



- Cette progression s'adresse à ceux et celles qui ne réussissent pas à réaliser une traction avec les mains en supination (paumes vers le haut).
- Ces exercices peuvent intégrer une séance de musculation ou intervenir lors d'une séance dédiée.

PHASES

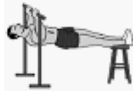


Les phases doivent être travaillées pendant une dizaine de séances.

- Test pour passer de la phase 1 à la phase 2 : **réussir l'exercice 4**
- Test pour passer de la phase 2 à la phase 3 : **réussir l'exercice 6**
- Test pour passer de la phase 3 à la phase 4 : **réussir l'exercice 7**












CONTENUS DES PHASES

- Phase 1 : **exercice 1 + exercice 2 + exercice 3**
- Phase 2 : **exercice 2 + exercice 4 + exercice 5**
- Phase 3 : **exercice 4 + exercice 6**
- Phase 4 : **exercice 7**

EXERCICES

EXERCICE 1	Tractions en position couchée > <u>Séries</u> : 3 > <u>Répétitions</u> : maximum possible > <u>Repos</u> : 2mn entre séries > <u>Rythme</u> : moyen sur la descente - tonique lors de la montée !! <u>Attention</u> : garder le corps bien gainé (alignement pieds - bassin - épaules)	
EXERCICE 2	Tirage poitrine mains en supination > <u>Séries</u> : 3 > <u>Répétitions</u> : en phase 1 12-15 (charge à adapter pour ne pas pouvoir en faire plus), en phase 2 8-12 > <u>Repos</u> : 2mn entre séries > <u>Rythme</u> : tonique sur le tirage - moyen sur la phase de relâché	
EXERCICE 3	Tenue isométrique (sans mouvement) > <u>Séries</u> : 3 > <u>Répétitions</u> : 1 en tenant le plus longtemps possible > <u>Repos</u> : 2mn entre séries !! <u>Angulation</u> : modifier l'angle bras – avant-bras à chaque série	



EXERCICE 4	<p>Tractions pos. intermédiaire – pos. haute</p> <ul style="list-style-type: none"> > <u>Séries</u> : 3 > <u>Répétitions</u> : maximum possible > <u>Repos</u> : 2mn entre séries > <u>Rythme</u> : moyen sur la descente - tonique lors de la montée <p>!! <u>Attention</u> : Utiliser une aide pour la position de départ</p>		→		→	
EXERCICE 5	<p>Tractions excentriques (de pos. haute à basse en retenant la descente)</p> <ul style="list-style-type: none"> > <u>Séries</u> : 3 > <u>Répétitions</u> : 5 > <u>Repos</u> : 2mn entre séries <p>!! <u>Principe</u> : freiner la descente au maximum</p>		→		→	
EXERCICE 6	<p>Tractions pos. basse – pos. intermédiaire</p> <ul style="list-style-type: none"> > <u>Séries</u> : 3 > <u>Répétitions</u> : maximum possible > <u>Repos</u> : 2mn entre séries > <u>Rythme</u> : moyen sur la descente - tonique lors de la montée 		→		→	
EXERCICE 7	<p>Tractions complètes</p> <ul style="list-style-type: none"> > <u>Séries</u> : 3 > <u>Répétitions</u> : maximum possible > <u>Repos</u> : 2mn entre séries > <u>Rythme</u> : moyen sur la descente - tonique lors de la montée 		→		→	