

LA MUSCULATION

Pourquoi et Comment ?

par J.-Paul VIVIANI

Après avoir résumé les différentes composantes de la musculature, ainsi que leurs applications en BF, abordons maintenant la partie concrète.

Tout d'abord, concernant le train inférieur (Hanches-Cuisses-Jambes), voyons quels sont les groupes musculaires qui le composent, ainsi que les fonctions mécaniques de chacun. Puis, suivant les formes de corps effectuées (Armé et Frappe en Fouetté ou en Chassé), analysons quels sont les groupes musculaires sollicités. Cela nous permettra alors de sélectionner des exercices spécifiques aux muscles intéressés, et de les développer rationnellement, sans nuire à l'esthétique même à l'efficacité de la BF.

HANCHE – CUISSE

A) Loge antérieure de la cuisse

- 1) Couturier
 - . *fléchit jambe/cuisse*
 - . *fléchit cuisse/bassin*
- 2) Quadriceps (le droit antérieur ; les vastes externe et interne ; le crural)
 - . *quadriceps crural étend jambe/cuisse*
 - . *droit antérieur fléchit jambe/bassin.*
- 3) Psoasiliaque
 - . *fléchit cuisse/bassin + rotation externe fémur*

B) Loge interne de la cuisse

- 1) Moyen adducteur . *rapprochent cuisse de la ligne médiane*
- 2) Petit adducteur . *rotation externe de la cuisse*
- 3) Grand adducteur . *fléchissent cuisse/bassin (sauf grand adducteur)*
- 4) Droit interne
 - . *fléchit la jambe et la porte en dedans*

C) Région fessière

- 1) Grand fessier
 - . *étend cuisse + rotation externe*
 - . *si point appui sur fémur, le bassin est redressé*
- 2) Tenseur du fascia lata
 - . *étend jambe/cuisse + adducteur et rotateur externe*
- 3) Moyen fessier
 - . *adducteur cuisse + rotateur interne et externe*
- 4) Petit fessier
 - . *action identique au moyen fessier*
- 5) Pyramidal du bassin
 - . *écarter et tourne la cuisse en dehors*
- 6) Obturateur interne
 - . *rotateur de la cuisse en dehors*
- 7) Obturateur externe
 - . *rotateur de la cuisse en dehors*
- 8) Carré crural
 - . *rotateur de la cuisse en dehors*
 - . *adducteur de la cuisse*

VACANCES SCOLAIRES 1984-1985

	Zone 1	Zone 2	Zone 3
Rentrée 1983	vendredi 7 septembre	vendredi 7 septembre	vendredi 7 septembre
Toussaint	du samedi 27 octobre au mardi 6 novembre	du samedi 27 octobre au mardi 6 novembre	du samedi 27 octobre au mardi 6 novembre
Noël	du jeudi 20 décembre au jeudi 3 janvier 1985	du jeudi 20 décembre au jeudi 3 janvier 1985	du jeudi 20 décembre au jeudi 3 janvier 1985
Hiver	du jeudi 7 février au lundi 18 février	du jeudi 14 février au lundi 25 février	du jeudi 21 février au lundi 4 mars
Printemps	du samedi 23 mars au jeudi 11 avril	du vendredi 29 mars au lundi 15 avril	du vendredi 29 mars au lundi 15 avril
Été	du samedi 29 juin au vendredi 6 septembre	du jeudi 27 juin au vendredi 6 septembre	du jeudi 27 juin au vendredi 6 septembre

D) Loge postérieure de la cuisse (Ischio jambiers)

- 1) Demi-membraneux
fléchit la jambe + rotation interne
étend cuisse sur bassin
- 2) Demi-tendineux
action semblable au demi-membraneux
- 3) Biceps
fléchit jambe/cuisse
étend cuisse/bassin + rotateur externe jambe

JAMBE

A) Loge antero externe de la jambe

- 1) Jambier antérieur
fléchisseur + adducteur + rotateur du pied en dedans
- 2) Extenseur propre du gros orteil
étend le gros orteil + fléchit pied/jambe + rotation intérieure
- 3) Extenseur commun des orteils
étend les orteils + fléchit pied/jambe
adduction + rotation en dehors
- 4) Péronier antérieur
fléchit le pied + adduction + rotation en dehors.

