

E-BOOK PLANCHE



MATTIA PARRINELLO

01

Mentalité à
avoir

02

Théorie

03

Organiser ses
entraînements

04

Échauffement

05

Zéro to full

06

Tips

CONTENU



LA MENTALITÉ À AVOIR



Avant d'aborder un sujet aussi complexe que la full planche, il faut être sûr de partir sur de mêmes bases !

Il ne faut pas oublier que la planche est une figure qui nécessite beaucoup de visualisation et de mental pour avoir une bonne exécution et optimisée.

I – LE REFLET DE TA MANIÈRE DE PENSER

La planche est un mouvement qui ne peut être dissocié du street workout; elle donne envie à tous les athlètes, mais elle est aussi attirante que difficile. C'est pour ça qu'avant tout, il faut être conscient de la demande mentale que la pratique de ce sport en général demande.

L'état d'esprit implique de manière directe la pratique de ce sport.

Quelqu'un avec un état d'esprit plutôt renfermé, sûr soit même aura une posture plus courbée vers l'avant, une posture qui se rapproche du "hollow body" et donc ce qui va lui porter un avantage pour la planche.

A propos de ton entraînement axé sur ta planche, ta manière de penser va directement impliquer tes performances.

Si tu t'imagines en train de retenir une chute ou plutôt en train d'essayer de prendre de la hauteur et de t'envoler. Ces sensations et ces façons de penser auront une implication directe sur l'activation musculaire durant les exécutions.

II – NO PAIN NO GAIN

J'aimerais aussi aborder le sujet de la mentalité du "no pain no gain", quand il y a de la douleur, il n'y a pas d'évolution. Si tu évolues dans la contrainte, tu ne pourras jamais égaler ceux qui s'épanouissent et qui s'amuse dans leur pratique. Si ton corps t'envoie un signe de douleur ce n'est pas pour rien, la douleur te prévient que quelque chose ne va pas, il faut avant tout écouter son corps !

Quand tu regardes des athlètes de haut niveau faire des performances dont tu rêves. Ne te pose jamais la question de "Est-ce-qu'un jour, je saurais faire ça ?", bien sûr se poser des questions, c'est important dans la vie et tout le monde le fait, mais pose-toi plutôt la question de "Quand est-ce-que je saurais faire ça ?"

III – CHAQUE CHOSE EN SON TEMPS

Beaucoup de personnes lorsqu'elles découvrent le street workout et se décident à commencer ont beaucoup d'objectif à long terme défini.

Prenons l'exemple d'une personne qui en 1 an souhaite atteindre un front lever + une full planche + un 360. Il décide de tous les entrainer en même temps. Au bout de l'année qu'il s'est fixé, il n'aura pas avancé et n'aura aucunes de ces 3 figures. Alors qu'un athlète qui travaille d'abord sa full planche puis son front ensuite son 360 aura plus de chances d'atteindre ces 3 figures.

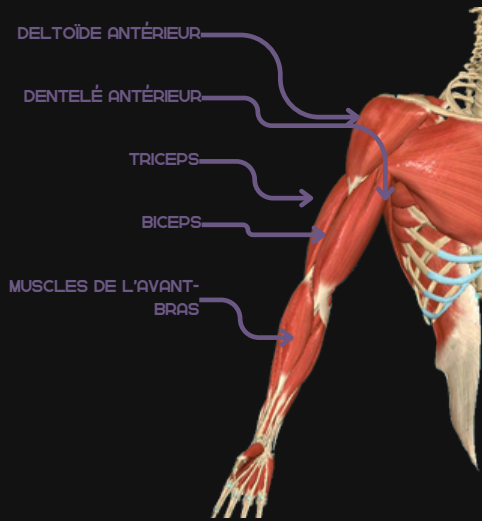
C'est pour cela que se concentrer sur trop de choses en même temps mène à l'échec, de même pour travailler sa forme.

