

Les emphases

 ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Qualiopi  La certification qualité a été
processus certifié délivré au titre des actions de
formation

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

*Christophe DAMIEN
MAIORANA Matteo
Formation 2023/2024*

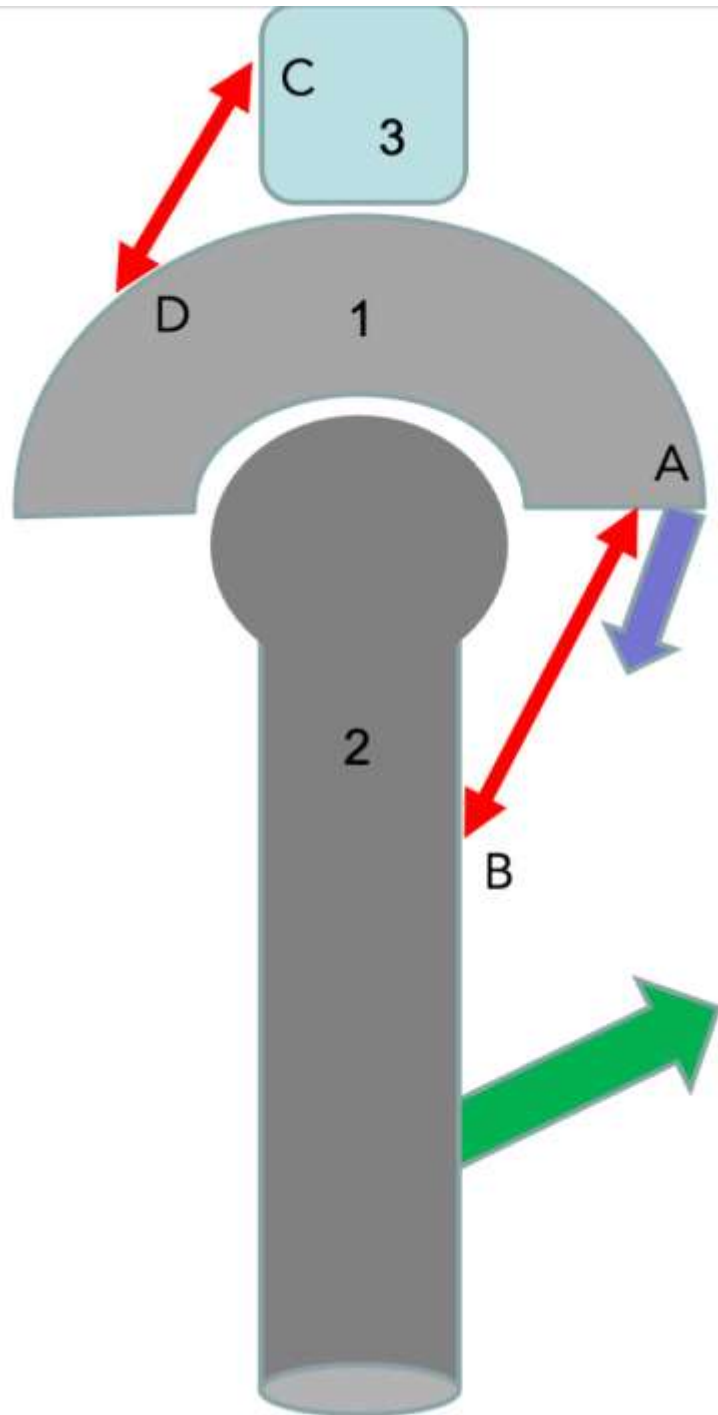


Qu'est-ce qu'une
emphase ?

Brainstorming

-Intérêt = éviter les compensations (Qu'est-ce que c'est?)

- Verrouiller une articulation pour permettre un mouvement
- Emphase c'est aussi une « pré tension »
musculaire



Comment le corps humain va s'organiser pour faire un mouvement et pas l'autre.

Il doit s'organiser musculairement pour fixer un point avant d'engager le mouvement principal.

1. contraction isométrique de CD qui permet de réaliser uniquement le mouvement voulu (souvent une EMPHASE)
2. Les chaînes cinétiques fermées.

Importance de
l'emphase des
fessiers au
superman?