B) Loge externe de la jambe

- 1) Long péronier latéral
étend pied + adduction + donne concavité à la voute
- 2) Court péronier latéral
place pied en adduction + rotation externe

C) Loge postérieure de la jambe

- 1) Triceps sural (= mollet = jumeaux + solaire +)
étend pied sur la jambe + adduction + rotation interne
- 2) Poplite
fléchit la jambe + rotateur interne de la jambe
- 3) Jambier postérieur

CHASSÉ "Armé"

muscles sollicités

CUISSE

Loge antérieure cuisse

- . Couturier
- . Psoas iliaque

Loge interne cuisse

- . Moyen adducteur
- . Petit adducteur
- . Droit interne

Région fessière

- . Carré crural

Loge postérieure cuisse

- . Demi membraneux
- . Demi tendineux
- . Biceps

JAMBE

Loge antéro externe jambe

- . Jambier antérieur
- . Extenseur propre gros orteil
- . Extenseur commun des orteils
- . Péronier antérieur

FOUETTÉ "Armé"

muscles sollicités

CUISSE

Loge antérieure cuisse

- . Couturier

Zone fessière

- . Moyen fessier
- . Petit fessier

Loge postérieure cuisse

- . Demi membraneux
- . Demi tendineux
- . Biceps

JAMBE

Loge externe jambe

- . Long péronier latéral

Loge postérieure jambe

- . Triceps sural
- . Poplite
- . Long fléchisseur commun des orteils
- . Long fléchisseur propre du gros orteil

CHASSÉ "Frappé"

CUISSE

Loge antérieure cuisse

- . Quadriceps crural

Région fessière

- . Grand fessier
- . Tenseur fascia lata
- . Moyen fessier
- . Petit fessier

Loge postérieure cuisse

- . Demi membraneux
- . Demi tendineux
- . Biceps

FOUETTÉ "Frappé"

CUISSE

Loge antérieure de la cuisse

- . Quadriceps crural

Zone fessière

- . Grand fessier
- . Extenseur du fascia lata

SPORT - 7 -

S. A. R. L. au Capital de 90 000 F - R. C. Paris 76 B 420

"GYM' DANSE"



8, rue de la Bidassoa
75020 PARIS

Articles de Sport

Confection - Diffusion

Gymnastique

Danse

Boxe Française-Anglaise

Cyclisme

Arts Martiaux

Sports d'Equipe

Tél. 636 06 01

• Métro : Gambetta •

Flexions-Extensions Jambes (terminer sur pointe des pieds)

Loge antérieure cuisse
Région fessière



- Station debout
- Descendre sur talons
- Pieds en contact au sol
- Mouvement lent et contrôle

Flexions sur une jambe (avec ou sans appui manuel)

Jambe tendue : Région antérieure cuisse
Région fessière
Jambe fléchie : Région antérieure cuisse
Région postérieure cuisse



- Station debout
- 1 jambe tendue en avant
- Descendre sur l'autre
- Pied en contact au sol
- Se redresser sans aide bras
- Mouvement lent et contrôlé

La Chaise (pieds écart bassin)

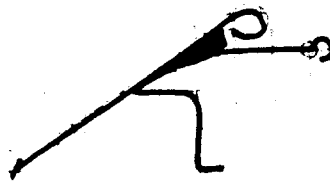
Loge antérieure cuisse
Loge interne cuisse
Loge postérieure cuisse



- Station debout
- Pieds écartés et décollés mur
- Descendre (cuisses horizont.)
- Maintenir position
- Plaquer lombaire au mur
- Se redresser en glissant dos sur le mur

La fente (Flexions extérieures sur jambe avant, avec ou sans appui manuel)

Loge antérieure cuisse
Loge postérieure cuisse



- Fente 2 pieds au sol
- Se redresser jambe avant
- Le pied arrière quitte sol
- Mouvement lent

La presse à deux

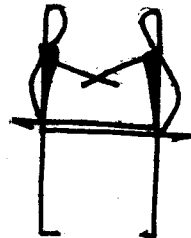
Loge postérieure cuisse
Loge antérieure cuisse
Loge interne cuisse
Région fessière



- B sur dos jambes fléchies, pieds en contact parfait avec A
- A thorax sur pieds de B, mains sur jambes de B
- A jambes tendues écartées

Flexions-Extensions sur une jambe (travail à deux)

Loge antérieure cuisse
Loge postérieure cuisse



- Station debout
- 1 jambe élevée (partenaire)
- Fléchir sur l'autre
- Simultanément (partenaire)
- Mouvement lent contrôlé

Flexions-Extensions (sur une jambe aux espaliers)

Loge antérieure cuisse
Loge postérieure cuisse
Loge interne cuisse
Loge postérieure jambe

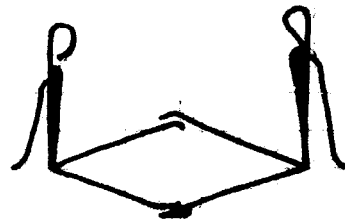


- Station debout
- 1 jambe tendue aux espaliers
- Mains sur espaliers
- Descendre sur autre jambe
- Buste droit
- Mouvement lent contrôlé

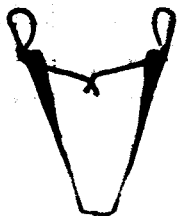
La pince (travail à deux)