Tu as un problème sur tendre les bras, les jambes et la rétroversion du bassin, si dans un try, tu essaies de corriger les 3 en même temps, tu vas les corriger un peu chacun, mais pas assez. Alors que si sur un try, tu te concentres uniquement sur la rétroversion du bassin, à force, la forme que tu auras en ton concentrant sur ta rétroversion sera la même que ta forme de "base". Ainsi, tu pourras utiliser la concentration qui est maintenant libérée pour te concentrer sur un autre problème.

Dans cette partie, on va aborder beaucoup de sujets différents, cette partie n'est vraiment pas la partie la plus courte de cet e-book. Mais tu y retrouveras beaucoup de choses très importantes pour pouvoir aborder la planche de la bonne manière !

I – L'ANATOMIE

L'anatomie, un sujet qui peut paraître un peu bateau, mais qui est plutôt intéressant car avant d'aborder une figure ou même un exercice, il me semble que comprendre quels muscles sont impliqués (majoritairement) dans celui-ci. Bien-sûr, durant l'exécution de la planche, beaucoup de muscles sont activés, mais certains le sont plus que d'autre. Ici, je vous propose un schéma pour pouvoir voir quels sont les muscles les plus importants dans la planche selon moi, où ils sont situés et surtout à quoi ils servent.



Le deltoïde antérieur est une des trois parties de l'épaule, cette partie est la partie qui va constituer le devant de l'épaule. Ce muscle-là est réellement le premier muscle travaillé dans la planche, accompagné du biceps, ils vont vous permettre de réaliser une antépulsion. C'est-à-dire que quand le bras est collé aux cors et que l'on le lève vers l'avant. C'est ce mouvement-là qui est réalisé durant l'exécution de la planche, c'est lui qui vous empêche de tomber en avant. C'est ce mouvement qui demande beaucoup de force et c'est celui qui est difficile dans la planche.

Le triceps ici a une action beaucoup plus simple, il va simplement permettre de garder le bras tendu et verrouillé, une planche sans l'activation du triceps n'est tout simplement plus une planche.

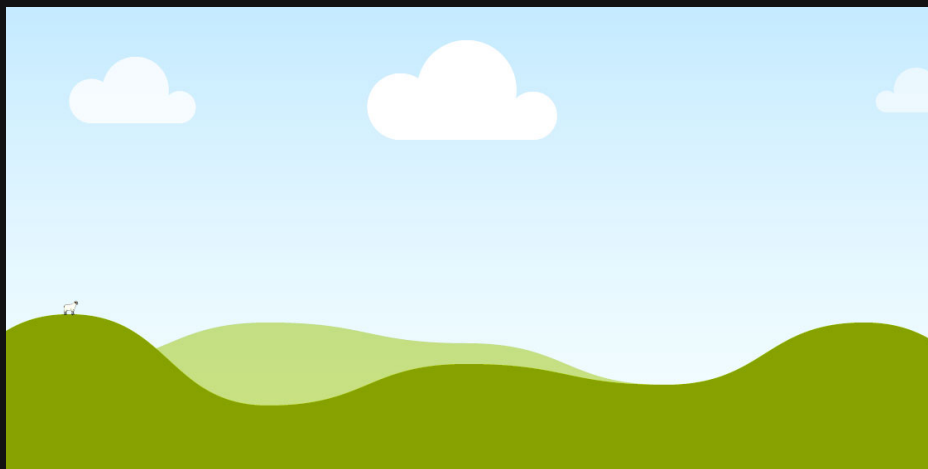
Les muscles de l'avant-bras sont les muscles qui vont recevoir beaucoup de tension, tellement que l'on peut avoir certains problèmes qui sont rares sur l'avant-bras (périostite). Ces muscles ne sont pas à négliger dans l'exécution de la planche. Ils vont surtout être activés quand la planche est réalisée sur barre.

Ils vont nous permettre de serrer la barre fort ainsi que de pousser pour encore une fois limiter notre chute. C'est cette différence par rapport au sol (impossible de pousser pour limiter sa chute au sol) qui rend l'exécution de la planche plus difficile au sol.

