

FORCE ATHLETIQUE

La Notation des Cadets : le bon positionnement

1. LA FLEXION SUR JAMBES (SQUAT)

a. Le positionnement du dos

OUI



Le dos est droit. Les épaules sont en position basse et en arrière, la cage thoracique est sortie

NON



*Le dos n'est pas droit. L'**Hypercyphose** pouvant entrainer des problèmes vertébraux*

b. Le positionnement du bassin

OUI



Le bassin est fixé. Respect des courbures rachidiennes



NON



*Le bassin n'est pas fixé. **Hypercyphose** pouvant entrainer des problèmes vertébraux*



c. Le positionnement des genoux

OUI



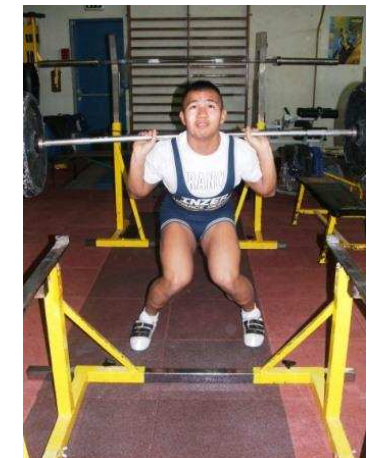
Les genoux sont dans l'axe



NON



*Les genoux ne sont pas dans l'axe. **Rotation interne du genou** pouvant causer des troubles musculo-tendineux ou ligamentaires*



2. LE DEVELOPPE-COUCHE

a. Le positionnement des épaules

OUI



Les épaules sont descendues. Les épaules sont basses et en arrière

NON



Les épaules ne sont pas descendues. Sollicitation importante du deltoïde antérieur. Perte de stabilité

b. Le positionnement de la cage thoracique

OUI



La cage thoracique est sortie. Stabilité maximale et utilisation des muscles du dos

NON



La cage n'est pas sortie. Manque de stabilité, pas ou peu de travail des muscles du dos

c. Le positionnement de la barre

OUI



La barre est sur le sternum. Optimisation du travail des pectoraux



NON



La barre est dans le cou. Perte de force musculaire et risque de déchirure musculaire



3. LE SOULEVE DE TERRE

a. Le positionnement du dos

OUI



Le dos est droit et les bras sont tendus. Les épaules sont basses et en arrière, respect des courbures rachidiennes



NON



*Le dos est rond. **Hypercyphose** pouvant entraîner des problèmes vertébraux*



b. Le positionnement du bassin

OUI



La position du bassin est haute. Position optimale permettant une extension simultanée des jambes et du tronc ainsi qu'une mise en tension musculaire correcte des jambes

NON



La position du bassin est basse. Cela entraîne une extension non simultanée des jambes et du tronc

c. Le positionnement des genoux

OUI



Les genoux sont dans l'axe

NON



Les genoux ne sont pas dans l'axe. Rotation interne du genou pouvant causer des troubles musculo-tendineux ou ligamentaires

d. Le positionnement des jambes

NON



*Les jambes sont déjà tendues et le dos pas encore relevé.
Extension non simultanée des jambes et du tronc*

d. Le positionnement du dos lors du soulevé

OUI



Le dos est droit lors du soulevé. Respect des courbures rachidiennes

NON



*Le dos est rond lors du soulevé. **Hypercyphose** pouvant entraîner des problèmes vertébraux*

d. Le positionnement à l'arrivée

OUI



La position d'arrivée est droite. Respect des courbures rachidiennes

NON



*La position d'arrivée est en arrière. **Hyperlordose** pouvant entraîner des problèmes vertébraux*

Un grand merci aux 2 modèles utilisés pour cette illustration de la notation des cadets :

- Vichet DUONG, champion du monde 2010 sub-junior en -67.5 kilos
- Gil PINHEIRO, vice-champion du monde junior en -82.5 kilos

L'illustration de la notation des cadets a été réalisée par Rémi PRONIER et Stéphane HERRGOTT