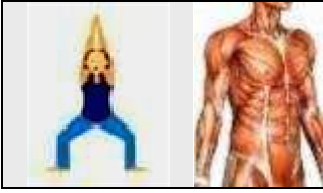


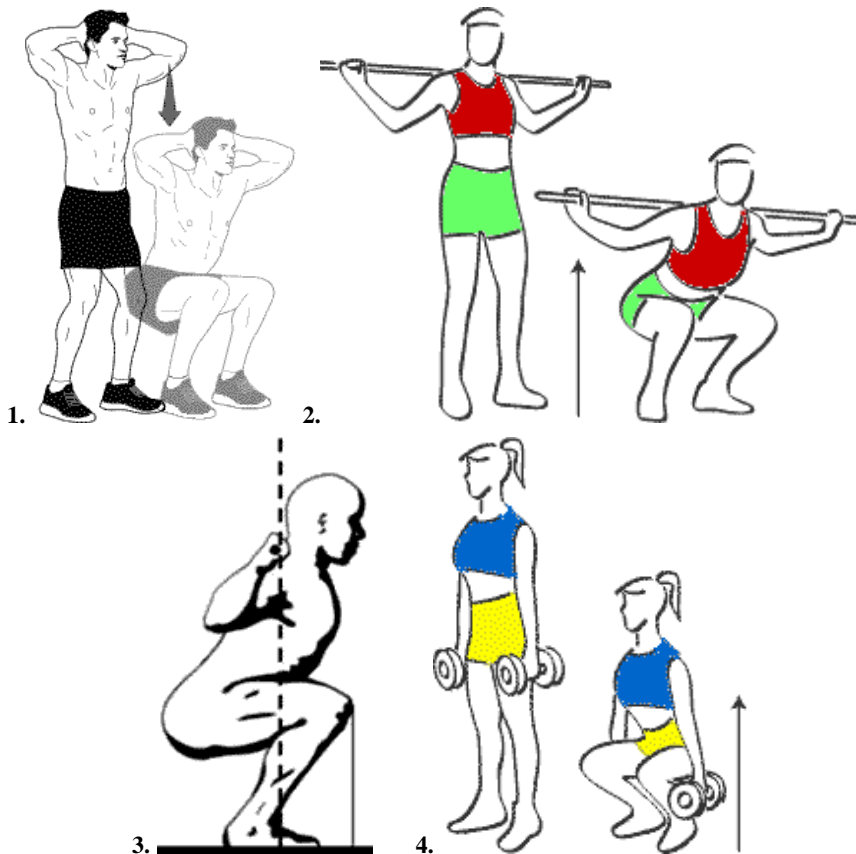
Versions... musclées



Le Squat en musculation

et ses variantes

Le Squat est un exercice de musculation de flexion sur jambes. Il sollicite prioritairement les fessiers et les quadriceps. C'est un des trois mouvements de base de la force athlétique avec le soulevé de terre et le développé couché ; réalisé au poids de corps, sans charge²⁷, c'est aussi un exercice classique de Fitness.



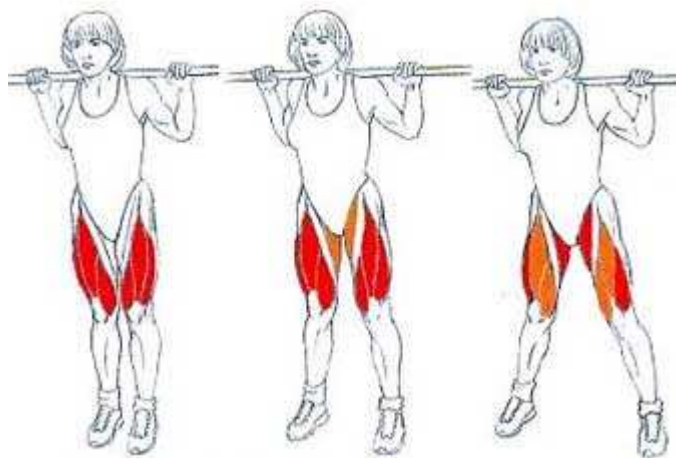
Le Squat du prisonnier (1.), c'est-à-dire en conservant les mains à la nuque durant la flexion, puis bras tendus avec un manche à balai (2.), puis avec une barre vide, avant de travailler avec une barre chargée.


Surtout veiller à garder tout le temps le bâton ou la barre dans le plan frontal situé à la verticale du milieu du pied (3.)

Idem avec des haltères (4.)



