

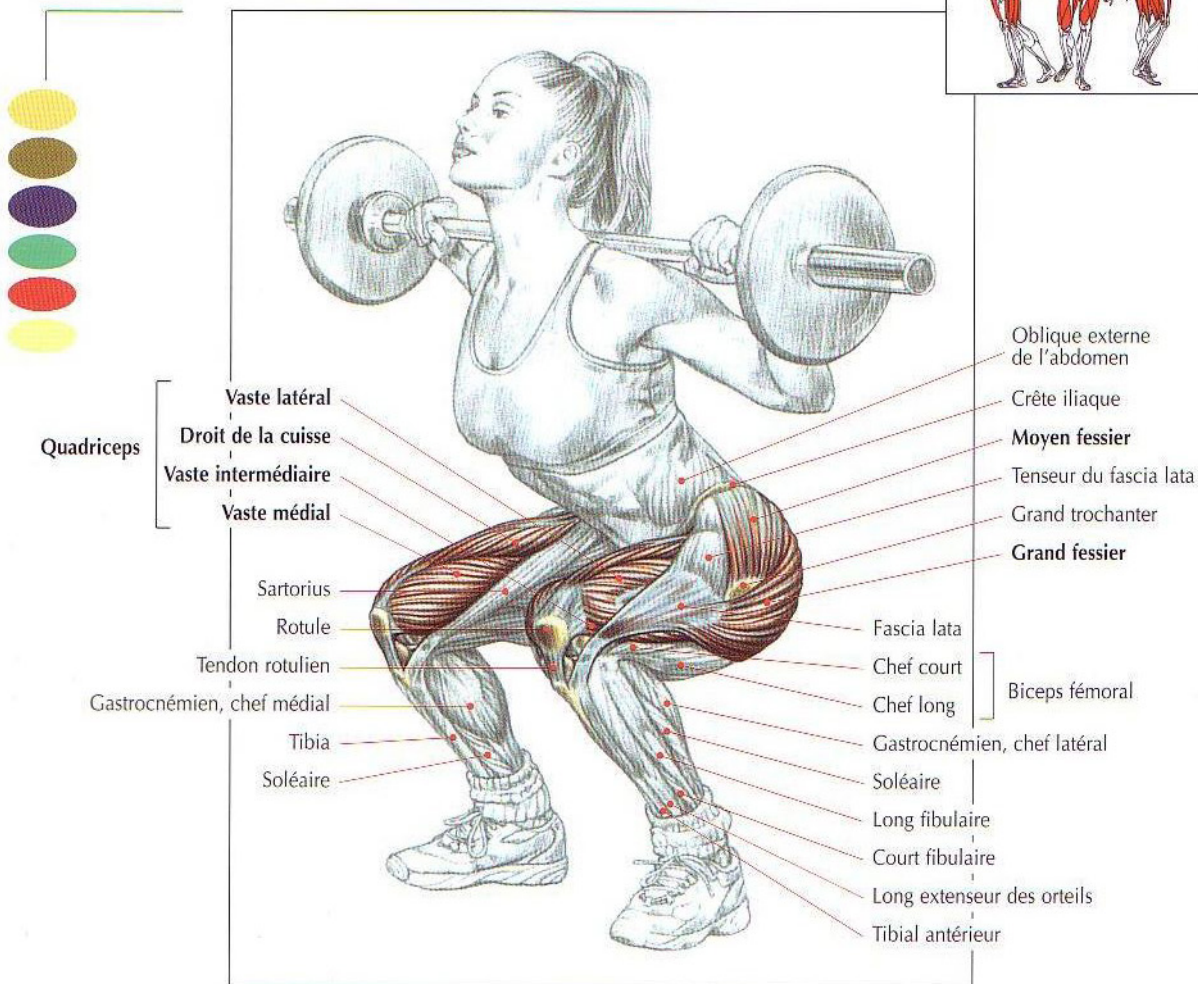
## LE SQUAT

Le squat est le mouvement de base numéro 1 de la musculation et de la préparation physique. Il correspond à un accroupissement du corps en fléchissant les genoux (1/4 de squat – 1/2 squat – squat complet). Il est très intéressant pour développer la force des membres inférieurs et du tronc. Il en existe des variantes (squat jambes écartées, squat barre devant, squat sur 1 pied, squat au cadre guidé, machine à squat, presse horizontale). Très fatiguant, il est plutôt conseillé d'effectuer ce travail en fin de séance de musculation. Exercice très complet, il sollicite une grande partie de la musculature (quadriceps, ischio-jambiers, fessiers, adducteurs, abdominaux et érecteur du rachis). Il permet de soulever des charges lourdes. Du coup, si l'on ne maîtrise pas la technique, c'est le mouvement le plus dangereux en musculation. Il faudra privilégier le placement corporel, la technique et le respect des consignes de sécurité ! Il est donc indispensable de mettre en place des éducatifs chez le débutant... Afin de contrôler la flexion, il existe chez certains fabricants des bips sonores. Afin de compenser les pressions exercées sur les disques vertébraux lors de la réalisation du squat, il est conseillé de réaliser des suspensions avec pose de pied pour éviter la tension sur le psoas ou bien d'utiliser une machine à relaxer en fin de séance !

