



ProSportConcept

Formation aux métiers du sport

LES TIRAGES

Maxime MASSON

LE TIRAGE VERTICAL



LE TIRAGE VERTICAL

Muscles moteurs: Grand rond, grand dorsal, rhomboïdes, trapèzes (portion moyenne et inférieure), biceps brachial et brachial antérieur.

Consignes de réalisation: Assis face à l'appareil, jambes calées, barre en prise pronation, mains écartées. Tirer la barre en dessous du menton en sortant la poitrine / ramener la barre en position initiale.

LE TIRAGE VERTICAL

Consignes de sécurité: Garder les omoplates fixées, abdos serrés, dos droit.

Consignes de respiration: Inspirer phase concentrique, expirer phase excentrique. Ou blocage respiratoire si charge lourde.

Erreurs récurrentes: Avoir une trop petite amplitude, descendre la barre trop bas sous les pectoraux.

Variables: Tractions, Tirage nuque, prise et écart des mains (supination, prise serrée...)

VARIANTES

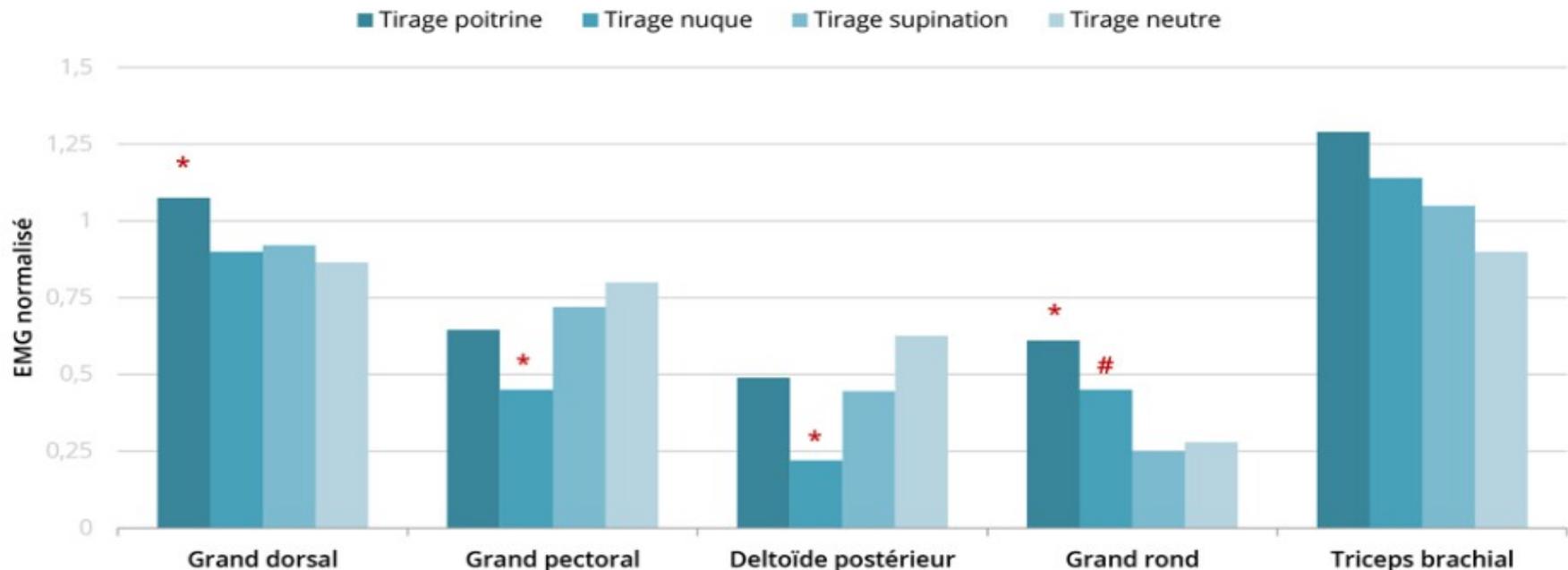
- Devant (prise pronation)



VARIANTES

Le recrutement du grand dorsal lors d'un exercice de tirage vertical devant (poitrine) est supérieure à toutes les autres variantes (nuque, supination, neutre)

(Étude ici : <https://www.sci-sport.com/articles/tirage-nuque-vs-tirage-poitrine-quel-est-le-plus-efficace-151.php>)