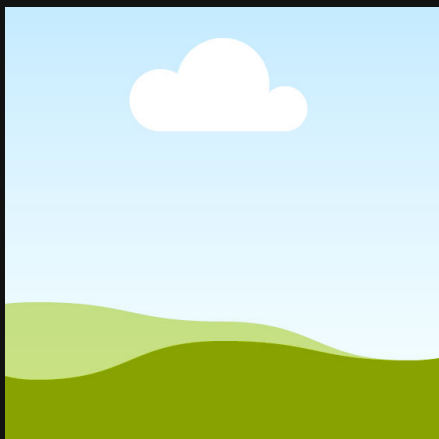
Ce "petit" muscle aidé du petit pectoral va vous permettre de réaliser un mouvement de protraction scapulaire, c'est-à-dire d'amener les épaules vers l'avant, c'est un mouvement qui est important à réaliser en planche. Déjà, il permet de rendre la figure plus agréable à regarder et en plus, il permet de réduire l'impact que la figure a sur les articulations.

II – LA FORME

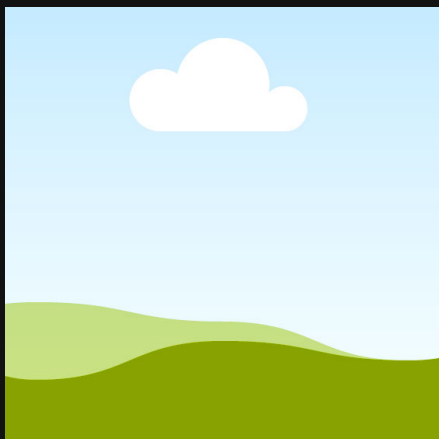
La forme dans la pratique du street workout et un critère qui devient de plus en plus important, l'exécution s'oriente de plus en plus vers une exécution parfaite au millimètre près. On ne va évidemment pas aborder ce sujet à ce point, mais il y a quand même des critères basiques sur l'exécution de la planche. Durant mon apprentissage de la planche, je ne me suis pas forcément concentré sur la forme, mais c'est une erreur à pas reproduire. Même si être capable de savoir négliger sa forme est un point essentiel à savoir faire. Si je devais définir la bonne forme sur 4 critères, ce serait :



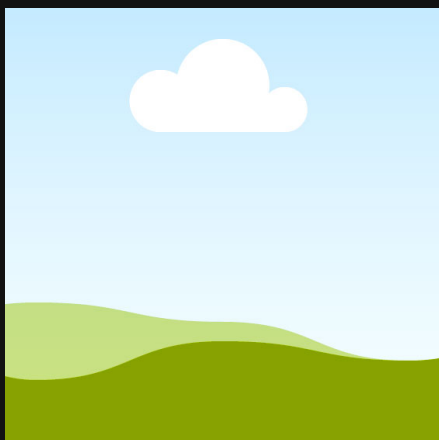
J'ai remarqué que les débutants faisaient souvent les mêmes erreurs :



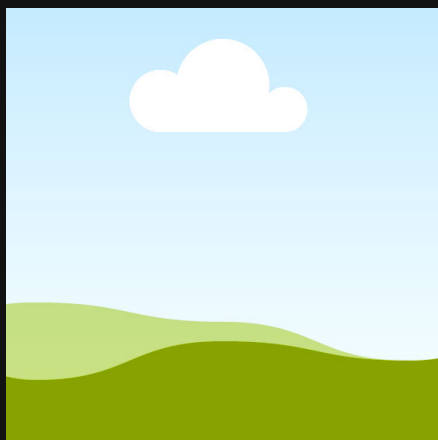
Bras pliés



Protraction
scapulaire



Jambe non
tendues



Manque de
rétroversion
du bassin

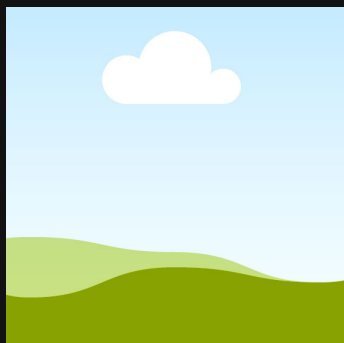
Mettre de côté la forme pour privilégier l'endurance durant votre progression, c'est quelque chose d'important. Mais cela ne peut être pratiqué uniquement si on sait faire du good form quand on le souhaite (induisant forcément une réduction des performances dans l'absolu).