### Consignes de sécurité :

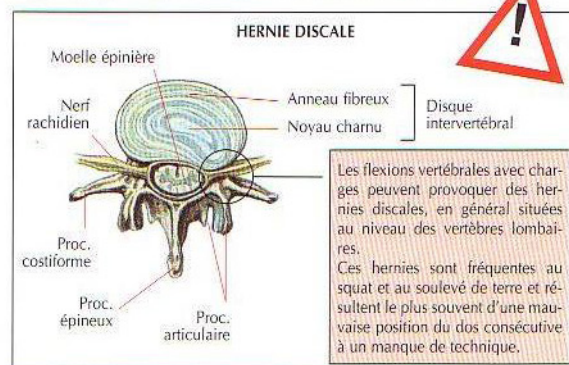
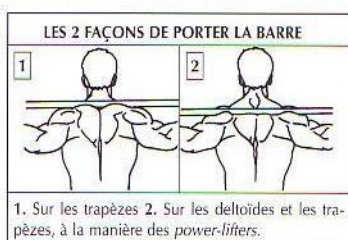
- Il est indispensable d'avoir **une bonne sangle abdominale**. En effet, la pression intra abdominal lors de l'exécution d'un bon gainage du tronc permet de réduire de 40 % la pression sur les vertèbres ! On évitera ainsi des problèmes de dos (hernie discale).
- Le port de **la ceinture** est obligatoire surtout si vous soulevez des charges lourdes. Il favorise la prise de conscience du maintien des lombaires.
- Il est conseillé d'exécuter ce mouvement **dans une cage à squat ou bien avec l'aide d'un pareur** qui aura pour fonction d'assurer votre sécurité en cas de problème (incapacité à remonter, perte d'équilibre, étourdissement).

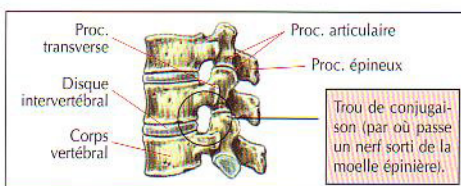
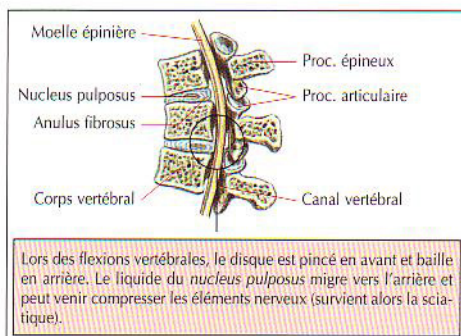
## 2 LE SQUAT



Le squat est le mouvement numéro un de la culture physique ; sollicitant une grande partie du système musculaire, il est aussi excellent pour le système cardio-vasculaire. Il permet d'acquérir une bonne expansion thoracique et par là même une bonne capacité respiratoire :

- la barre posée sur le support, se glisser dessous et la placer sur les trapèzes un peu plus haut que les deltoïdes postérieurs ; saisir la barre à pleines mains avec un écartement variable selon les morphologies et tirer les coudes en arrière ;
- inspirer fortement (pour maintenir une pression intrathoracique qui empêchera le buste de s'affaisser vers l'avant), cambrer légèrement le dos en effectuant une antéversion du bassin, contracter la sangle abdominale, regarder droit devant soi et décoller la barre du support. Reculer d'un ou deux pas, s'arrêter pieds parallèles (ou les pointes un peu vers l'extérieur) plus ou moins écartées de la largeur des épaules, s'accroupir en





inclinant le dos vers l'avant (l'axe de flexion passant par l'articulation coxo-fémorale) en contrôlant la descente et sans jamais arrondir la colonne vertébrale pour éviter tout traumatisme ;

– quand les fémurs arrivent à l'horizontale, effectuer une extension des jambes en redressant le buste pour se retrouver dans la position de départ. Expirer en fin de mouvement. Le squat travaille principalement les quadriceps, les fessiers, la masse des adducteurs, les muscles érecteurs du rachis, les abdominaux ainsi que les ischio-jambiers.