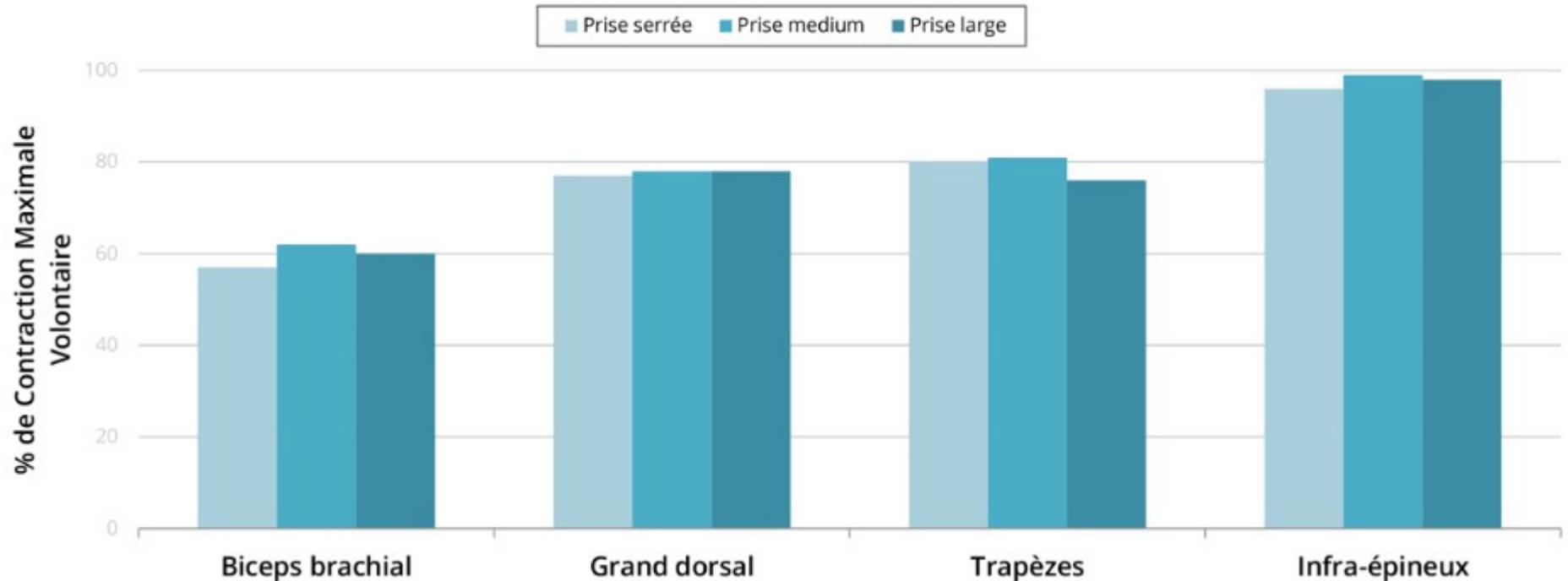


VARIANTES

Largeur de prise de mains :

Peu importe la largeur de prise, l'activation musculaire des 4 muscles observés est similaire lors du tirage vertical à la poulie haute.

(étude ici : <https://www.sci-sport.com/articles/la-largeur-de-prise-influence-t-elle-le-recrutement-musculaire-lors-des-tirages-verticaux-106.php>)