Le Squat peut aussi être réalisé avec des kettlebells (ou Gyria), sortes de 'boulets de canon' en acier avec anse, outil d'entraînement russe datant du 18^e s., pesant traditionnellement 16 kg.



 muscles très sollicités

 muscles sollicités

Le Squat jambes écartées permet de solliciter plus intensément les adducteurs

Le Squat jambes écartées est une première variante du Squat classique qui s'effectue les jambes largement écartées et les pointes des pieds tournées vers l'extérieur ce qui permet de travailler l'intérieur des cuisses de manière plus intense.

²⁷ Au poids de corps, c'est à dire avec une simple barre sans charge additionnelle (images 1. 2.)
Voir aussi la série 999 Yoga et Gym avec ACCESSOIRES



La fente avant est une autre variante du Squat.

Elle s'exécute avec une barre en appui sur l'arrière des épaules ou avec un haltère dans chaque main.

Squat au poids du corps jambes écartées

- **Fléchissez les jambes** écartées jusqu'à ce que les cuisses parviennent à l'horizontale, **tout en inspirant**.

- **Puis étendez les jambes** pour remonter, **tout en expirant**.

Conseils : les **pieds sont posés à plat** durant l'effort et les genoux en fléchissant ne dépassent pas.

Cet exercice nécessite de la souplesse dans les articulations des hanches, du bassin et de la colonne vertébrale ; cette dernière est **inclinée vers l'avant, sans se voûter dans les régions supérieures**.

La charge est également répartie sur les épaules et non sur la nuque.

Option : il est habituel d'arrêter la flexion des jambes quand les cuisses atteignent l'horizontale mais, pour les plus souples, les cuisses peuvent descendre plus, si la cambrure lombaire est conservée.



Conseils illustrés

OK



Dos arrondi



Tête baissée

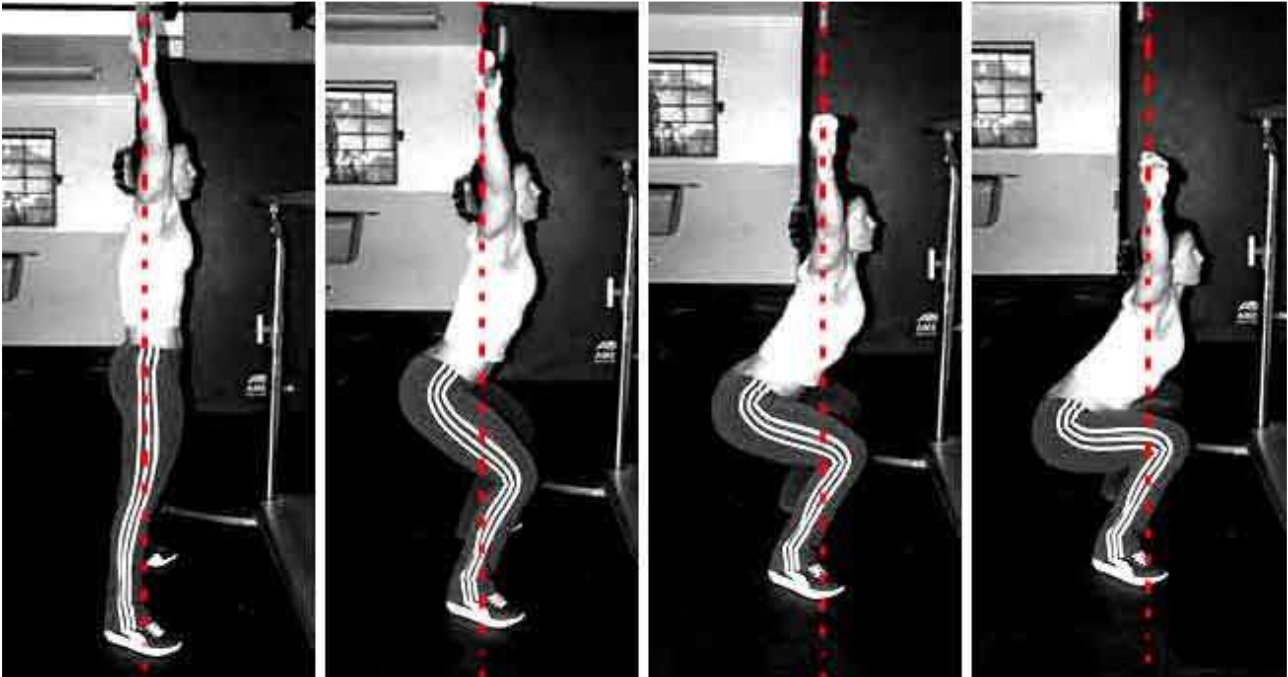


Talons décollés

Le Squat-Egger ou Squat bras tendus, du nom de son inventeur, permet le **travail de l'équilibre dynamique**.