A Fessiers ; loge postérieure ; cuisse ; loge postérieure ; jambe
B Loge interne ; cuisse ; loge antéro externe ; jambe

- Assis buste droit
- Résister alternativement



Flexions-Extensions à deux (les chaises)



Loge antérieure cuisse
Loge postérieure cuisse
Loge interne cuisse
Région fessière
Loge externe de la jambe

- Corps en oblique
- Se tenir par les poignets
- Descendre cuisse horiz.
- Maintenir position
- Mouvements lent contrôlé

La presse à deux (variante)

Loge antérieure cuisse
Loge postérieure cuisse
Loge externe jambe
Loge postérieure jambe



- A en appui sur pied de B, pieds décollés du sol, Main sur bras de B
- B Flexions-Extensions lentes contrôlées

LA MUSCULATION : POURQUOI ET COMMENT ?

J.-Paul VIVIANI

– L'entraînement vise le développement harmonieux du corps, l'amélioration des qualités physiques et mentales du sportif et l'épanouissement de ses possibilités naturelles.

– Pour parvenir à ses fins, l'entraînement moderne utilise de nombreux procédés : la musculation compte parmi les plus efficaces.

Qu'est-ce que la musculation ?

Couramment on désigne sous le terme musculation le développement systématique de certains groupes musculaires au moyen d'exercices appropriés et répétés méthodiquement – les possibilités sont nombreuses : éléments naturels (eau, sable) jusqu'aux objets les plus usuels (charges additionnelles).

Il est aussi possible d'utiliser le poids de son propre corps comme celui d'un partenaire pour arriver aux mêmes résultats avec "de petits moyens pécuniaires".

Le sport qui était moyen de développement musculaire est devenu aujourd'hui le but de ce développement. "On faisait du sport pour se muscler, écrit le docteur ANDRIVET, on se muscle à présent pour faire du sport".

Place de la musculation dans l'entraînement

Entraînement = condition physique + technique.

La condition physique :

- Développement des qualités fonctionnelles et nerveuses.
- Développement des qualités articulaires et ligamentaires.
- Développement des qualités musculaires (souplesse, force...).

Nous constatons donc que la musculation est l'une des 3 composantes de base de la condition physique, base fondamentale de l'entraînement puisqu'elle confère au sportif l'aptitude à cet entraînement.

Qualités physiques et musculation.

Le travail de musculation a des effets sur la constitution même du muscle et du tissu musculaire : il fait fondre ses réserves graisseuses et en modifie ainsi le modelé et le volume.

La musculation vise à l'amélioration des qualités de force, de résistance, et

d'endurance, de vitesse et de souplesse du muscle.

1) La force et la puissance.

Force : capacité d'un sujet d'exercer une action contre une résistance. Il s'agit là de force pure.

Il existe un second aspect de la force : c'est la puissance.

Puissance : quantité de travail effectuée dans un temps donné. Elle est donc le produit de la force par la vitesse.

$$P = F \times V$$

C'est surtout le second aspect de la force liée à la vitesse qui intéresse la majorité des sportifs.

Développement force :

- charges très lourdes voisines du maxima,
- exercices en séries courtes 1 à 3 répétitions,
- pauses longues,
- travail sur rythme lent.

Développement puissance :

- charges lourdes 60 à 85 % du maxima,
- exercices en séries de 5 à 8 répétitions,
- travail sur rythme vif.

2) La résistance (test + 130 pulsations/mn.)

C'est la capacité de répéter et de soutenir un effort de forte intensité dans un temps assez long. Cette qualité de résistance est fondamentale, pour certains sportifs : (les boxeurs sont au nombre des gens intéressés par ce facteur).

Développement de la résistance :

- charges moyennes 40 à 60 % du maxima,
- exercices par séries 15 à 20 répétitions,
- poses courtes (1 minute) entre les séries,
- travail à une cadence vive ou moyenne.

3) L'endurance (test : maximum 120/130 pulsations/mn.)

C'est la capacité de soutenir pendant très longtemps un effort de faible intensité. Cette qualité s'apparente beaucoup plus à l'adaptation des systèmes circulatoire et respiratoire qu'à l'activité musculaire elle-même.

Développement de l'endurance :

– charges faibles, 20 à 30 % du maxima.

- exercices en séries longues de 20 à 30 répétitions,
- pauses très courtes,
- rythme de travail lent.

4) La vitesse

– pour le sportif c'est la capacité d'accomplir un geste ou une série de gestes dans un minimum de temps.

– les facteurs qui déterminent la vitesse, sont d'ordre :

1) Musculaire (constitution de la fibre musculaire).

2) Nerveux (temps de réaction de la fibre musculaire à l'excitation nerveuse).

– De plus, un autre facteur vient parfaire cette qualité de base : il s'agit de la coordination.

