

CHANTILLY SPORT / COLLECTION FITNESS

Squat, fente, charnière



GUIDE NUMÉRIQUE • ACCÈS LIBRE

Dans ce guide

Trois familles de gestes expliquées avec variantes, erreurs et critères d'adaptation.

01 Observer avant de charger

02 Le squat : choisir une amplitude reproductible

03 La fente : gérer l'équilibre

04 La charnière de hanche : reculer plutôt que plier plus

05 Une séance de jambes simple

06 Sources et portée

Ce guide donne des repères généraux à adapter à votre pratique. Les sources sont citées en toutes lettres à la fin, sans lien sortant.

« Faire les jambes » recouvre plusieurs gestes. Le squat et la fente demandent surtout une flexion coordonnée de hanche, de genou et de cheville ; la charnière de hanche met davantage l'accent sur le recul des hanches. Les distinguer aide à choisir les exercices, à adapter une amplitude et à équilibrer une séance sans chercher une forme parfaite identique pour tous.

Observer avant de charger

Essayez de vous asseoir puis de vous relever d'une chaise stable. Où se déplace votre poids ? Pouvez-vous garder les pieds posés et remonter sans vous laisser tomber ? Testez ensuite une petite fente avec une main en appui, puis une charnière sans charge en reculant les hanches. Notez le geste le moins familier. L'objectif du départ est de comprendre vos options, pas de comparer votre mobilité à une vidéo.

Une douleur nouvelle ou vive n'est pas un signal pour forcer l'amplitude. Réduisez la dose ou choisissez une autre variante ; une douleur persistante mérite une évaluation adaptée. Le guide Bien commencer la musculation replace ces mouvements dans une séance complète.

Le squat : choisir une amplitude reproductible

Commencez avec un squat vers une chaise, sans vous effondrer sur l'assise. Gardez une position des pieds qui permet une descente contrôlée et une remontée stable. La profondeur utile dépend de votre confort, de votre mobilité, de votre objectif et de la charge. Il n'existe pas une largeur de pieds ou une orientation de genoux unique à imposer à tous les corps.

Pour progresser, éloignez légèrement la chaise, ralentissez la descente ou augmentez une répétition. Ne faites pas ces changements simultanément. Si les talons décollent ou si le mouvement se tord en fin de série, revenez à une amplitude que vous pouvez contrôler. Un squat plus bas n'est pas automatiquement meilleur si la qualité s'effondre.

La fente : gérer l'équilibre

Une fente arrière assistée par un mur ou un support stable donne souvent plus de contrôle au début. Faites un pas assez grand pour que les pieds ne se gênent pas, descendez peu, puis remontez en poussant dans le sol. Comptez chaque côté séparément. La montée sur une marche basse et stable peut remplacer la fente lorsque l'équilibre ou le contexte le rend préférable.

La fente révèle parfois une différence entre les côtés. Notez-la sans chercher à forcer le côté moins stable au même volume. Gardez une version que vous pouvez répéter, puis réduisez progressivement l'appui si le geste le permet. L'article Squat : amplitude et variantes pour débuter aide à choisir une progression pour la flexion des jambes.

La charnière de hanche : reculer plutôt que plier plus

Placez les mains sur les hanches, fléchissez légèrement les genoux et reculez les hanches comme pour toucher un mur derrière vous. Le tronc s'incline parce que la hanche plie ; le dos n'a pas besoin de s'arrondir pour atteindre une hauteur arbitraire. Revenez debout en poussant dans le sol. Une baguette tenue le long du dos peut servir de repère de contrôle, à condition qu'elle ne vous oblige pas à une posture douloureuse.

Le pont fessier est une autre manière de travailler la chaîne postérieure si la charnière reste difficile à sentir. Une fois le geste appris, une charge tenue près du corps peut être ajoutée progressivement. Ne confondez pas la quantité soulevée avec la qualité d'un mouvement nouveau.

Une séance de jambes simple

Après un échauffement, faites deux séries de squat à la chaise, deux séries de fente assistée par côté et deux séries de charnière ou de pont fessier. Commencez par un nombre de répétitions que vous pouvez reproduire sans perte nette de contrôle. Laissez une pause suffisante pour que le mouvement suivant ne soit pas précipité. Si vous courez ou préparez un Hyrox, placez cette séance de façon à pouvoir réaliser la course importante de la semaine avec une foulée convenable.

Dans le carnet, écrivez pour chaque exercice la variante, l'amplitude choisie et le ressenti du lendemain. Après deux semaines, ne changez qu'un détail : une répétition supplémentaire, moins d'appui ou une charge modérée. La bonne décision peut être de garder exactement la même séance jusqu'à ce que les gestes deviennent plus réguliers.

Sources et portée

- NHS, conseils de renforcement et progression sur plusieurs semaines.
- OMS, recommandation de renforcer les grands groupes musculaires au moins deux jours par semaine.

Les exercices sont des exemples pédagogiques pour adultes et ne remplacent pas un diagnostic ou une rééducation individualisée.

Mon point de départ

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Ma première séance

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Mes variantes

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Ma progression

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Mon essai de la semaine

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Ce que je garde et ce que j'ajuste

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Trois décisions utiles

Revenez à cette page après la lecture. Un choix précis et vérifiable est plus utile qu'une promesse générale.

Quel est mon point de départ concret ?

Quel essai simple puis-je répéter cette semaine ?

Que vérifierai-je avant d'augmenter la difficulté ?
