survenir si l'on ne reste pas assez vigilant.

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :  
AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS  
Courriel : [aeifa@aeifa.com](mailto:aeifa@aeifa.com) Internet : [www.aeifa.com](http://www.aeifa.com)