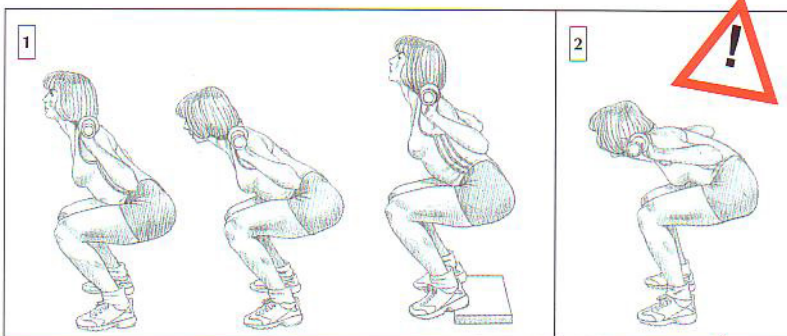
**Remarque :** le squat est le meilleur mouvement pour développer le galbe fessier.

## Variantes :

(1) Pour les personnes ayant les chevilles raides ou de longs fémurs, une cale peut être placée sous les talons afin d'éviter une trop grande inclinaison du buste. Cette variante permet de reporter une partie de l'effort sur les quadriceps.

(2) En variant la position de la barre sur le dos, c'est-à-dire en la descendant sur les deltoïdes postérieurs, on réduit le porte-à-faux en augmentant la puissance de levage du dos, ce qui permet de prendre des charges plus lourdes. Cette technique est essentiellement utilisée par les « *power-lifters* ».

(3) Le squat peut s'effectuer au cadre-guide, ce qui permet d'éviter l'inclinaison du buste et de localiser sur les quadriceps.

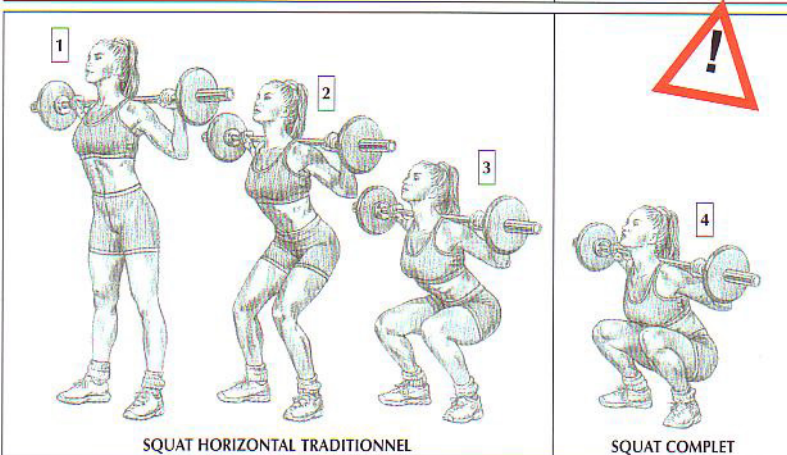


## 1. BONNES POSITIONS :

Lors de l'exécution des squats, le dos doit toujours être le plus droit possible. Étant donné les différentes morphologies (jambes plus ou moins longues, chevilles plus ou moins raides) et les différentes techniques d'exécution (écartement des pieds, utilisation de semelles compensées ou de talonnettes, barre en position haute ou basse), le buste pourra être plus ou moins incliné, la flexion se faisant au niveau de l'articulation coxo-fémorale.

## 2. MAUVAISE POSITION :

Il ne faut jamais arrondir le dos lors de l'exécution des squats. Ce défaut est responsable de la plupart des blessures de la région lombaire et particulièrement des hernies discales.



Pour bien ressentir le travail des muscles fessiers, il est important d'amener les cuisses à l'horizontale.

## 1-2-3 : phase négative

4. Pour encore mieux ressentir le travail des fessiers, il est possible d'amener les cuisses plus bas que l'horizontale mais cette technique ne peut être bien réalisée que par les personnes souples des chevilles, ou courtes de fémur. De plus, il faut réaliser le squat complet avec prudence, celui-ci ayant tendance à arrondir le bas du dos, ce qui peut provoquer de sérieuses blessures.

Quel que soit le mouvement, dès qu'il s'exécute avec une charge importante, il est impératif d'effectuer un « **blocage** ».

1 – En gonflant la poitrine par une inspiration profonde et en bloquant la respiration, on remplit les poumons à la façon d'un ballon, ce qui rigidifie la cage thoracique et empêche le haut du buste de s'incliner vers l'avant.

2 – En contractant l'ensemble des muscles abdominaux, on rigidifie le ventre, tout en augmentant la pression intra-abdominale, ce qui empêche le buste de s'affaisser vers l'avant.

3 – Enfin, en cambrant le bas du dos par une contraction des muscles lombaires, on place le bas de la colonne vertébrale en extension.

Ces trois actions simultanées, que l'on appelle « **blocage** », ont pour fonction d'éviter l'arrondissement du dos ou flexion vertébrale, position, qui, avec des charges lourdes, prédispose à l'apparition de la trop célèbre hernie discale.