III — LE GRIP

Le grip sur la barre est un point qui peut vous permettre d'optimiser vos performances. C'est vraiment un point qui n'est pas à négliger si vous avez un mauvais grip, cela peut induire à une mauvaise forme, mauvaise implication musculaire. Cela va donc donner suite à une perte de performance. En améliorant votre grip, vous pourrez avoir de meilleures performances, alors que si vous n'avez pas encore commencé le travail de la planche, il permettra d'avoir des performances optimisées dès le début.

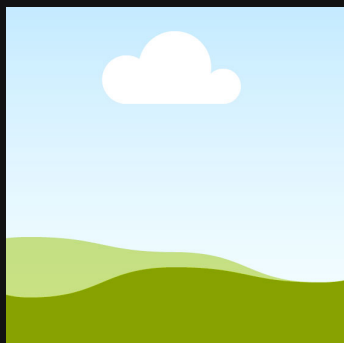


Voici 3 exemples de grips que nous allons analyser :



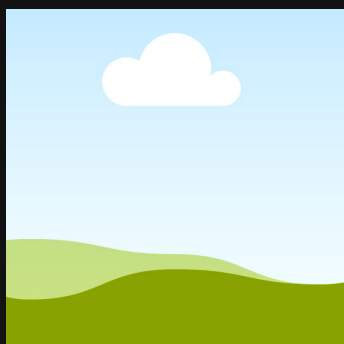
Poignet vers l'extérieur

Ce grip n'est pas bon, car ton poignet ne sera pas dans l'axe de l'application des forces. De plus ce grip la va engendrer un décollement de l'arrière de la main donc moins de force à appliquer sur la barre.



Poignet vers l'intérieur

Ce grip non plus n'est pas le meilleur, puisque comme sur l'exemple précédent le poignet est cassé et de ce fait une moins bonne application de la force.



Poignet dans l'alignement de la barre

Si le poignet est dans l'alignement de la barre, ce grip sera plus optimisé et meilleur pour cette pratique. Moins de tensions seront présentes sur le poignet et c'est une position optimale pour appliquer de la force.

Attention, il n'y a pas de grip parfait, chacun a une anatomie différente et le grip parfait n'est pas le même pour tous. Bien sûr, cela n'exclut pas le fait d'avoir de mauvais grips, mais il ne faut pas hésiter à ajuster son grip au fil du temps de votre progression en écoutant votre corps.

IV - GLOSSAIRE

Comme vous avez pu le voir jusqu'ici, il y a pas mal de vocabulaire donc ici on va vous expliquer celui-ci pour s'assurer de la compréhension de tous.

Hold : Maintenir la position

Press : Passer de la position de la planche à un poirier (handstand) en gardant les bras tendus.

Push-up : Pompe en position de planche.

Négative : Descente d'un handstand à la position de la planche (opposé de la press).

Deadstop : Réaliser un hold avant une push-up ou une press.

PR : "Personal record" il représente ton record personnel quand il s'agit d'une performance.

Semaine de deload : Une semaine où l'on réduit volontairement son intensité d'entraînement afin de faire récupérer son système nerveux.

03 🔥

L'ÉCHAUFFEMENT



I - POURQUOI S'ÉCHAUFFER

S'échauffer se révèle être une étape clé dans la pratique du street workout, un sport qui met notre corps à l'épreuve de manière intense. Quand on débute, nos muscles ne sont pas familiers avec les tensions spécifiques de cette discipline. Ainsi, l'échauffement devient primordial pour minimiser les risques de blessures et préparer le corps à l'intensité des exercices.

L'échauffement joue un rôle crucial en préparant graduellement les muscles, les tendons et les articulations à l'effort à venir. Cela favorise la circulation sanguine, améliore la souplesse musculaire et stimule le système nerveux, contribuant à des performances optimales et à une réduction des risques de blessures. Pour les novices en street workout, où le corps n'est pas encore accoutumé à ces mouvements exigeants, l'échauffement revêt une importance encore plus significative.

