



Les tirages (Approche des patterns)

BP JEPS AF
2025

Bloc de compétence :

Objectif du cours : Comprendre les patterns et les tirages

Moyens : Apports théorique et pratique

Prérequis : Connaissances biomécanique et anatomique

Compétences transversales : Prise en charge du cobaye
UC3
UC4
Objectifs en musculation

Évaluation du bloc :

Le :

Par :

Articulation du cours

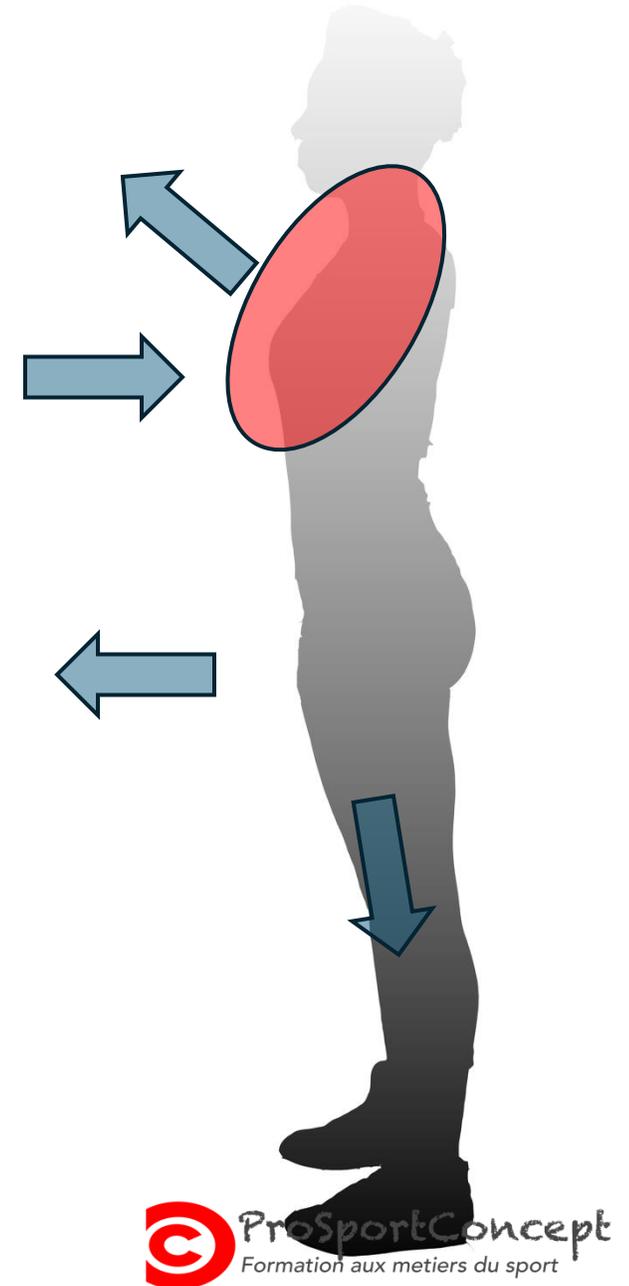
Approche de notions sur les patterns

Apports théoriques et pratique sur les tirages

Patterns: définition

Les patterns sont définis par des mouvements en majorité polyarticulaires et ne sont pas orienté sur des muscles spécifiques mais plutôt une:

- Direction: un travail selon un vecteur qui est définit par son origine et sa direction mais également selon les plans anatomiques (sagittal; frontal et transversal).
- Selon les articulations mobilisées:



Les patterns de poussée

Direction:

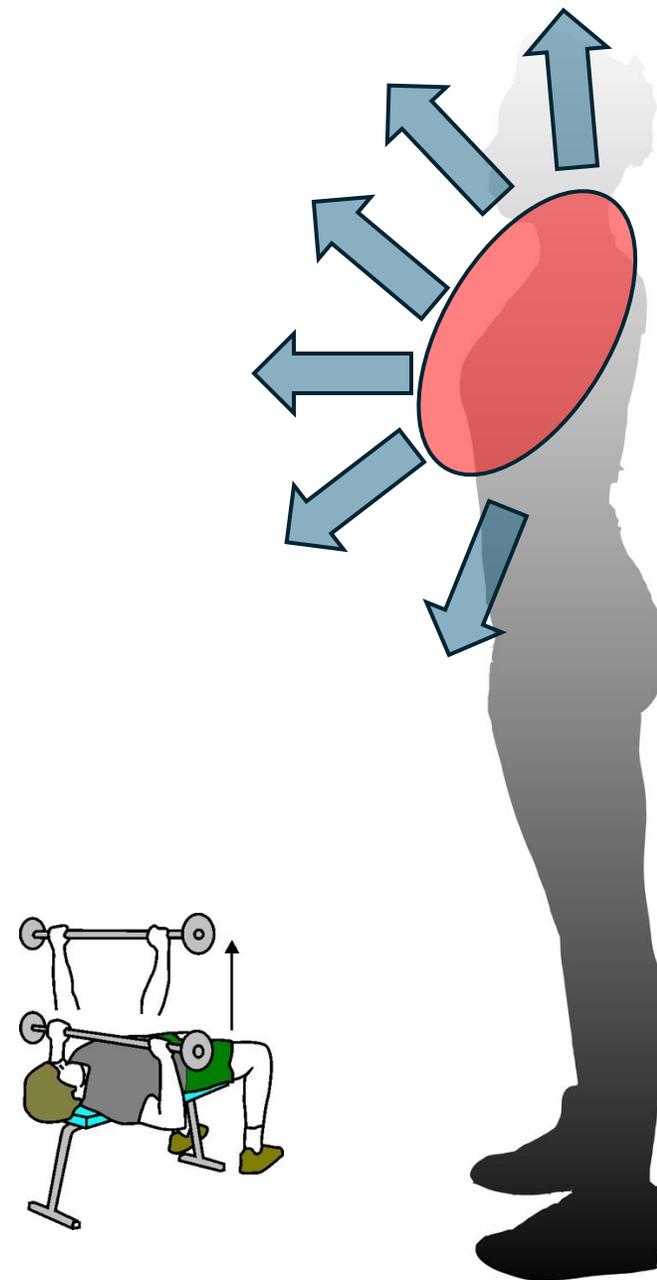
Il s'agit des mouvements de poussée vers le haut (Développé militaire), devant (développé couché) ou vers le bas (Dips).

