

EPAULES (partie postérieure) N°1

Que je sois dans un mode de prospection en "Power-Fishing" tel Jimmy Houston, dans les années 70, avec ses lancers toutes les 4 secondes ou que je jette des " Busters" toute la journéeà un moment donné, je risque d'être ralenti par le manque de résistance musculaire de mon épaule

A- Petits rappels Anat/Physio

L'épaule représente l'ensemble des articulations liant la tête de l'humérus (le bras) à la ceinture scapulaire (ensemble d'os, clavicule et omoplate, permettant de raccrocher les membres supérieurs à la colonne vertébrale).

Les muscles principaux de la partie postérieure de l'épaule sont : Deltoïde postérieur, Trapèze, Grand et Petit Rond, Sus et Sous Epineux (les 4 derniers formant ce qu'on appelle la coiffe des rotateurs).

B- Principes de travail

Dans un entraînement orienté sur le renforcement musculaire, il existe plusieurs types de modes de contraction : l'électrostimulation, la pliométrie, l'excentrique, l'isométrie et le concentrique.

Nous utiliserons principalement l'isométrie (travail statique) et le concentrique (on ne pense juste qu'à contracter son muscle et on ne retient que légèrement la décontraction de celui-ci). Dans les différents mouvements que nous verrons par la suite, l'isométrie sera à privilégier pour débiter !

C- Logiques dans la séance

Les muscles de la partie postérieure de l'épaule sont concernés par plusieurs situations :

- la stabilité de la tête de l'humérus dans l'articulation (elle ne tient en grande partie que grâce aux muscles l'entourant)
- la rétropulsion du bras (mobilité de l'humérus dans le champ postérieur)
- la rotation externe du bras

Il nous faudra donc orienter notre séance autour de ces différents axes de travail !!!

D- Quelques exemples d'exercices

N'oubliez pas, comme à chaque fois, de protéger votre colonne vertébrale en contractant vos fessiers (rétropulsion du bassin) et en contractant vos abdos !!

- allongé sur le ventre, front sur le sol (important pour les cervicales), bras à 90°, petits battements des bras.



- même position, main sur les fessesvenir toucher les mains devant sans toucher le sol .



- même position, mains sur les épaules..... tendre les bras devant.



Pour chacun des mouvements, reprenez l'entraînement en faisant 3 à 5 séries, 20 à 30 secondes en isométrie ou 15 à 30 répétitions en concentrique, 20 à 30 secondes de repos entre chaque série !! Vous pouvez rajouter un peu de difficulté en prenant, dans vos mains, des petites bouteilles d'eau