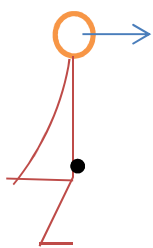


Education posturale : EPAULES

Il est important de connaître la Position Vertébrale Neutre. Il s'agit du respect des courbures naturelles de la colonne vertébrale. Dans tous les mouvements éducatifs d'épaulés il conviendra de garder sa PVN.

Etape 1 :



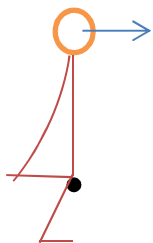
- Mains au-dessus des genoux
- Fixer un point à l'horizontal
- PVN
- La barre monte proche du corps
- Position arrivée : barre verrouillée
- Coudes en avant

Position départ



Position arrivée

Etape 2 :



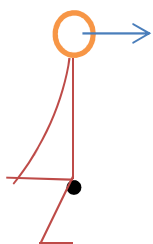
- Mains en-dessous des genoux
- Fixer un point à l'horizontal
- PVN
- La barre monte proche du corps
- Position arrivée : barre verrouillée
- Coudes en avant

Position départ



Position arrivée

Etape 3 : avec sursaut (taper le sol avec les pieds)



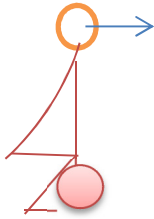
- Mains en-dessous des genoux
- Fixer un point à l'horizontal
- PVN
- La barre monte proche du corps
- Position arrivée : barre verrouillée
- Coudes en avant

Position départ



Position arrivée

Etape 4 : arraché



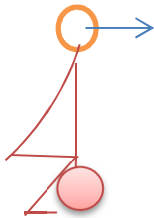
Position départ

- Mains en-dessous des genoux
- Fixer un point à l'horizontal
- PVN
- La barre monte proche du corps
- Position arrivée : barre verrouillée
- Coudes en avant



Position arrivée

Etape 5 : Mouvement complexe d'épaulé jeté



- Mains en-dessous des genoux
- Fixer un point à l'horizontal
- PVN
- La barre monte proche du corps
- Position arrivée : barre verrouillée
- Coudes en avant
- Marquer une légère flexion des jambes
- Jeter la barre au-dessus de la tête, bras tendus



Par principe : nous ne mettrons que très peu de charge. L'objectif de cette séance est d'apprendre à positionner son dos.

Nous retrouvons le placement du dos :

- travail spécifique en bateaux
- travail semi-spécifique sur ergomètre
- travail général en musculation type C2 et C1
- au quotidien : lors de port de charge lourde