Articulations:

Epaule coude

Muscles principaux:

Pectoraux, deltoïde (chef claviculaire), triceps brachial



Les patterns de Tirage

Direction:

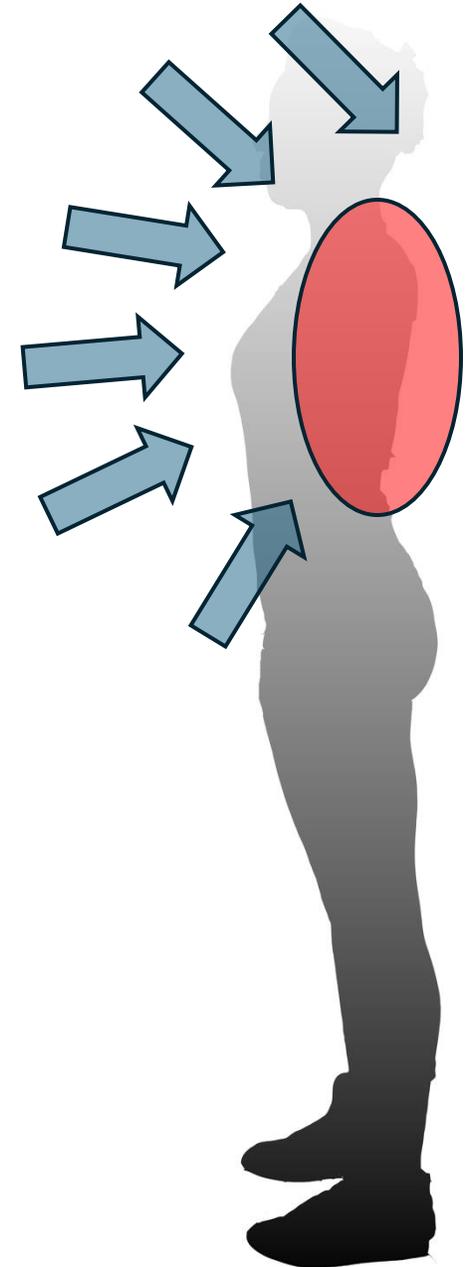
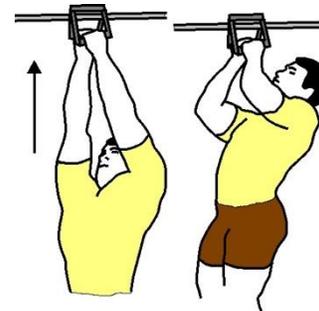
Il s'agit des mouvements de tirage vers soi. En provenant du haut (Tirage nuque), devant (Pendley Row) ou vers le bas (tirage menton).

Articulations:

Epaule coude

Muscles principaux:

Grand dorsal, deltoïde (chef spinal), biceps brachial



Les patterns de soulevé

Direction:

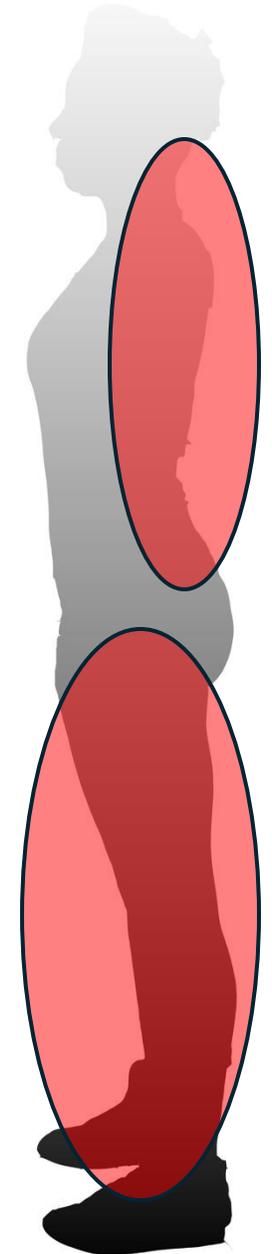
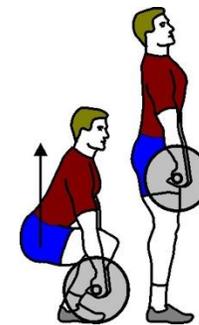
Il s'agit des mouvements qui consiste à soulevé une charge
(Soulevé de terre)

Articulations:

Hanche, genoux, cheville et mobilisation **importante** sur la
partie postérieure du dos (les érecteurs du rachis) ainsi que le
CORE

Muscles principaux:

Extenseurs membres inférieurs et Erecteur du rachis



Les patterns de portée

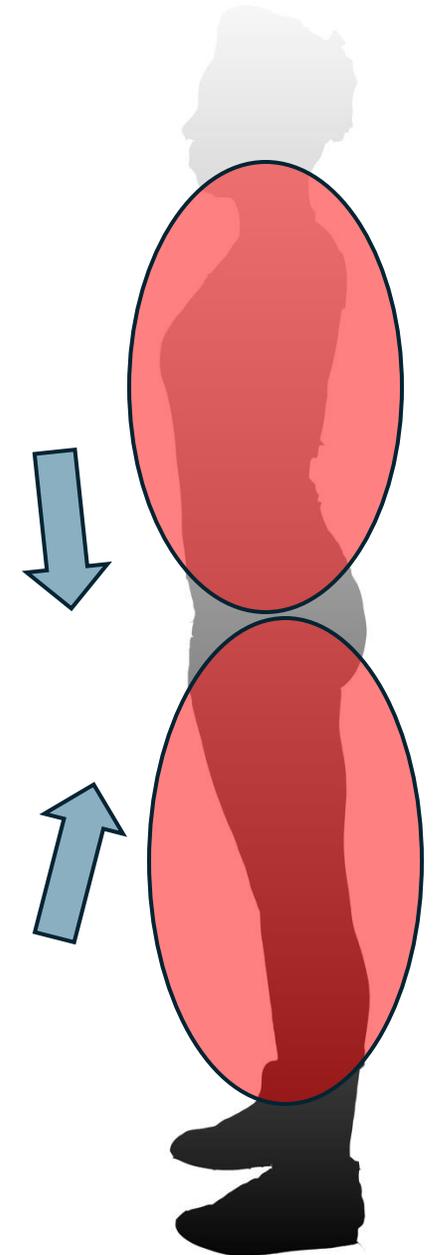
Direction:

Il s'agit des mouvements de « poussé » sur le membre inférieur qui engage les trois articulations de celui-ci et de verrouillage du membre supérieur (coude et/ou épaule)

Articulations:

Hanche, genoux, cheville et mobilisation **importante** sur la partie postérieure du dos (les érecteurs du rachis) ainsi que le CORE et le travail de verrouillage membre supérieur

Muscles principaux: Extenseurs membres inférieurs et Erecteur du rachis et CORE, pectoraux biceps trapezez...