– Cette dernière permet de réguler l'action des groupes musculaires agonistes et antagonistes et, de ce fait, concourt à l'augmentation de la vitesse d'exécution.

Développement de la vitesse :

- charges moyennes 40 à 60 % du maxima,
- séries de 6 à 12 répétitions,
- travail rythme rapide.

5) Souplesse musculaire

– Elle conditionne en grande partie l'amplitude et la souplesse articulaire.

Elle peut se définir comme la capacité d'un muscle à se laisser étendre lorsque ses extrémités s'éloignent (points d'insertion).

– Tout travail de souplesse exige simultanément un travail au niveau respiratoire car les exercices sont lents, complets et contrôlés.

Formes de contraction musculaire

– On note 2 formes de contraction musculaire.

1) La contraction s'accompagne d'un déplacement des pièces osseuses concernées. Il s'agit là d'une contraction isotonique (ou cinétique). Ce cas de figure peut prendre 2 formes :

soit contraction concentrique (rapprochement),

soit contraction excentrique (éloignement).

2) La contraction se fait sans déplacement des segments concernés. Les muscles durcissent, se gonflent. Il s'agit

cette fois d'une contraction isométrique (ou statique).

Recommandations pratiques

Toute mise en train assure un meilleur rendement et met le sportif à l'abri des accidents musculaires et articulaires qui surviennent lorsqu'on se livre "à froid" à tous types d'exercices.

- Il est donc nécessaire de commencer par une activation des fonctions cardio-motrices (courses, etc.).

- Il va s'ensuivre une augmentation de la température du corps avec pour certains l'apparition de la sueur.

- Une excitation musculaire brutale peut engendrer des lésions (contracture, déchirure...) ne jamais forcer brusquement sans l'apparition d'une douleur ressentie.

Les articulations seront, elles aussi, mises en action dès cette mise en train préalable.

- Viennent ensuite les exercices dits **de renforcement musculaire**. En boxe française on s'aperçoit que les qualités physiques nécessaires à la pratique de cette activité sont associées par deux.

- Force et vitesse = puissance.
- Force et Résistance.

Aussi, la notion de charges très lourdes se trouve oubliée au profit d'un travail intensif avec bien souvent dans les clubs "les moyens du bord".

- Afin d'améliorer ces 4 facteurs, nous allons proposer des exercices effectués avec les charges additionnelles (médecine-ball, corps du partenaire, etc).

Précautions à prendre :

- connaître parfaitement l'exercice à effectuer.

- Conserver des positions de base correctes (placement du bassin, dos, etc).

- Éviter toute compensation.
- Respecter les modes respiratoires.
- Pendant les temps de repos entre chaque série, exécuter des exercices "circulatoires".
- Ne jamais faire soulever à des enfants des charges trop lourdes.

Place et durée.

- Éviter les séances de musculation à l'approche d'une compétition.

- En dehors de cet impératif, une soirée par semaine peut être consacrée à ce travail. (Le retour au calme doit être assez long).

- Pour un travail limité à un nombre de groupes musculaires restreint, les exercices peuvent être placés entre la partie spécifique de la séance (technique boxer) et le retour au calme. Terminer tout travail musculaire par étirements passifs. Il est recommandé d'effectuer un footing le lendemain d'une longue séance de musculation pour éliminer les toxines.

Gants de Boxe

depuis 1921

LA MUSCULATION SPÉCIFIQUE EN BF (suite)

Jean-Paul Viviani

Comme nous l'avons fait pour le train inférieur, avant de recenser les différents exercices de musculation spécifique pour la ceinture scapulaire et le bras, nous avons relevé, détaillé tous les muscles s'y rattachant, en précisant quelles sont leurs fonctions.

Cette liste sera utile pour nos actions, que nous pourrions alors, en fonction de la technique de poings, telle qu'elle est pratiquée en BF, sélectionner les mouvements permettant de muscler intelligemment le train supérieur.

ÉPAULE

Un muscle externe
Des muscles antérieurs
Des muscles postérieurs

MUSCLE EXTERNE

Le Delt. de l'épaule. Le plus puissant et du bras plus rotateurs externe.

MUSCLES ANTERIEURS

Grand Pectoral. Extenseur du bras + rotateur interne. Si point d'appui sur le sternum, il agit sur le tronc.
Sous Clavier. Extenseur de l'avant-bras.
Petit Pectoral. Extenseur du bras, s'ignore de l'épaule. Si point d'appui sur le sternum, il agit sur le tronc.
Coraco Brachial. Extenseur du bras.

MUSCLES POSTERIEURS

Sus-Ép. leux. Extenseur du bras.
Sous-Ép. leux. Extenseur et surtout rotateur externe.
Petit Rond. Rotateur externe du bras.
Grand Rond. Extenseur du bras, nombreux (si point d'appui sur le sternum, il agit sur le tronc).
Grand Dorsal. Extenseur dedans et en arrière plus mou.
Sous Scapulaire. Rotateur interne.