Il s'agit de porter la barre, non dans le dos comme pour le Squat classique mais à bras tendus au dessus de la tête.

Une nécessaire souplesse de l'articulation de l'épaule s'ajoute à la souplesse de la hanche déjà requise pour tous les types de Squat.



Le front-Squat avec la barre tenue devant soi sur les clavicules.

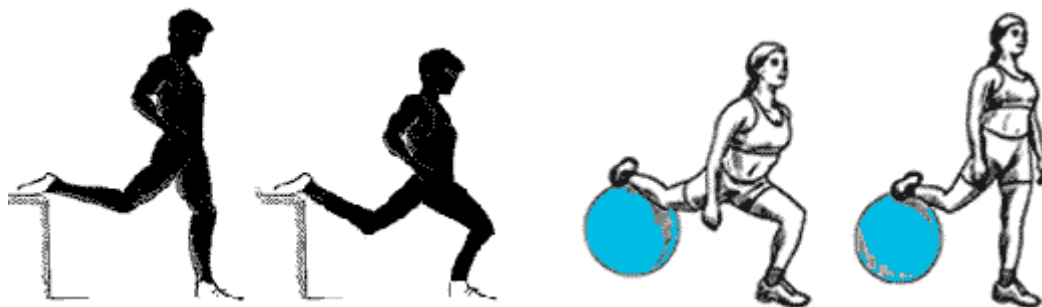
Pour le front Squat comme pour le Squat à bras tendus il est essentiel pour la sécurité de conserver la barre dans le plan frontal qui passe par le milieu de la plante des pieds.

L'amplitude du Squat peut aussi varier, allant du Squat complet avec flexion maximale des jambes au Squat partiel dont l'amplitude varie entre une flexion de quelques degrés et une flexion qui amène les cuisses à l'horizontale.

Le Squat-une-jambe se réalise soit :

- avec la jambe d'appui arrière fixe au sol (fente avant)
- avec un appui arrière surélevé (Heiden)
- avec un ballon de gym
- avec la jambe libre tendue devant soi (*pistol-Squat*)

Le Heiden, du nom du patineur ayant utilisé cette technique de musculation, est un **Squat-une-jambe** avec la jambe arrière sur un appui surélevé, par exemple un banc, une marche d'escalier ou un ballon de Gym²⁸. Il s'agit de plier le genou de la jambe avant afin que le genou de la jambe arrière vienne s'approcher du sol.



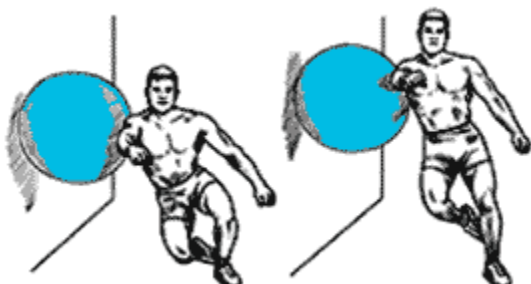
Squat bulgare

Debout dos droit, buste légèrement vers l'avant, ventre rentré, croiser les mains devant les yeux.

Pieds de la largeur du bassin, en placer un sur un banc (hauteur du genou) derrière soi, puis avancer l'autre pied en abaissant la cuisse pour former un angle droit avec le genou

Conseils : contrôler la descente, le buste doit rester droit
Respecter l'angle formé par le genou de la jambe avant :
 l'appui principal se situe sur le talon de son pied.

Lorsque la jambe arrière est pliée, l'autre appui se situe au niveau de ses orteils (pointe du pied)



Cette **variante du Squat sur ballon de Gym** (illustration de gauche²⁹) est très efficace pour améliorer la proprioception et développer les muscles profonds mais elle **nécessite une aide vigilante car les risques de chute, de blessure et d'éclatement du ballon de gym sont très élevés !!**



Le Pistol-Squat, un Squat-une-jambe³⁰, jambe libre tendue horizontalement devant soi, est la variante la plus difficile qui s'effectue sans charge mais il est possible d'imaginer un Squat-une-jambe avec une charge, bras tendus devant soi (photo) ou au-dessus de la tête, ce qui combine Squat-Egger et Squat-une-jambe et en fait certainement *l'exercice de flexion de jambe le plus difficile qui soit !*

²⁸ Voir la série 999 Yoga et Gym avec ACCESSOIRES

²⁹ Source des photos 'Squat sur ballon de Gym' : [http://failblog.org/2010/01/08/imminent-fail/...](http://failblog.org/2010/01/08/imminent-fail/)

³⁰ Voir la **série 2-2a des équilibres** Arbre – assis : l'Oiseau