Les patterns de squat

Direction:

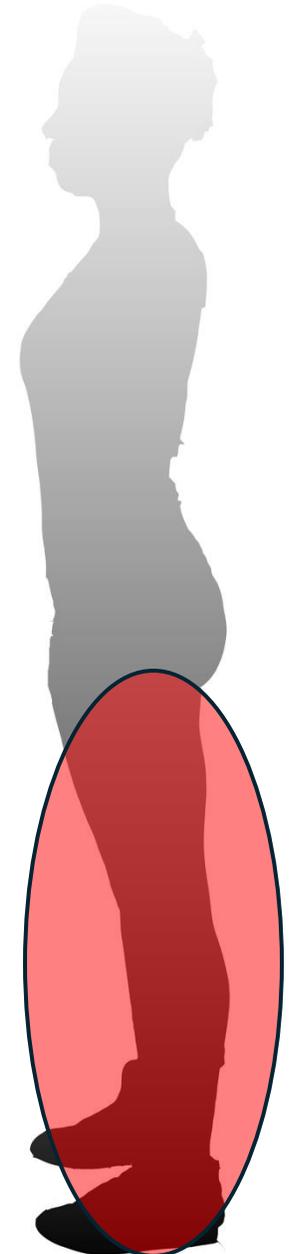
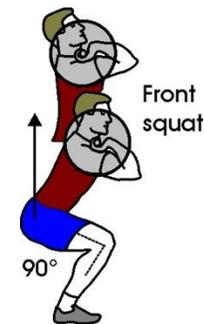
Il s'agit des mouvements de « poussé » sur le membre inférieur qui engage les trois articulations de celui-ci.

Articulations:

Hanche, genoux, cheville et mobilisation **nécessaire** sur la partie postérieure du dos (les érecteurs du rachis) ainsi que le CORE

Muscles principaux:

Extenseurs membres inférieurs et Erecteur du rachis et CORE



Les patterns de lunge

Direction:

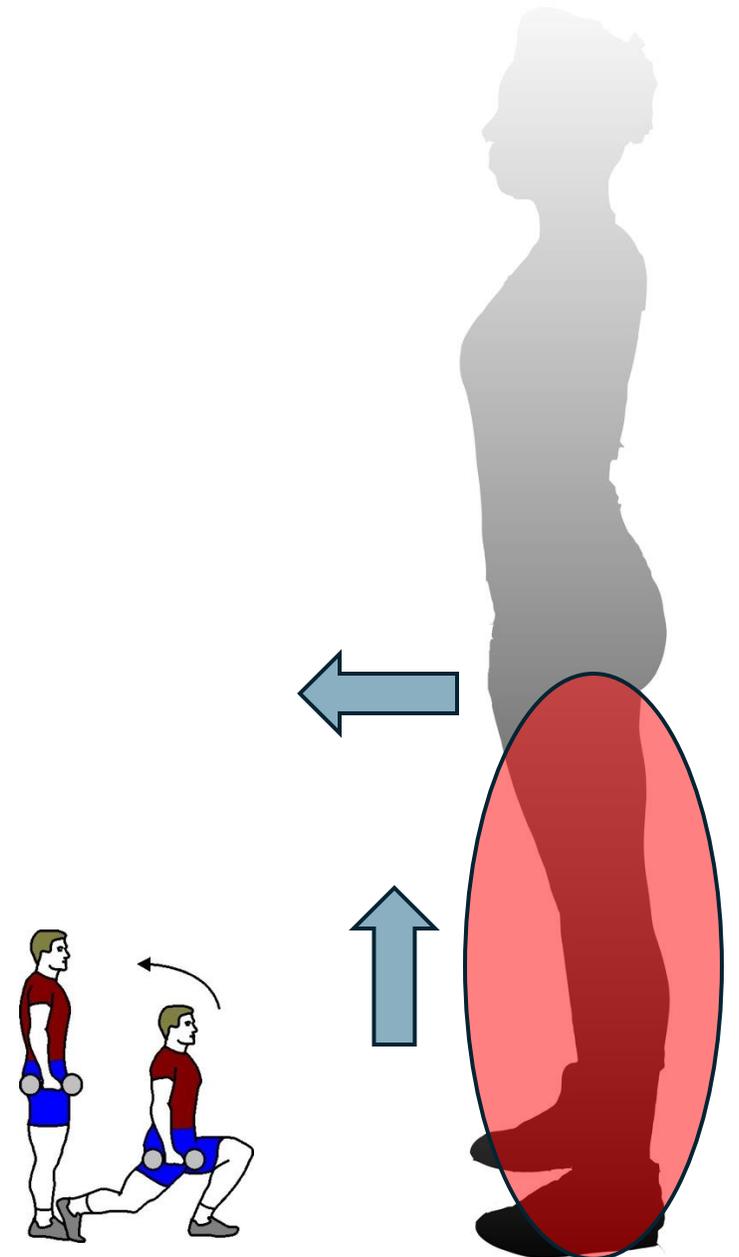
Il s'agit des mouvements de « poussé » sur le membre inférieur qui engage les trois articulations de celui-ci avec un travail unilatéral et éventuellement un déplacement vers l'avant ou l'arrière

Articulations:

Hanche, genoux, cheville et la partie postérieure mobilisation **nécessaire** sur la partie postérieure du dos (les érecteurs du rachis) ainsi que le CORE

Muscles principaux:

Extenseurs membres inférieurs et Erecteur du rachis et CORE

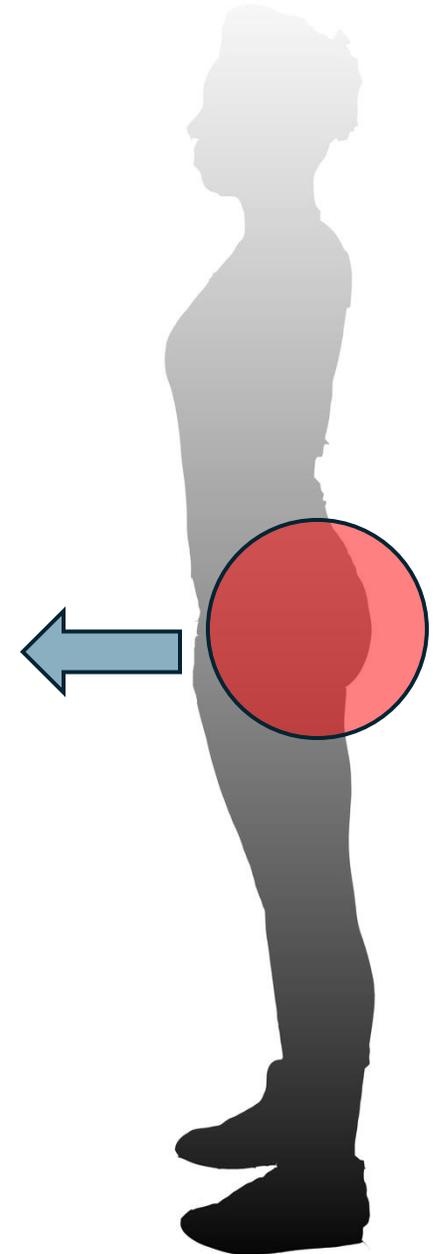
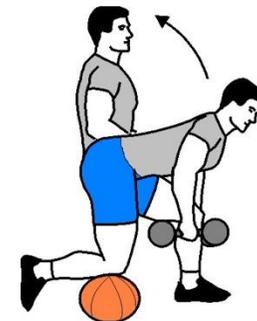


Les patterns de hinge

Direction: vers l'avant en prenant la hanche comme point de référence

Articulations:
Hanche

Muscles principaux:
Grand fessiers et ischio jambiers



Les patterns de locomotion

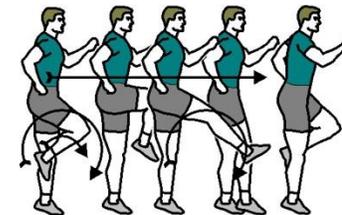
Direction: Déplacement de l'ensemble du corps

Articulations:

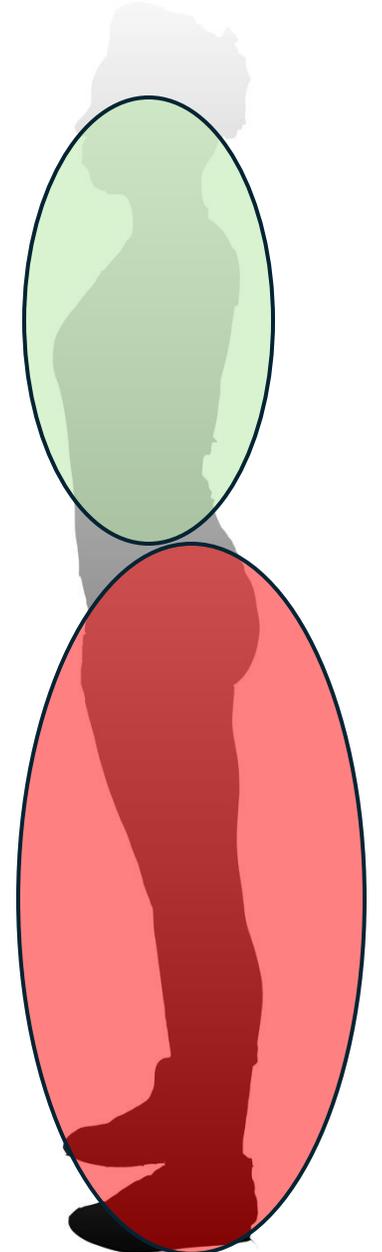
Membre inferieur

Muscles principaux:

Grand fessier, ischio jambiers, quadriceps crural, fléchisseur de hanche (psoas, droit fémoral...), triceps sural et engagement du CORE



- Bicycling walk - Work with speed
- Feet have to passed over knees
- Alternate leg every step



Les patterns de rotation

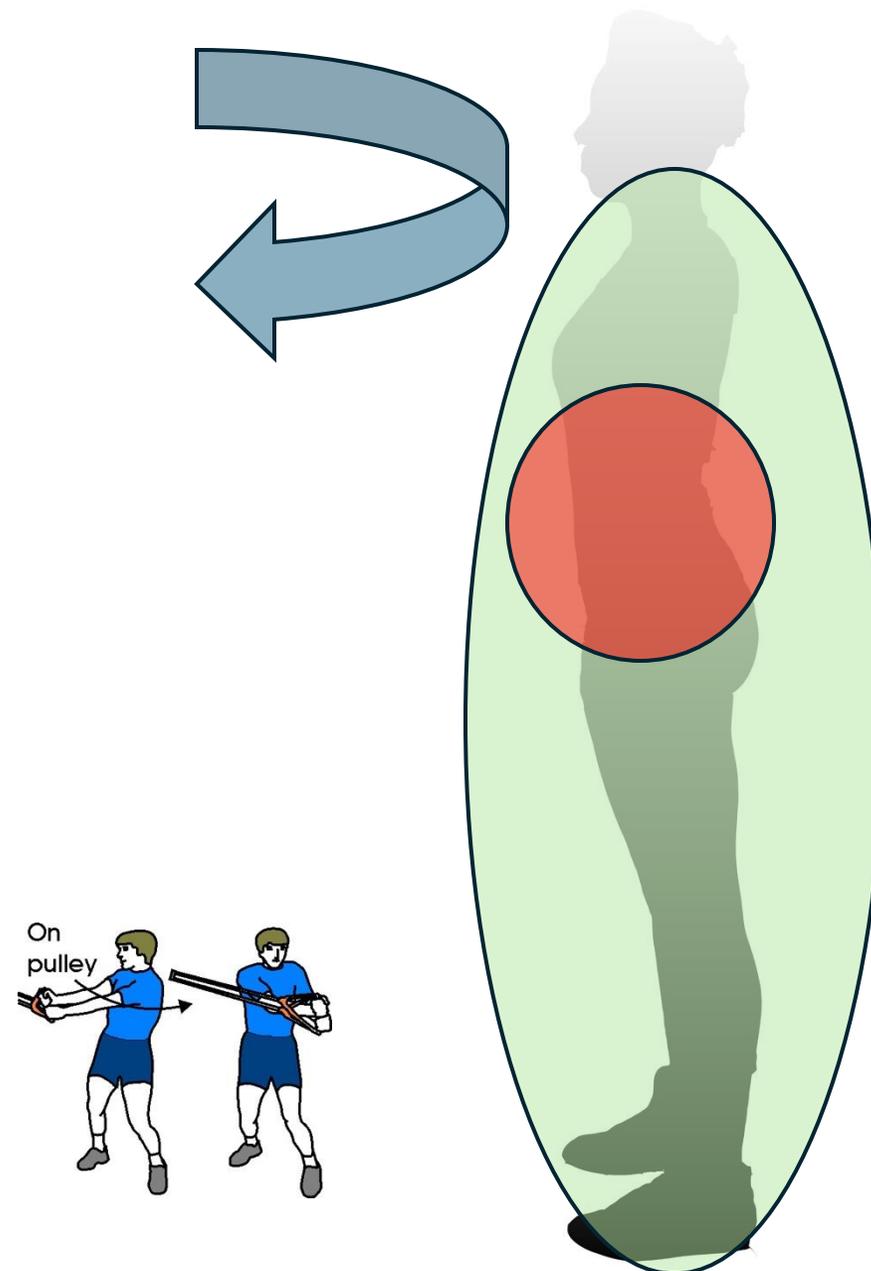
Direction: torsion ou anti-torsion dans le plan transversal