AVANT-BRAS

LOGE ANTÉRO-INTERNE

DE L'AVANT-BRAS

Rond Pronateur. Pronateur de l'avant-bras.
Grand Palmaire. Fléchit la main sur l'avant-bras et la met un peu en pronation et abduction.
Petit Palmaire. Fléchit la main sur l'avant-bras.
Cubital Antérieur. Par sa contraction, il fléchit la main et la porte en dedans.
Fléchisseur commun superficiel des doigts.
Fléchisseur commun profond des doigts.
Lombricaux. Ils sont surtout extenseurs des doigts.
Long Fléchisseur du pouce.
Carre Pronateur. Place la main en pronation.
LOGE EXTERNE DE L'AVANT-BRAS

Long Supinateur. Peut ramener l'avant-bras en pronation dans l'attitude de la supination. Fléchisseur énergique de l'avant-bras/bras.
Court Supinateur. Le plus énergique des supinateurs.
Premier Radial. Il étend la main sur avant-bras et l'incline en dehors.
Deuxième Radial. Extenseur et abducteur de la main.
LOGE POSTÉRIEURE DE L'AVANT-BRAS
Cubital Postérieur. Il étend la main et l'incline en DEDANS.
Extenseur Propre du cinquième doigt.
Extenseur Commun des doigts.
Ancone. Comme le triceps, il étend avant-bras/bras.
Long Abducteur du pouce. Écarte le pouce des autres doigts.
Court Extenseur du pouce. Essentiellement extenseur mais aussi abducteur.
Long Extenseur du pouce.
Extenseur Propre de l'index.

BRAS

LOGE ANTERIEURE DU BRAS

Biceps. Le plus énergique de l'avant-bras sur le bras en supination. Sans la pronation préalable il le ramène à l'antérieur.
Brachia Antérieur. Fléchisseur de l'avant-bras sur le bras.

LOGE POSTERIEURE DU BRAS.

Triceps Brachial. Extenseur de l'avant-bras sur le bras.

MAIN

MUSCLES INTEROSSEUX

Interosseux Palmaires. Rapprochent les doigts de l'axe de la main.
Interosseux Dorsaux. Écartent les doigts de l'axe de la main.
MUSCLES DE L'ÉMINENCE THÉNAR

Court Abducteur du Pouce.
Court Fléchisseur du pouce. (surtout adducteur du pouce)
Opposant du Pouce.
Adducteur du Pouce.

MUSCLES DE L'ÉMINENCE HYPOTHENAR

Palmaire cutané.
Abducteur du petit doigt.
Court Fléchisseur du petit doigt.
Opposant du petit doigt.

Casques

Coquilles

Gants de Boxe

ZINSZNER

FABRICANT SPÉCIALISTE
depuis 1921

Éditorial

Il y a une dizaine d'années, les gosses, dans les cours des écoles, utilisaient des "coups de Karaté" dans leurs simulacres de combat, à l'image de BRUCE LEE and Co. La ceinture noire apparaissait, à leurs yeux, comme la preuve invulnérable, l'insigne suprême de la puissance combattante. Même les "SUPERMAN" les "ALBATOR" et consorts, s'ils conservent un côté sympathique, seront toujours des surhommes imaginaires.

Aussi, quelle ne fut pas ma surprise, quand l'autre jour, dans une cour d'école, je voyais un groupe d'enfants qui mimaient, à grands renforts de coups de pieds, une bagarre bien orchestrée. Pour eux, ils donnaient des "coups de boxe française", et ils m'ont dit textuellement :

- c'est mieux que le karaté, car les coups, s'ils sont donnés, sont plus vrais !
- Ah bon ? répondis-je... Mais pourquoi ?
- Parce que, en vrai, on peut gagner pour de bon !

Voilà toute la logique enfantine : le karaté et autres arts martiaux ne sont plus crédibles, car la Boxe Française est plus réaliste, plus concrète dans la confrontation sportive. D'autre part, en les regardant faire, je m'apercevais, et ce avec satisfaction, que tous leurs coups ou presque étaient classiques, hanches de profil, et relativement bien armés. Comme quoi, l'essence des gestes est instinctive et naturelle. A nous enseignants, de les affiner, de les perfectionner, sans dénaturer leurs principes de base.

Une autre constatation, dans un domaine tout à fait différent, me conforte dans l'idée que la BF est devenue majeure. C'est celle du milieu de la recherche en APS, qui s'intéresse de plus en plus aux phénomènes physiologiques, psychologiques et physiques, liés à la pratique de la BF à haut niveau. Toutes les connaissances antérieures étaient empiriques, ou prélevées dans d'autres disciplines.

