



# Les pattern

Lely Thibaut et Damien Christophe  
BP JEPPS AF

# définition

- Les patterns sont des catégories de mouvements, définies par l'exécution d'un geste précis plutôt que par le recrutement d'un muscle ou groupe de muscle.
- Un pattern est lié à la mobilisation d'une ou plusieurs chaîne musculaire alors qu'en musculation traditionnelle on travaille généralement par groupe musculaire.
- Il s'agit toujours de mouvements polyarticulaire

# Les différents patterns

Il n'existe pas de catégorisation fixe des différents patterns de mouvement, néanmoins certains sont incontournables:

- Pattern de poussée
- Pattern de tirage
- Pattern de soulevé
- Pattern de portée
- Pattern de squat
- Pattern de rotation

# Les différents patterns

- Pattern de poussée:

Il s'agit de mouvement de poussé sur le haut du corps, tel que le développé couché, les dips, le développé militaire...

Il comprend tout les mouvements qui mobilisent les articulations du coude et de l'épaule.

Les muscles moteurs principaux seront les deltoïdes antérieur, les triceps et les pectoraux



# Les différents patterns

- Pattern de tirage:

Il s'agit de mouvement de tirage sur le haut du corps, tel que les rowings ou les tractions.

Il comprend tout les mouvements qui mobilisent les articulations du coude et de l'épaule.

Les muscles moteurs principaux seront l'ensemble des muscles du dos, les deltoïdes postérieurs, les biceps.





# Les différents patterns

- Pattern de soulevé:

Il regroupe l'ensemble des mouvements qui consiste à soulever un objet, généralement du sol.

Il s'agit forcément d'une triple extension (chevilles, genoux, hanches)

Ces mouvements mobilisent principalement les quadriceps, les ischios, les érecteurs du rachis et la sangle abdominale



# Les différents patterns

- Pattern de porté:

Il regroupe l'ensemble des mouvements qui consistent à déplacer une charge (sauf si l'objet est au sol)

Ces mouvements sollicitent généralement l'ensemble du corps, surtout si la charge est tenue contre le tronc bras fléchis

Le mouvement sera produit par l'activation des membres inférieurs mais le core sera mis à contribution pour stabiliser l'ensemble.



# Les différents patterns

- Pattern de squat:

Ce pattern comprend tout les mouvements de flexion extension du bas du corps. Il mobilisera principalement les articulations des chevilles, genoux et hanches.

Les muscles moteurs principaux seront les quadriceps, les ischios, les grands fessiers et bien sur le core sera fortement activé pour maintenir la posture





# Les différents patterns

- Pattern de rotation:

Il comprend tout les mouvements qui incluent une rotation du buste.

Logiquement, ces exercices solliciteront essentiellement la sangle abdominale.

Beaucoup de sport on des gestes spécifiques liés à ce pattern (golf, tennis, foot, javelot, paddle...)



# Musculation traditionnelle VS musculation fonctionnelle

sélectionner ses exercices en fonction du type de pattern est plutôt associé à la musculation fonctionnelle.

Cette dernière vise à développer un muscle ou un groupe de muscle de manière isolée.

Alors que l'entraînement fonctionnel aura pour objectif de l'ensemble des mouvements possibles du corps humain afin de le rendre le plus fonctionnel et adapté à la vie quotidienne possible.

# Étude des patterns

- Les patterns de mouvement s'étudient en fonction des différents plans et axes.
- Les plans: sagittal / frontal / longitudinal
- Les axes: longitudinal / transversal / antéro-postérieur (revoir cours nomenclature de base)