Articulations:

Dépend de l'exercice choisit mais orienté la plupart du temps sur le CORE

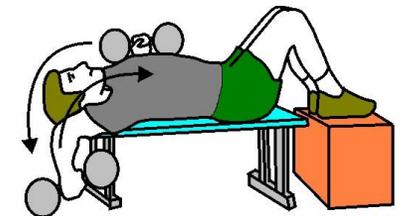
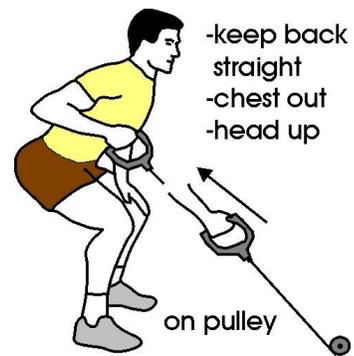
Muscles principaux:

Dépend de l'exercice choisit



Pourquoi choisir l'approche des patterns

En préparation physique ou fonctionnelle, le choix des exercices dans une séance devra tenir compte des patterns de la discipline. Cette musculation sera plus fonctionnelle et adaptée à la vie quotidienne



Le pattern de tirage

Les vecteurs

Placement

Compensations

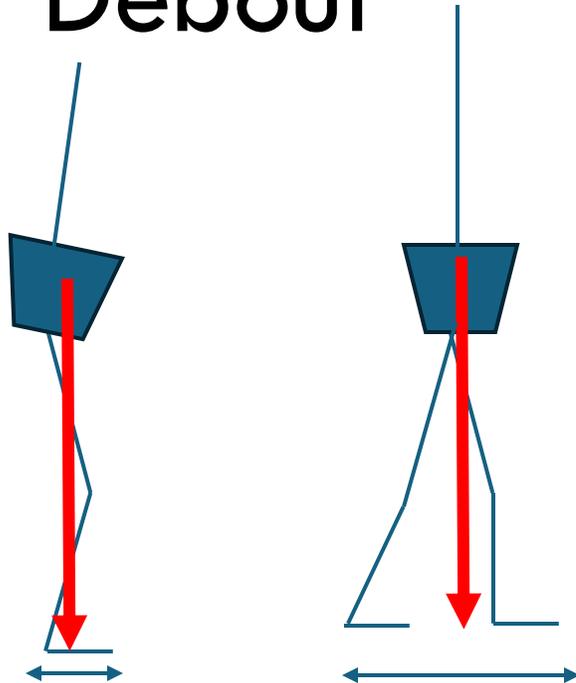
Respirations

Bibliothèque d'exercices

Placement

Dans la majorité des cas le buste est fier avec une adduction de scapula et épaules basses.

Debout

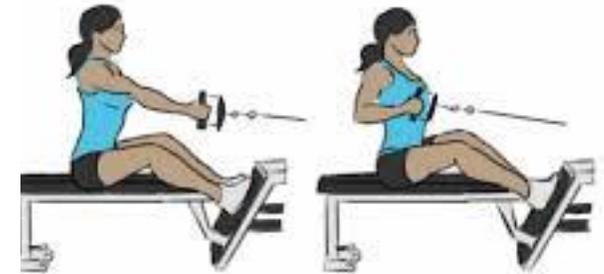


La projection de centre de gravité dans le polygone de sustentation permet un équilibre et un travail du pattern.

Matériel



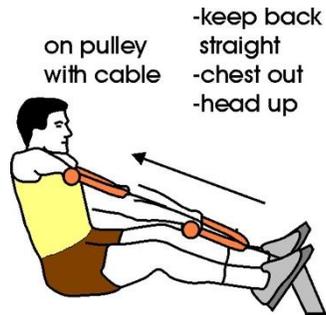
Blocage des genoux pour éviter de se soulever et d'avoir un point d'appui de tirage



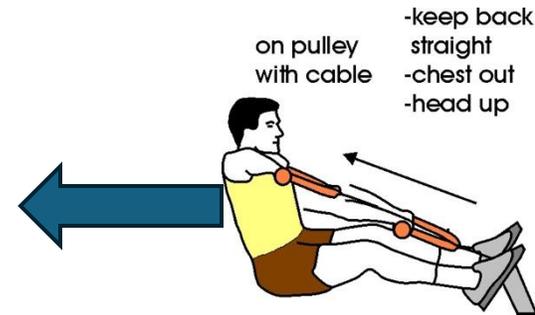
Toujours les jambes légèrement fléchies

Et les compensations...