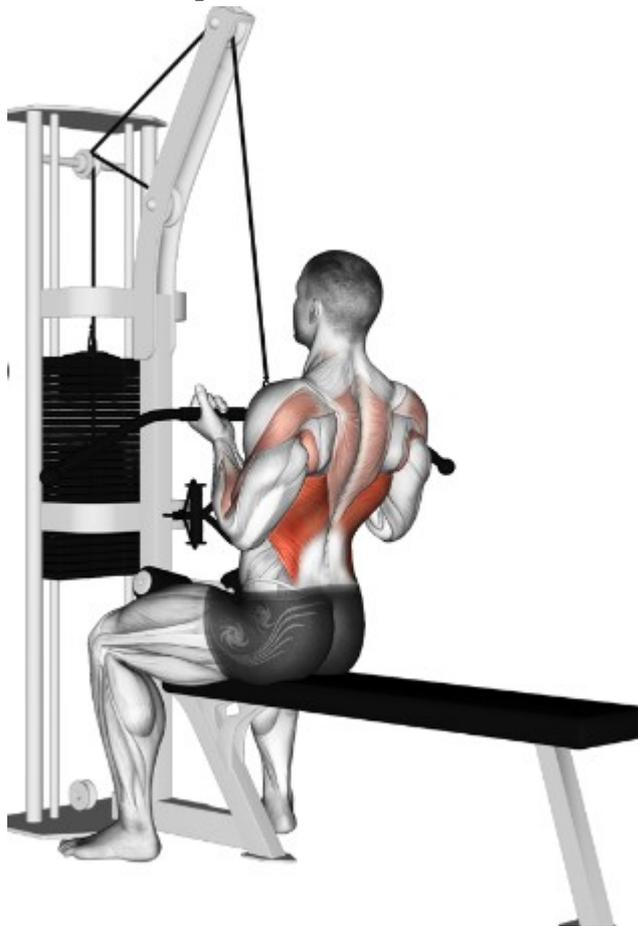


VARIANTES

Lors d'un tirage potrine (devant), **le trapèze inférieur subit un étirement plus important que dans les autres variantes : Son recrutement est donc supérieur.**

VARIANTES

- Tirage devant (prise supination / prise neutre)



VARIANTES

Le tirage prise prise neutre est la variante qui permet un meilleur recrutement des deltoïde postérieur.

La prise neutre accentue son recrutement car les coudes sont devant le corps (levier plus important).

Prise supination : meilleur recrutement du biceps brachial*

*voir cours muscles du bras

VARIANTES

- Tirage Unilatéral



VARIANTES

- Le travail en unilatéral permet:
- Travail des muscles stabilisateurs
- De travailler un point faible (rééquilibrage de la force)

VARIANTES

- Tirage Nuque



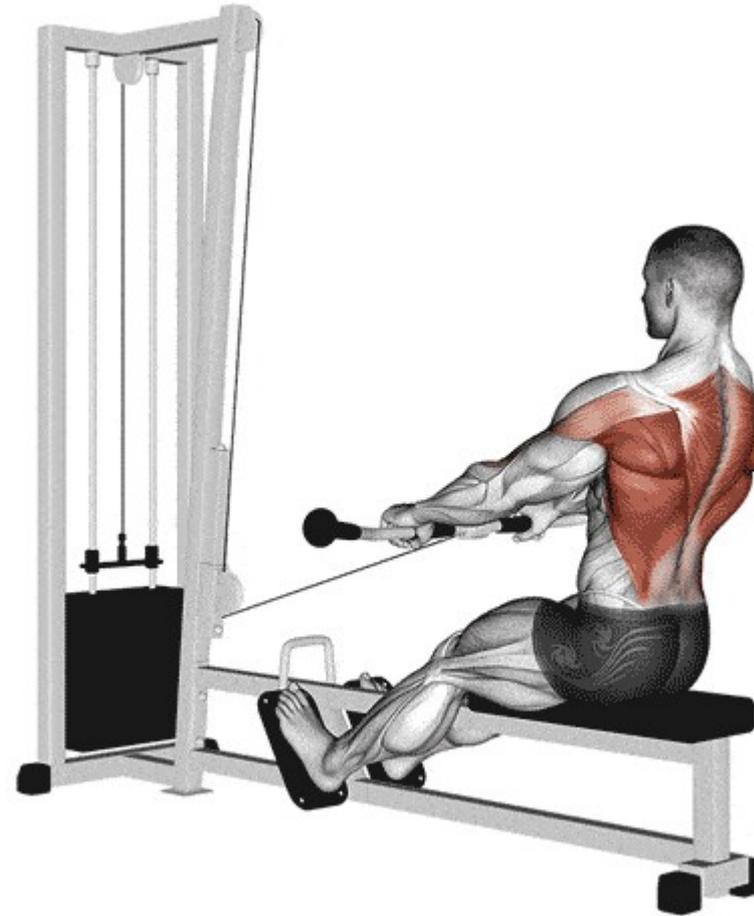
VARIANTES

Tirage nuque :

Le tirage nuque demande une très grande mobilité des épaules. Ce qui en fait un **exercice dangereux pour les personnes n'ayant pas la mobilité nécessaire.**

Le pratiquant risque d'avancer la tête pour compenser son manque de mobilité et donc ne plus garder les courbures naturelles de sa colonne vertébrale.