Or, pour devenir plus compétitif, le tireur doit se perfectionner en technique et en tactique. Mais où faire la différence,

si ce n'est par une meilleure connaissance de ses limites physiques et physiologiques, par une meilleure analyse tactique, par un meilleur comportement psychologique, avant et pendant la confrontation.

Effectivement, les enseignants, les techniciens, les médecins du sport, les chercheurs en APS, commencent à se pencher sur tous ces problèmes inhérents à une meilleure prestation. Nous nous proposons, au fur et à mesure de leur parution, de faire paraître les résultats de ces différentes recherches, entamées pour certaines depuis plusieurs années, et qui pourront n'être que bénéfiques pour notre discipline..

La BF bouge, et ce à tous les niveaux. C'est une preuve de vitalité et de maturité. Mais elle bouge en réfléchissant, en analysant, en coopérant et en diffusant ses réflexions, sans animosité, sans rancœur, avec pour seul souci le progrès de la BF pour tous. C'est pour ça que je suis heureux de faire de la Boxe Française.

Jean-Pierre TOURTET

LA MUSCULATION

DIRECT DU BRAS

(Muscles sollicités)

Jean-Paul Viviani

ÉPAULE

- A) Muscle externe**
 - . Deltoïde
- B) Muscles antérieurs**
 - . Grand pectoral
 - . Coraco brachial
- C) Muscles postérieurs**
 - . Grand rond
 - . Sous scapulaire

BRAS

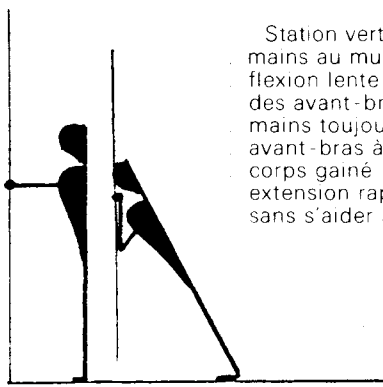
- A) Loge antérieure du bras**
 - . Biceps
 - . Brachial antérieur
- B) Loge postérieure du bras**
 - . triceps brachial

AVANT-BRAS

- A) Loge antéro-interne de l'avant-bras**
 - . Rond pronateur
 - . Fléchis commun superficiel des doigts
 - . Fléchis commun profond des doigts
 - . Long fléchisseur du pouce
 - . Carré pronateur
- B) Loge externe de l'avant-bras**
 - . Long supinateur
- C) Loge postérieure de l'avant-bras**
 - . Ancone

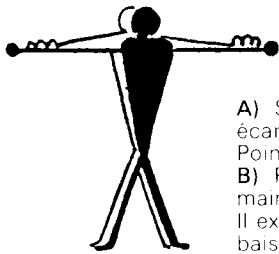
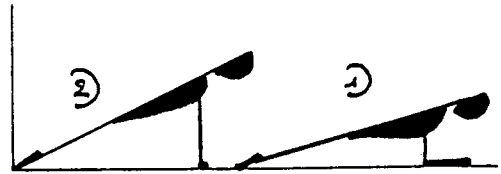
MAIN

- A) Muscles interosseux**
 - . Interosseux palmaires
- B) Muscles de l'éminence thenar**
 - . Court fléchisseur du pouce
 - . Adducteur du pouce

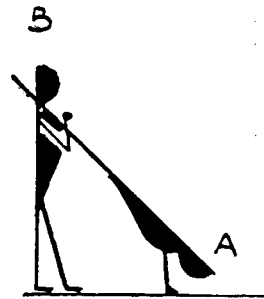


Station verticale.
 mains au mur
 flexion lente et contrôlée
 des avant-bras
 mains toujours à plat
 avant-bras à plat au mur
 corps gainé
 extension rapide des avant-bras
 sans s'aider avec le bassin.

1) Mains à plat au sol.
 Avant-bras au sol
 Corps gainé
 2) Extension des membres supérieurs
 (ne pas s'aider du bassin)
 Mouvement rapide.
 Retour position initiale lent.

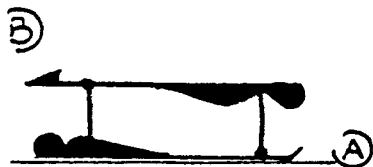


A) Station debout jambes légèrement
 écartées - Bras horizontaux
 Poings fermés.
 B) Partenaire debout dans le dos
 mains posées sur avant-bras de A.
 Il exerce force qui lui permet de faire
 baisser lentement et régulièrement
 les bras de A.
 (Pour le retour à l'horizontale les rôles
 sont inversés)

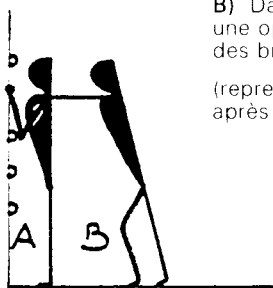


Appui facial manuel
 les pieds de A sont sur les
 épaules de B. déplacement
 des mains de façon à progresser
 vers l'avant.
 (les déplacements sont lents,
 amples, le corps restant
 parfaitement gainé)
 En aucun cas notion de "course".