Les compensations



VS



Travail isolé



Travail plus léger



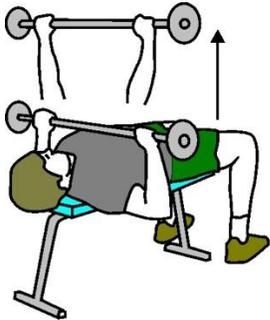
Charge plus lourde (surcompensation musculaire plus grande)



Risque plus importante d'une mauvaise posture (surtout. avec une chaîne musculaire faible)

Comment respirer sur les exercices

Respiration normale
(expiration à l'effort)

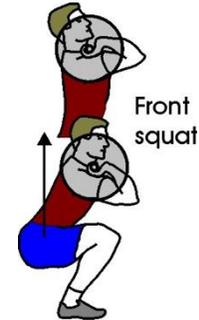


RPE 6

Respiration inversée
(inspiration à l'effort)

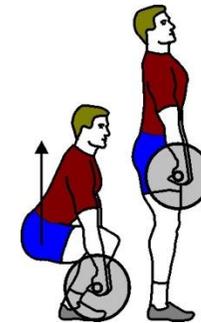


Blocage respiratoire



Travail au RM

Valsalva

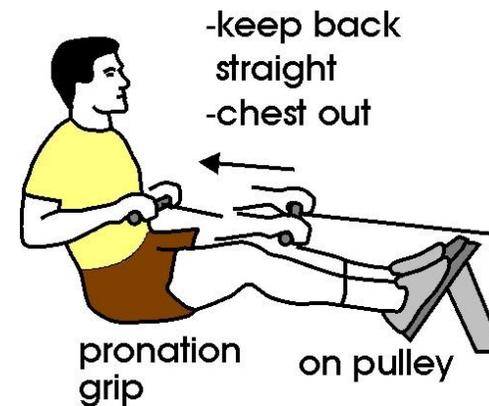


La respiration est un phénomène qui permet d'approvisionner le corps en oxygène et de réaliser l'ensemble des réactions chimiques (oxydoréduction)

Permet de créer un point solide sur le CORE en gardant ou rajoutant de la pression dans celui-ci. Effet d'appui

La respiration

On pratique une respiration inversée. C'est-à-dire une inspiration pendant la phase concentrique. En cas de charge lourde, il sera indispensable de faire un blocage respiratoire.



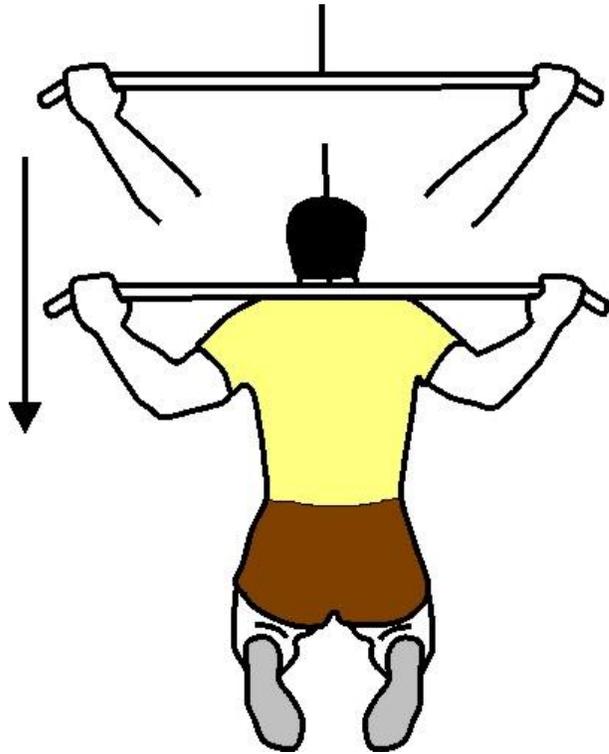
Tirage poitrine poulie haute



Grand dorsal
Grand pectoral
Deltoïde postérieur (chef spinal)
Grand rond
Biceps brachial

Trapèze inférieur

Tirage Nuque poulie haute



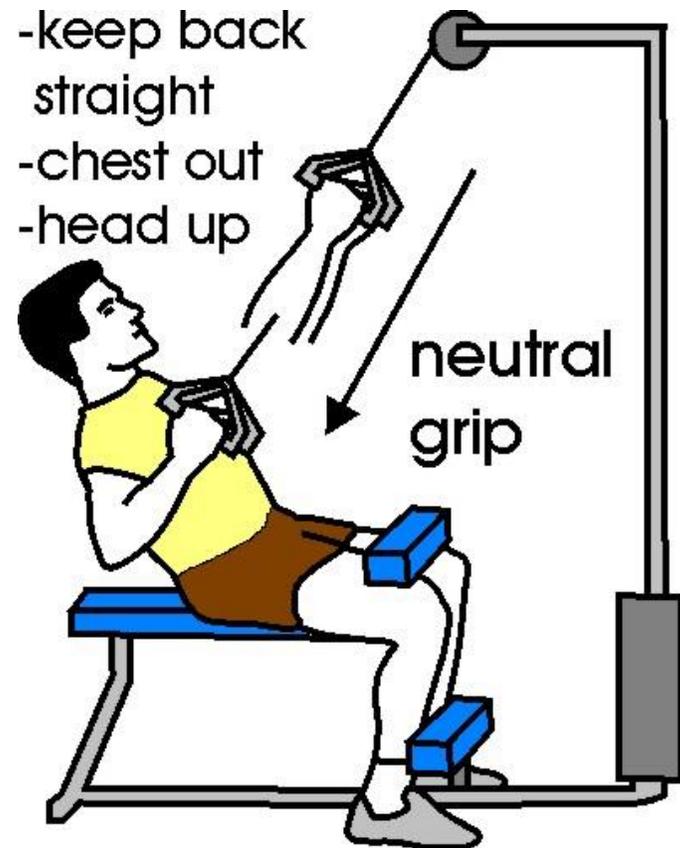
Grand dorsal
Grand pectoral
Deltoïde postérieur (chef spinal)
Grand rond
Biceps brachial

Tirage supination poulie haute



Grand dorsal
Grand pectoral
Deltoïde postérieur (chef spinal)
Grand rond
Biceps brachial