Il est essentiel de souligner que sauter l'échauffement peut faire la différence entre une séance réussie et le risque de se blesser. Des muscles insuffisamment préparés peuvent réagir de manière inappropriée aux contraintes de la séance, augmentant ainsi le risque de déchirures musculaires, de foulures ou d'autres blessures.

L'importance de l'échauffement ne se limite pas aux premières séances de street workout. En progressant dans la pratique et en gagnant en niveau, l'échauffement doit évoluer en conséquence. Par exemple, un adepte capable d'enchaîner une full planche de manière endurante n'adoptera pas le même rituel d'échauffement qu'un débutant. Les exercices d'échauffement doivent s'adapter en fonction des capacités individuelles et du niveau de maîtrise des différentes figures.

Il est conseillé d'intégrer des mouvements spécifiques dans l'échauffement, reproduisant les actions réalisées pendant la séance de street workout. De plus, l'intégration d'étirements dynamiques ciblés contribue à améliorer la flexibilité et la mobilité, préparant ainsi le corps à des mouvements plus complexes et exigeants.

En conclusion, l'échauffement demeure un élément clé dans la pratique du street workout, offrant non seulement une protection contre les blessures, mais également une optimisation des performances. À mesure que votre niveau évolue, adaptez votre routine d'échauffement pour répondre aux exigences spécifiques de votre corps. Une approche préventive grâce à un échauffement adéquat contribue non seulement à la réussite de votre séance, mais aussi à la préservation de votre bien-être physique à long terme.

II - COMMENT S'ÉCHAUFFER

1. Échauffement Cardiovasculaire :

Cette phase a pour objectif d'augmenter le rythme cardiaque, préparant ainsi le cœur à fournir un effort soutenu tant du point de vue de la force que de l'endurance. Des activités telles que quelques minutes sur un tapis de course, du vélo elliptique, ou de la corde à sauter peuvent être intégrées à cette étape.

2. Échauffement Articulaire :

Cette partie se divise en deux sections, l'une sans élastique et l'autre avec. L'objectif global est de préparer les articulations à l'effort, limitant ainsi les risques de douleurs. La première partie, sans élastique, se concentre sur les articulations mobilisables avec le poids du corps, mettant l'accent sur les épaules, les coudes et les poignets. La seconde partie, avec l'utilisation d'élastiques de résistance (recommandés entre 5 et 15 kg), cible spécifiquement les coudes en position tendue, en vue d'une préparation plus ciblée sur la planche, ainsi que la coiffe des rotateurs pour stabiliser l'épaule.

3. Échauffement Musculaire :

Cette étape vise à préparer les muscles et les tendons à l'effort, tout en intégrant des étirements pour minimiser les risques de blessures. L'intensité de cette phase dépend du niveau de chaque individu, avec la recommandation de moduler les exercices en fonction de sa capacité. Des suggestions d'exercices incluent pompes, dips, tractions, scapula push-up, handstand, hspu, muscle-up, et l'utilisation d'élastiques pour ajuster la difficulté.

4. Étirement des Zones de Tension :

Bien que non obligatoire, cette étape peut s'avérer utile en cas de tensions musculaires ou de légères douleurs. L'objectif est d'étirer les zones concernées pour relâcher les tensions, tout en diminuant le risque de blessures. Les muscles sous tension peuvent être dans un mode de "protection" par le cerveau, limitant la pleine force disponible, et les étirements contribuent à lever cette "protection". Des étirements spécifiques peuvent être recherchés en fonction des muscles concernés.

5. Augmentation Progressive de l'Intensité :

Enfin, cette phase permet une transition fluide entre l'échauffement et l'entraînement proprement dit. Des progressions adaptées au niveau individuel, en réduisant progressivement la charge des élastiques, facilitent cette transition avant d'entamer l'entraînement principal.