LE TIRAGE HORIZONTAL



LE TIRAGE HORIZONTAL

Muscles moteurs: Grand rond, grand dorsal, rhomboïdes, trapèzes (portion moyenne et inférieure), deltoïdes (faisceau spinal), biceps brachial et brachial antérieur.

Consignes de réalisation: Saisir la poignée et se positionner dos et buste bien droit, genoux légèrement fléchis. Ramener la barre au niveau du bas ventre en tirant les coudes le plus loin possible en arrière, tout en resserrant les omoplates. Ramener la barre en gardant le dos droit

LE TIRAGE HORIZONTAL

Consignes de sécurité: Garder les omoplates fixées, abdos serrés, dos droit.

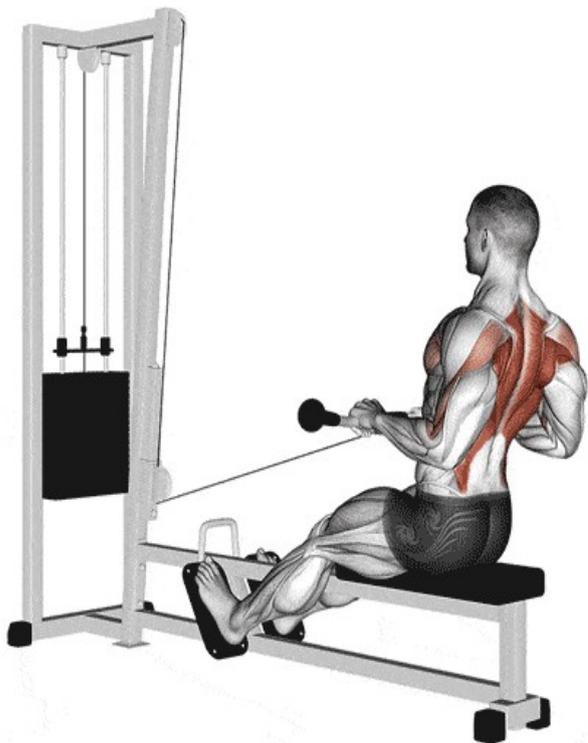
Consignes de respiration: Inspirer et ramener la poignée à la base du sternum. Expirer en fin de mouvement. (ou blocage respiratoire si charge lourde)

Erreurs récurrentes: Avoir une trop petite amplitude, arrondir le dos, défixer les omoplates, pencher le buste vers l'avant ou l'arrière lors de l'exercice.

Variables: Prise large, prise serrée, prise pronation, supination.

VARIANTES

- Prise pronation/supination/neutre



LE ROWING (tirage buste penché)



LE ROWING (tirage buste penché)

Muscles moteurs: Grand rond, grand dorsal, rhomboïdes, trapèzes, deltoïdes (faisceau spinal), biceps brachial et brachial antérieur, érecteurs du rachis.

Consignes de réalisation: Debout, les genoux légèrement fléchis, le buste à 45°, dos plat, saisir barre en pronation mains plus écartées que la largeur des épaules. Tirer la barre jusqu'à la poitrine, revenir en position de départ.

LE ROWING (tirage buste penché)

Consignes de sécurité: Garder les omoplates fixées, abdos serrés, dos droit.