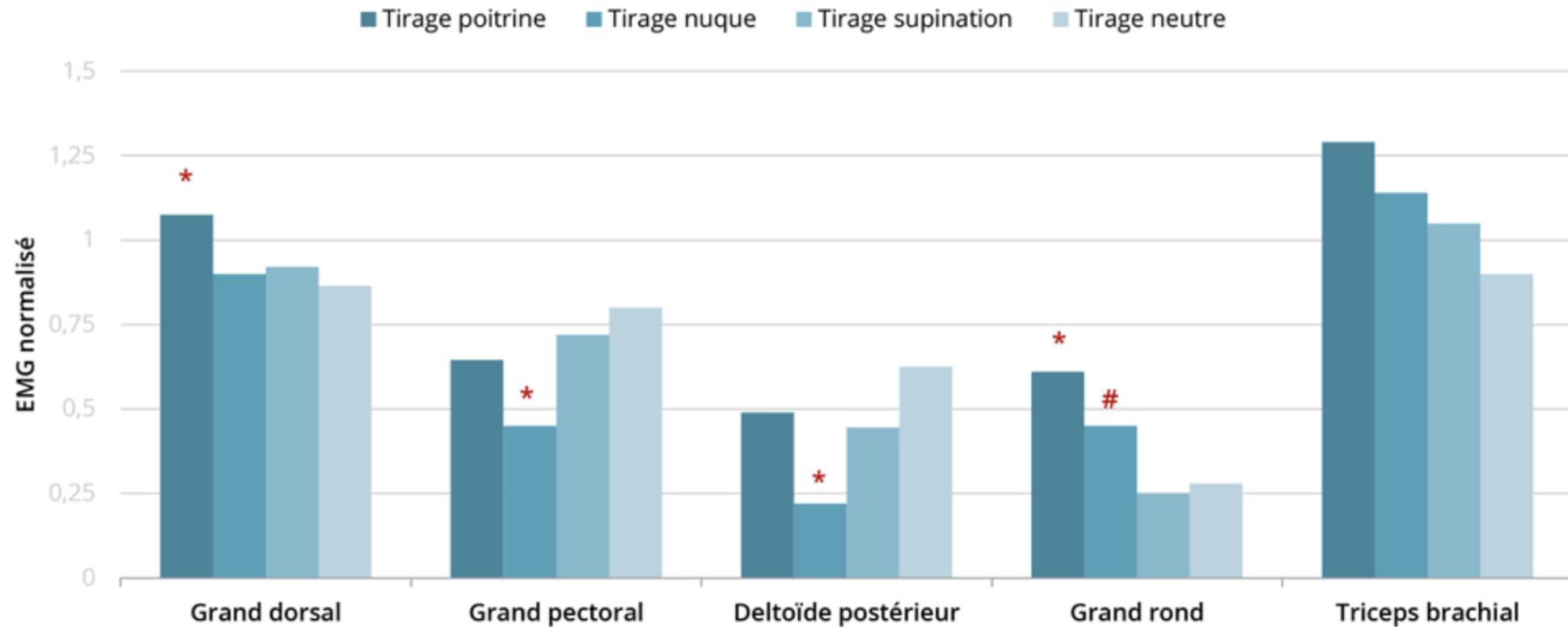
Tirage neutre poulie haute



Grand dorsal
Grand pectoral
Deltoïde postérieur (chef spinal)
Grand rond
Biceps brachial

Trapèze (ensemble des chefs)

EMG





Tirage planche



Horizontale (Pendley Row)



Verticale (Menton)