III - CONCLUSION

Pour conclure, il est essentiel de noter qu'il n'y a pas de modèle d'échauffement parfait universel, car chacun a des besoins et des tensions musculaires spécifiques. Ce qui compte vraiment dans votre échauffement, c'est son adaptation à votre niveau et surtout, l'écoute attentive de votre corps ! Évoluez avec lui, ajustez votre routine en fonction de vos progrès, et soyez attentif aux signaux que votre corps vous envoie. L'adaptabilité de votre échauffement selon votre propre progression est la clé pour optimiser votre préparation physique tout en réduisant les risques de blessures. Souvenez-vous, votre corps est le meilleur guide, alors personnalisez votre échauffement pour tirer le meilleur parti de chaque séance d'entraînement. Je vous propose ainsi une vidéo qui présente un échauffement type pour une séance planche.

gay.



ORGANISER SES ENTRAINEMENTS



I - STREET WORKOUT ET MUSCULATION, DEUX SPORTS DIFFÉRENTS

Avant de plonger dans la pratique du street workout, il est essentiel de saisir les facteurs qui propulsent notre progression. Si vous avez préalablement arpenté le monde de la musculation, il est crucial de disséquer la distinction entre ces deux disciplines. Les préceptes de la musculation ne se transposent pas intégralement au street workout. Là où la musculation vise l'hypertrophie, à savoir l'accroissement du volume musculaire, le street workout, lui, s'emploie à cultiver la force. Ces aspirations diamétralement opposées requièrent des approches tout à fait distinctes.

Il convient de prendre conscience qu'un programme d'entraînement alternant entre exercices de poussée et de traction, ou encore un programme préétabli tel que "lundi, planche, mardi, repos, etc.", ne représente pas la quintessence de l'optimisation. Pourquoi donc ? Parce qu'il s'avère complexe de prédéterminer si l'énergie sera au rendez-vous à un jour donné, étant donné que notre système nerveux exerce une influence prépondérante sur nos performances.

La gestion préalable de notre énergie est étroitement liée à la chance. Avec de tels programmes, il se peut qu'un jour où vous aviez initialement planifié de travailler votre front lever, vous vous retrouviez à manquer de force pour cette figure, tandis que, paradoxalement, vous pourriez avoir une énergie considérable pour la planche.

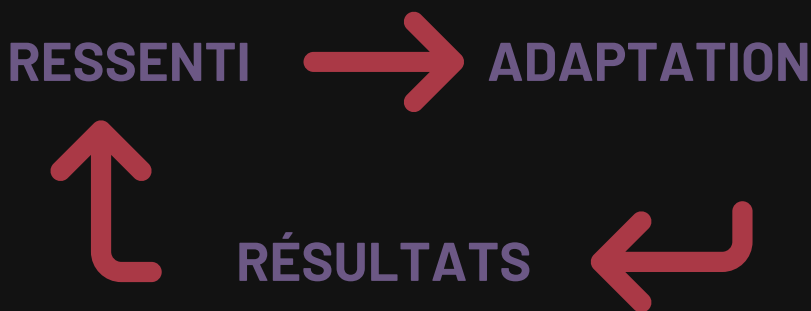
II - OPTIMISATION

L'optimisation dans le street workout représente une étape clé, que l'on atteigne un niveau avancé ou que l'on débute dans ce sport exigeant. Dès le départ, il est judicieux de se pencher sur l'optimisation. La première étape consiste à bien comprendre son propre corps et à ajuster l'intensité de l'entraînement en fonction de son niveau d'énergie.

Concernant la répartition des entraînements tout au long de la semaine, je ne recommande pas de définir à l'avance les jours de repos. Il est plutôt préférable de moduler sa séance au fur et à mesure ou de s'abstenir si l'on se sent fatigué ou confronté à d'autres contraintes. Garder une approche souple permet une meilleure adaptation aux besoins individuels.

S'entraîner tous les jours sur une base de sept jours par semaine peut s'avérer difficile, surtout si le système nerveux n'est pas prêt pour cette cadence. Il est également crucial de comprendre que cette méthode d'entraînement n'est pas universelle et dépend en partie de la génétique de chacun.

Si, au fil des entraînements, on ressent une stagnation, voire une régression, envisager une semaine de deload peut être une bonne solution pour permettre une récupération adéquate.



05 

ZERO TO FULL