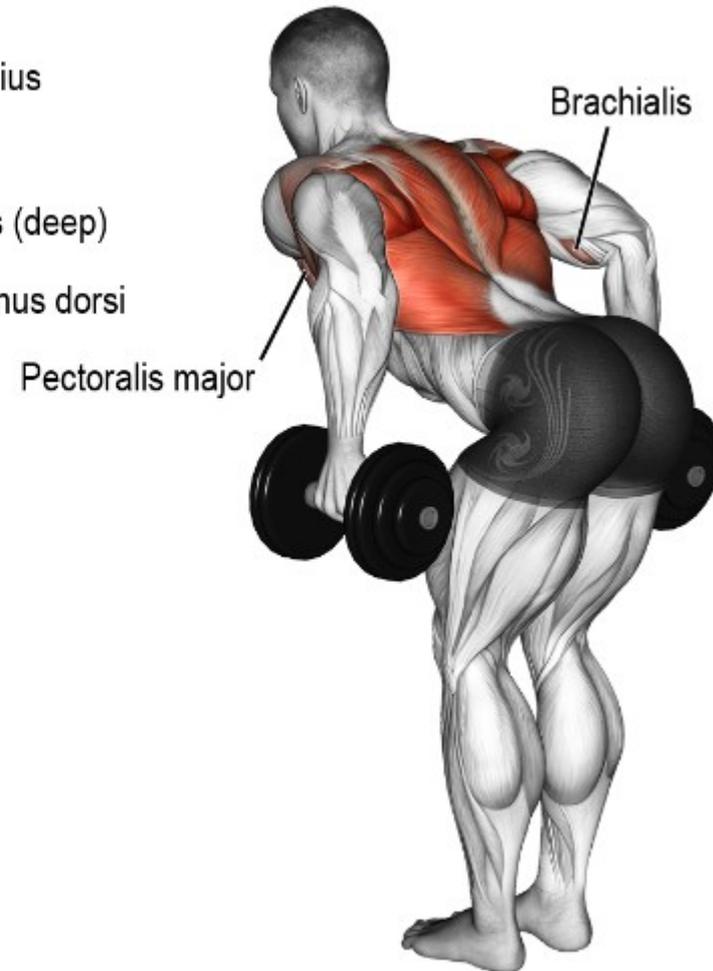
Consignes de respiration: Inspirer, ramener la barre jusqu'à la poitrine. Expirer en fin de mouvement. (ou blocage respiratoire si charge lourde)

Erreurs récurrentes: Avoir une trop petite amplitude, arrondir le dos, défixer les omoplates, pencher le buste vers l'avant ou l'arrière lors de l'exercice.

Variables: Prise large, prise serrée, prise pronation, supination...

VARIANTES

- Aux Haltères



VARIANTE

Aux Haltères :

Travail **similaire** à la barre.

Permet une prise neutre et un travail unilatéral.

Adapté aux débutants car permet de prendre moins lourd.

VARIANTES

- Inverted Row (une variante au poids du corps)



VARIANTES

- Rowing « bûcheron »



VARIANTES

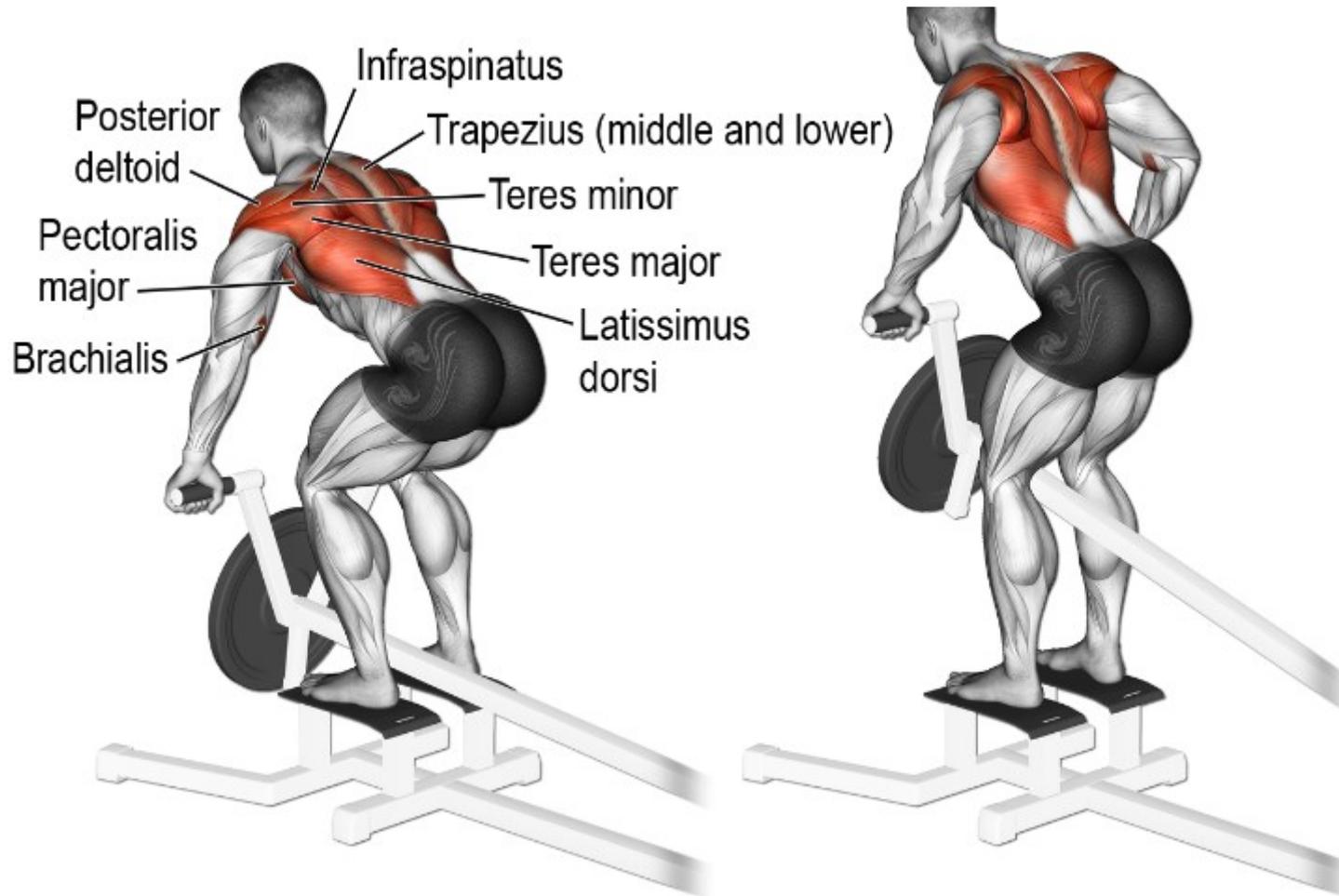
Rowing bûcheron:

Accessible à tous les pratiquants, puisque le fait de s'appuyer sur un banc limite le travail des érecteurs du rachis.

Permet un travail unilatéral.

VARIANTES

- A la T-barre (une variante guidée ou semi-guidée)



VARIANTES

- Tirage planche



VARIANTES

Tirage planche :

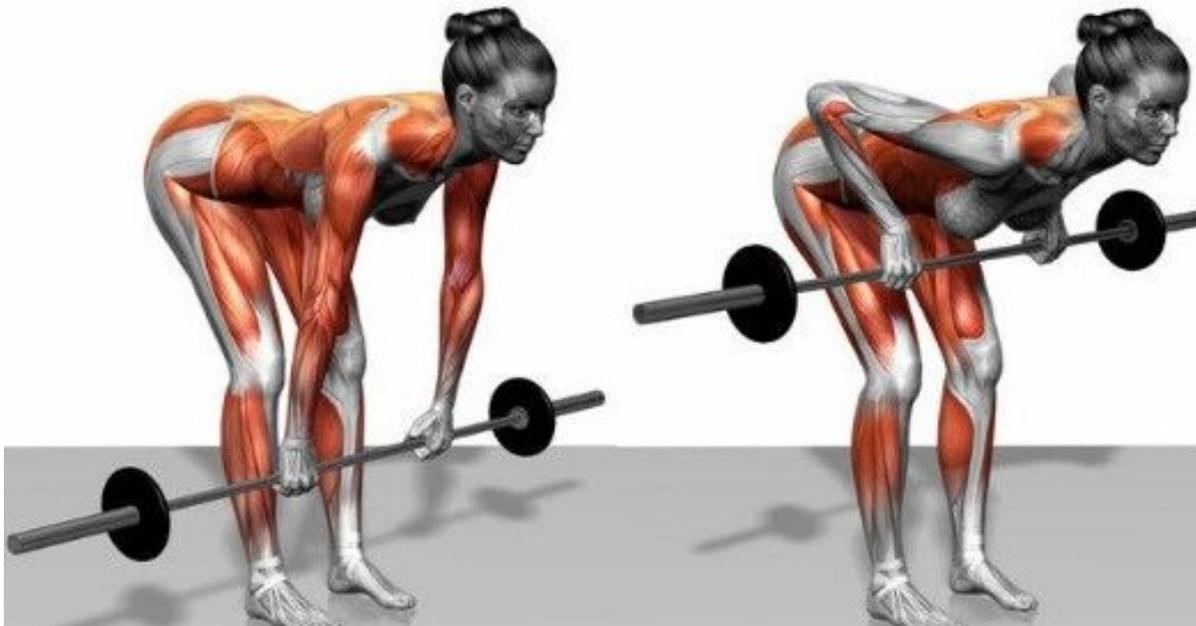
Pour davantage de stabilité et pour réduire l'effort au niveau des érecteurs du rachis, on peut aussi effectuer l'action de tirage à plat ventre sur un banc. On sollicite ainsi principalement le trapèze et le rhomboïde.