Tirage buste penché



LANDMINE



Tirage bucheron





Tirage debout



TRACTION

Prise pronation



Prise supination



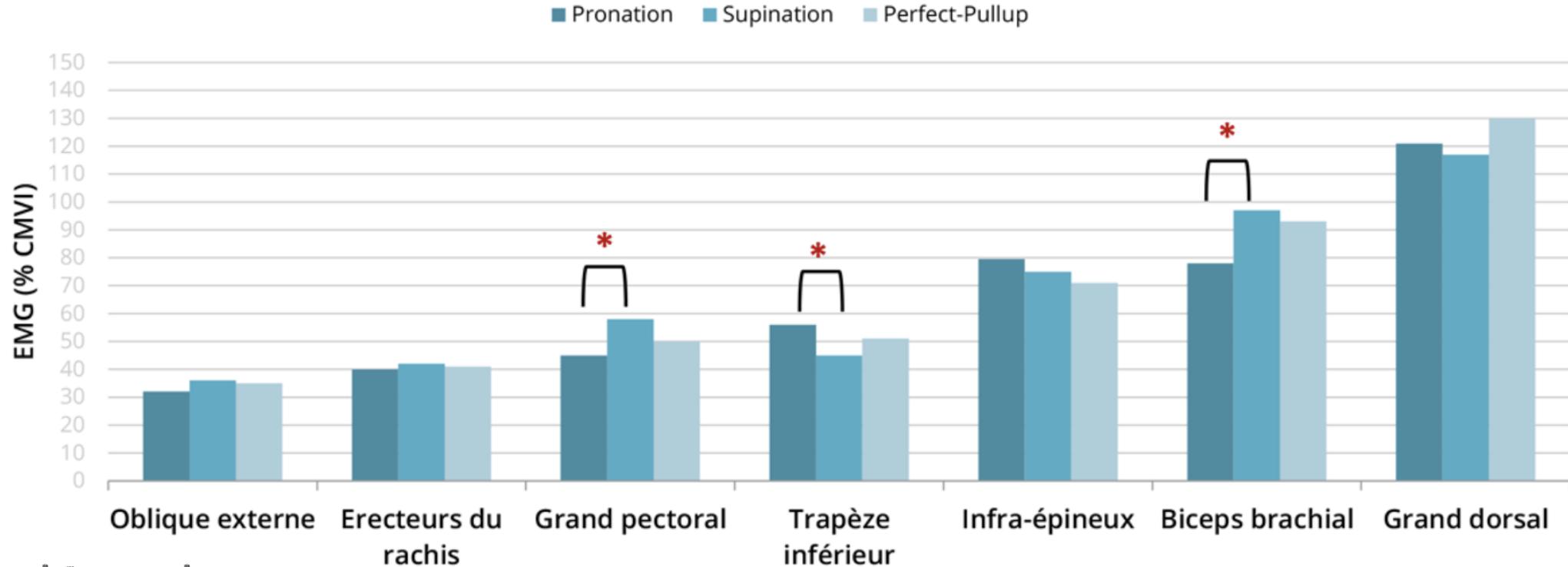
Prise neutre



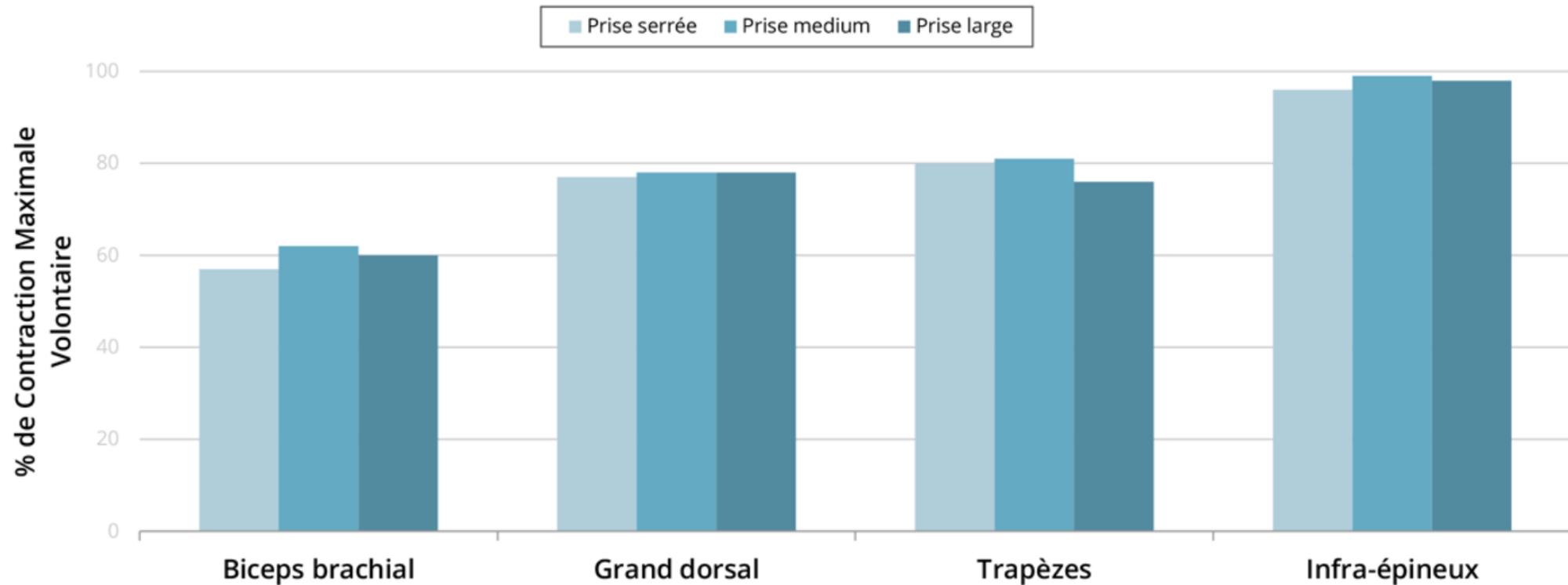
Traction australienne

Grip (différence de recrutement)

ATTENTION copyright : Code de la propriété intellectuelle : Article L335-2 Christophe DAMIEN



Prise (différence de recrutement)





Tirage horizontale prise neutre



Tirage nuque



Tirage clavicule



Ecarté à la poulie



Face pull



Tirage horizontale (sans et avec compensation)



Sur swiss-ball

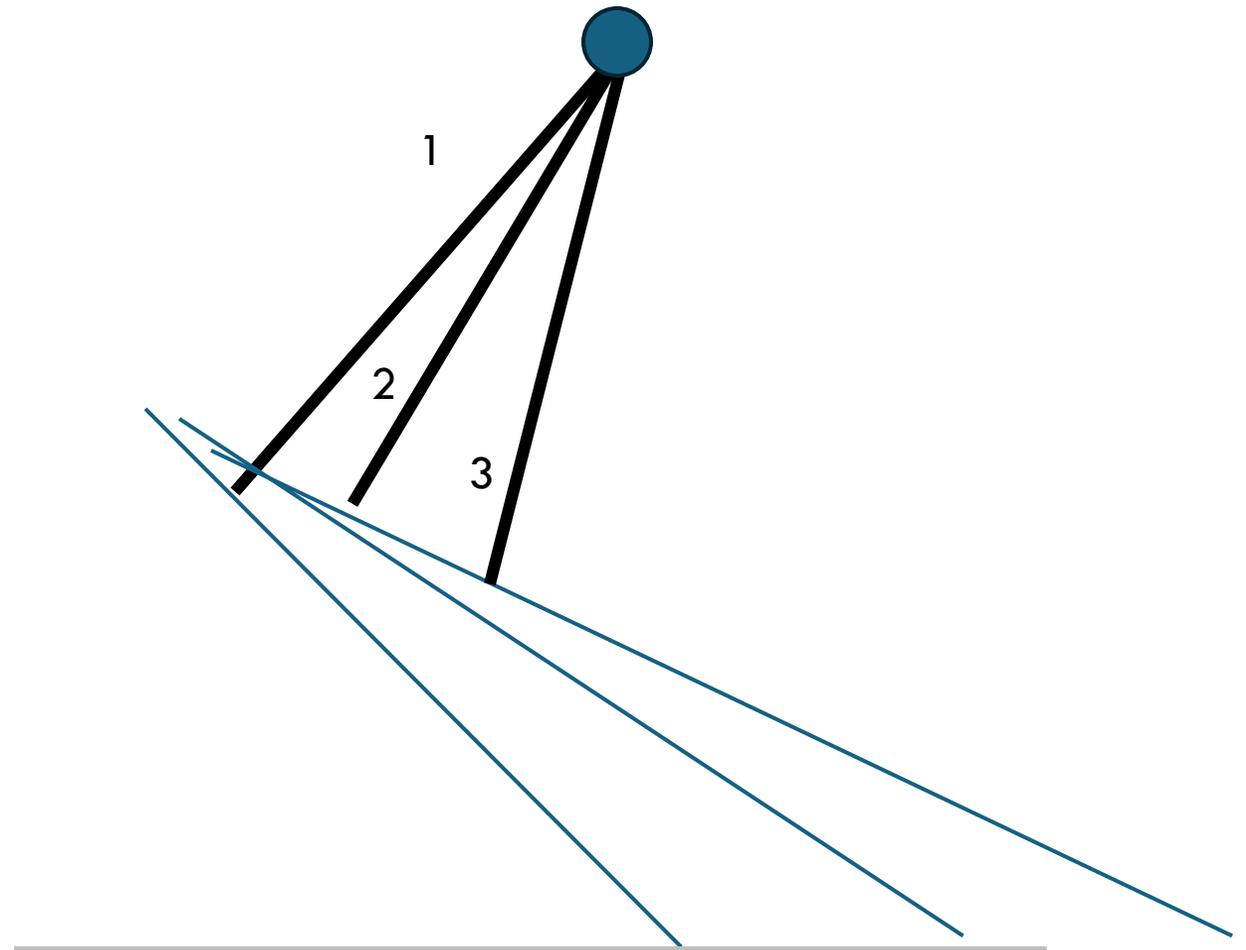


Rameur





Tirage TRX



Influence sur la position
des pieds