

# 7 Exercice de squat au poid du corps

## 1. Le air squat

OK



Dos arrondi



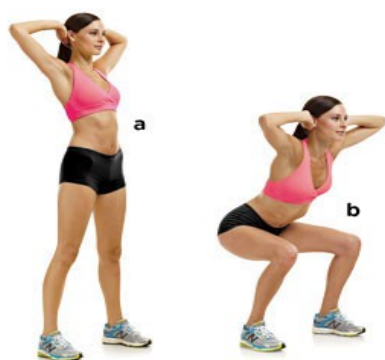
Tête baissée



Talons décollés

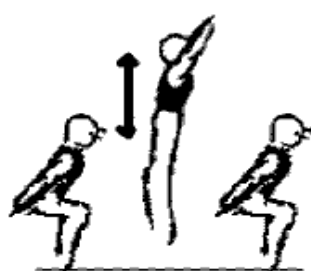
On commence en toute simplicité avec le « air squat », c'est à dire le squat poids du corps. Pieds à la largeur des épaules, debout, les orteils dirigés droit devant, le cou droit, les abdos contractés. Vos bras sont placés devant vous, droits (avec une légère flexion au niveau des coudes), formant un angle droit avec votre buste, les paumes vers le sol. Ne placez pas vos bras sur vos jambes. Maintenant, dans un mouvement lent et contrôlé, descendez jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol, votre poids doit être transmis sur vos talons, comme ci vous vous asseyez sur une chaise.

## 2. Prisoner squat



Le prisoner squat est un squat effectué classiquement, à la seule différence que vos mains se situent derrière votre tête, d'où le nom ! Il est très utilisé dans les programmes cardio et peut être effectué avec un sac lesté sur le dos, afin d'accentuer le travail. Le placement différent des mains, à priori anodin joue pourtant un rôle capital. Il va forcer la cambrure du dos et le gainage abdominal, en plus des contractions isométriques dans le dos et les épaules.

## 3. Squat avec impulsions



10 sauts verticaux



10 secondes maintien "squat"

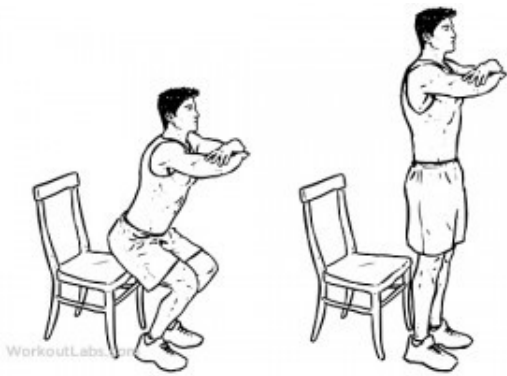
Faites un squat de manière classique, mais au lieu de retourner en position initiale une fois rendu en bas, faites de petites impulsions de bas en haut, de quelques centimètres, rapidement.

## 4. Pistol Squat : l'exercice de squat à une jambe !



Si vous voulez impressionner la populace ou corriger une asymétrie musculaire, alors vous devez maîtriser celui-ci ! Le pistol squat est sans doute le mouvement le plus difficile à maîtriser, mais c'est aussi le plus stylé ! En position de squat classique, attrapez votre pied gauche devant vous, la jambe est ainsi tendue. Squattez doucement, jusqu'à ce que vos fesses touchent votre talon et que la jambe tendue soit à quelques centimètres du sol. Vous pensez avoir fait le plus dur ?? Pas du tout ! Il s'agit maintenant de remonter, sans tomber ou utiliser la jambe tendue...

## **5. Squat avec chaise**



Non, vous n'êtes pas autorisé à vous asseoir et prendre un répit, mais nous allons nous servir de cette chaise pour faire nos exercices de squat. Dans un mouvement de squat classique, venez poser vos fesses sur la chaise, en sortant bien la poitrine tout en poussant vos hanches vers l'arrière, vos bras, eux, s'élèvent le plus haut possible pour accompagner ce mouvement. Relevez-vous puis répétez.

## **6. Squat Grand Plié**



Pour exécuter cet exercice de squat, espacez fortement vos pieds (un peu plus large que vos hanches) puis orientez légèrement les orteils vers l'extérieur en guise de position de départ. Descendez ensuite votre fessier dans un mouvement de squat classique de manière à ce que vos genoux et orteils restent bien alignés. Remontez. Cet exercice peut s'effectuer avec une barre derrière la nuque comme sur l'illustration ci-contre.

## **7. Squat "mural"**



Le temps de vos cours d'EPS est de retour ! Mais cette fois-ci, pas de prof muni d'un chrono à la main, pas de pression ! Faire la chaise, ça vous parle ? Le squat « mural », c'est un peu ça ! En position de squat, le dos contre le mur, descendez jusqu'à ce que vos cuisses forment une parallèle avec le sol, les bras ne sont pas autorisés à reposer sur les jambes ! Une fois en bas, maintenez ! Maintenez, et maintenez encore, appréciez cette douleur, cette brûlure musculaire, cessez de pleurnicher, tenez encore ! Et enfin, remontez. Enjoy =)