A) Position "decubitus dorsal"
 B) Position inverse en appui facial (partenaires si poss. ble
 de même poids, même taille)
 Les flexions extensions sont dirigées par l'un des deux
 (partenaire A Flexion / B Extension)

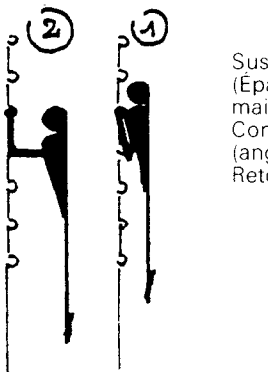
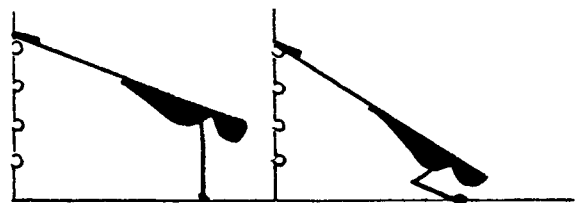


A) Decubitus dorsal (bras tendus)
 B) Corps gainé (bras tendus)
 (conserver cette attitude)
 A) Flexions extensions des membres
 supérieurs / mouvements lents
 et contrôlés.



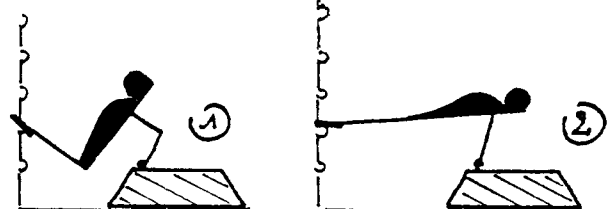
A) Station verticale. Bras fléchis
 B) Dans le dos de A, exerce
 une opposition dosée à l'extension
 des bras de A
 (reprendre la position initiale
 après chaque extension)

Appui facial (Pieds surélevés)
 Bras tendus, mains écartement
 des épaules (corps gainé)
 Flexions lentes et contrôlées
 Extensions rapides.



Suspension bras très fléchis
 (Épaules contre les mains,
 mains en face de chaque épaule)
 Contrôler la descente du corps
 (angle bras/avant-bras égal à 90°)
 Retour position 1 très rapide.

Pieds surélevés (espaliers...)
 Mains surélevées (banc...)
 Position initiale, bras fléchis (1)
 Extension rapide
 Flexion lente et contrôlée.



OBJET DU STAGE	DATES	LIEU	NOMBRE ET CATEGORIE d'AGE	RESPONSABLE de l'ENCADREMENT	DROITS d'INSCRIPTION	FRAIS DE PENSION
PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE Gant Rouge Minimum	du 13 Juil.(17h) au 19 Juil.(14h)	CREPS DE VICHY	45 TOUTES CATEGORIES	Claude VALADIER	215 Frs	variables
FORMATION DE CADRES : préparat. aux BEES 1° et 2° (spécifique)	du 19 juil.(17h) au 27 juil.(14h)	CREPS DE VICHY	20 candidats aux BEES 1° et 2° D	Claude VALADIER	280 Frs	suivant
FORMATION D'ENTRAINEURS FEDERAUX	du 19 juil.(17h) au 24 juil.(14h)	CREPS DE VICHY	10 PROFESSEURS B.F. (avec B.E.E.S. 1°)	Hervé BRUANDET	/	l'implantation du stage ;
FORMATION DE DIRIGEANTS FEDERAUX	du 24 juil.(17h) au 27 juil.(17h)	CREPS DE VICHY	10 ADULTES	Bob ALIX	/	ils sont précisés dans
PERFECTIONNEMENT D'ATHLETES Séries : Nat.1ère 2ème	du 24 juil.(17h) au 31 juil.(14h)	C.O.S. DE VICHY	30 JUNIORS SENIORS	Hervé BRUANDET	280 Frs	la circulaire "STAGES FÉDÉRAUX
PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE Gant Rouge Minimum	du 11 août(17h) au 17 août(14h)	C.O.S. DE VICHY	45 TOUTES CATEGORIES	Alain DRUART	215 Frs	ÉTÉ 85"
FORMATION DE CADRES*	du 17 août(17h) au 25 août(14h)	C.O.S. DE VICHY	40 CADETS } JUNIORS } SENIORS }	Alain DRUART	280 Frs	qui est parvenue dans
FORMATION DE CADRES*	du 23 août (17h) au 31 août (14h)	CREPS DE VOIRON	40 CADETS } JUNIORS } SENIORS }	Patrice BEAUX	280 Frs	les clubs début MAI
PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE Gant Rouge Minimum	du 2 sept.(11h) au 7 sept.(17h)	UEREPS DE LYON-VILLEUR- BANNE	NIVEAU 1 : 45 NIVEAU 2 : 25 Toutes catég.	Patrice BEAUX Bob ALIX	215 Frs	