En variant l'inclinaison du banc (buste incliné) on ciblera l'effort sur les faisceaux supérieurs du trapèze et le rhomboïde.

Si décliné : sur les faisceaux inférieurs du trapèze

VARIANTES

- Pendlay row



VARIANTES

Pendlay Row :

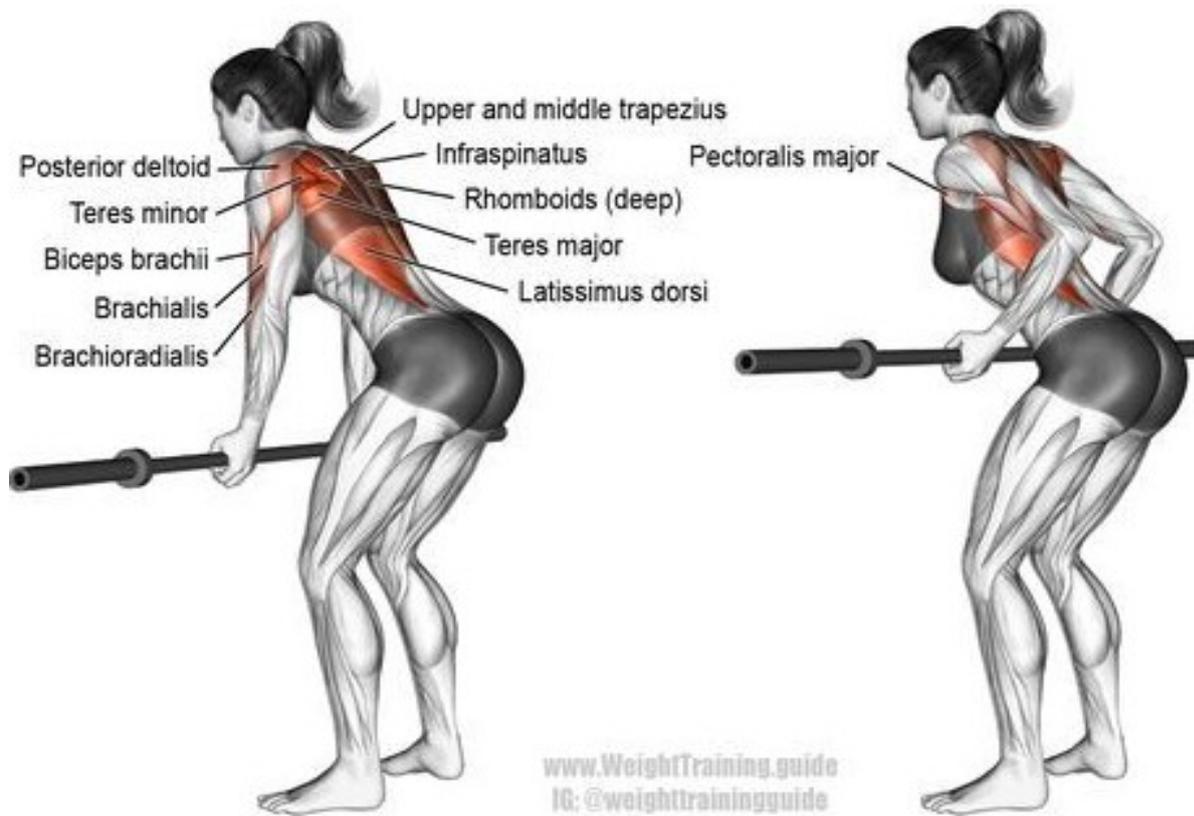
Mouvement que l'on doit à **Glenn Pendlay**, une légende américaine de l'haltérophilie.

Ce mouvement est à l'origine conçu pour développer sa force explosive afin de faire décoller sa barre du sol.

De par sa forte inclinaison, ce mouvement permet de travailler les érecteurs du rachis en isométrie.

VARIANTES

- Façon Yates



VARIANTES

Rowing Yates :

Variante du rowing barre, qui a été popularisée par le bodybildeur **Dorian Yates**.

Il **permet de porter plus lourd que le rowing classic**. Attention donc à la qualité d'exécution.

Exécution : on rapproche ses omoplates dans un premier temps, on tire la barre vers soi, on revient en position d'origine, et on relache ses omoplates.

LE TIRAGE MENTON