* préparation aux diplômes fédéraux

LA MUSCULATION (suite)

par J.-P. VIVIANI

CROCHET DU BRAS

(Muscles sollicités)

<p>ÉPAULE</p> <p>A) Muscle externe Deltoïde</p> <p>B) Muscles postérieurs Sus épineux Sous épineux Petit rond Sous scapulaire</p> <p>BRAS</p> <p>A) Loge antérieure du bras Biceps Brachial antérieur</p> <p>B) Loge postérieure du bras Triceps brachial</p>	<p>AVANT-BRAS</p> <p>A) Loge antéro-interne Rond pronateur Fléchis. commun. superf. des doigts Fléchis. commun. profond des doigts Long fléchisseur du pouce Carré pronateur</p> <p>B) Loge externe avant-bras Long supinateur</p> <p>MAIN</p> <p>A) Muscles interosseux Interosseux palmaires</p> <p>B) Muscles de l'éminence thenar Court fléchisseur du pouce Adducteur du pouce</p>
---	---

Appui facial :

Flexion - extension des membres supérieurs

- 1) Écart des bras égal épaules
- 2) Écart + large
- 3) Écart : pouces joints



Appui facial :

Flexions lentes - Extensions rapides.

- 1) (pendant les suspensions) Écarter puis resserrer les mains.
- 2) déplacer les mains avant - arrière
- 3) claquer les mains.



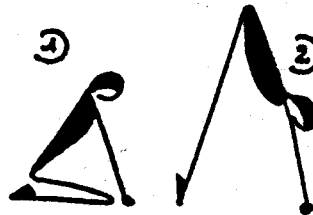
Appui dorsal :

Flexion extension des bras

Travail à exécuter sur rythme lent car difficultés à conserver un corps bien gainé.



De la position n° 1 Élever le bassin tout en conservant les pieds et les mains fixes (plus les mains sont près des genoux plus l'exercice devient difficile).



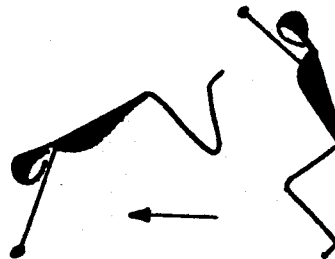
Appui costal

Maintenir la position en évitant de laisser tomber le bassin.
(gainage de tout le corps).



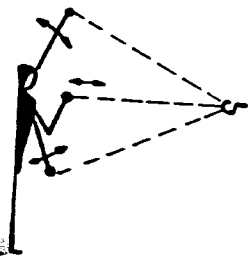
"Bonds de lapin"

Passage de l'appui pedestre à l'appui manuel - Augmenter le temps de suspension des jambes.
(progresser vers l'avant).



Travail avec sandows (ou élastique de saut en hauteur).

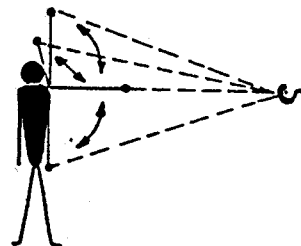
- 1) Flexion. Extension de l'avant-bras
- 2) Élévation du bras proche de la verticale
- 3) Abaissement du bras le long du corps (les exercices se font sur un rythme lent).



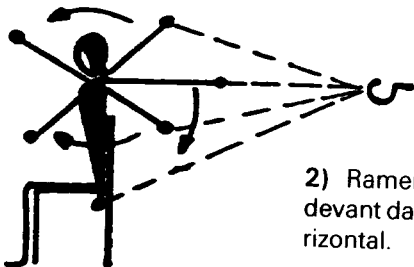
Même type de travail

L'exécutant est de profil par rapport au point fixe

- 1) Élévation à la verticale
- 2) Abaissement (main - cuisse)
- 3) Amener la main en face de l'épaule, bras tendu à l'horizontale.

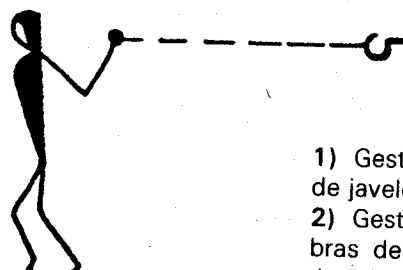


Assis. 1) Abaisser le bras dans un plan vertical



- 2) Ramener les bras devant dans un plan horizontal.

Debout dos au point fixe



- 1) Geste du lanceur de javelot
- 2) Geste (direct du bras depuis la position de garde)