Muscles sollicités lors
d'un superman



Muscle sollicité par
l'emphase

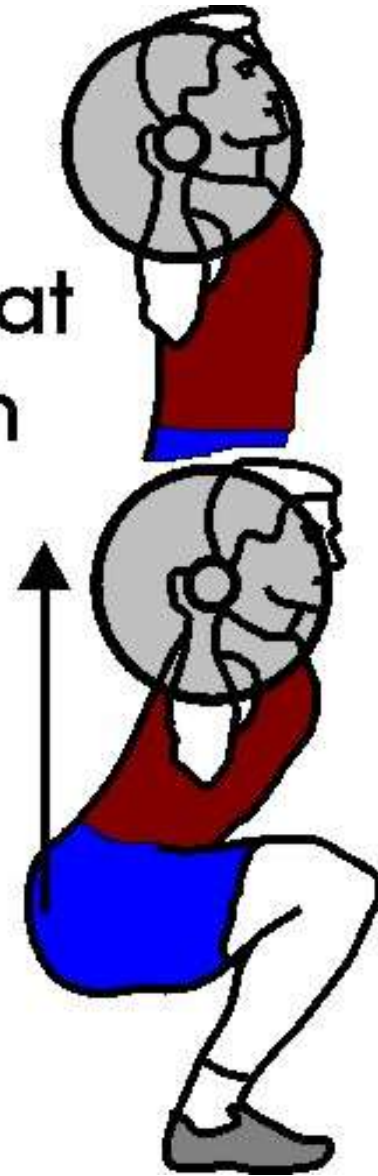
N'oublions pas que si le fémur est fixe le grand glutéal fait la rétroversion du bassin

Le contracter viendra empêché la rétroversion du bassin qui va donc limiter une lordose excessive lors de la réalisation du mouvement

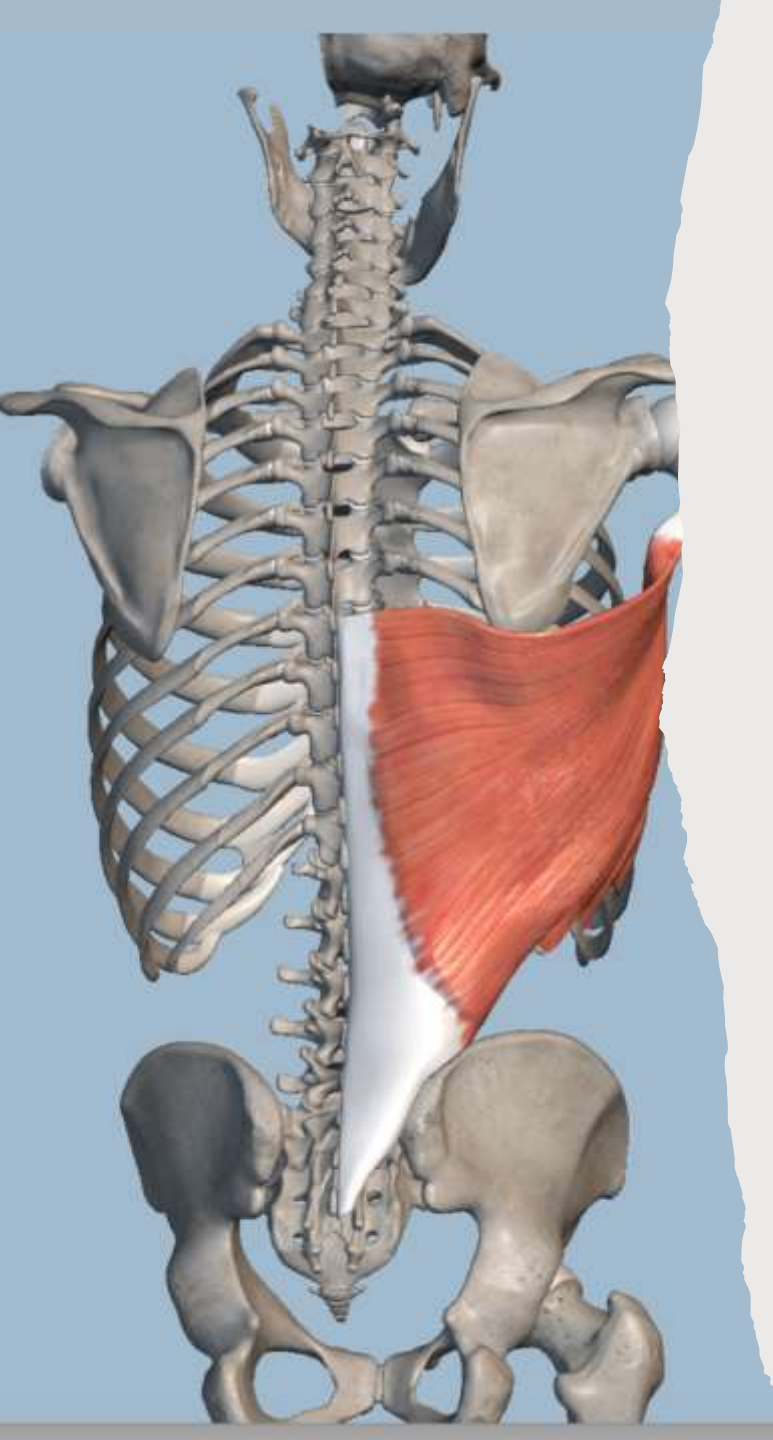
A cela s'ajoute la contraction abdominale aillant un effet de création de point fixe du bassin

Engager
le grand
dorsal
au squat
pourquoi
?

Full Squat
Medium
Stance



Impact sur
mon tilt du
bassin?

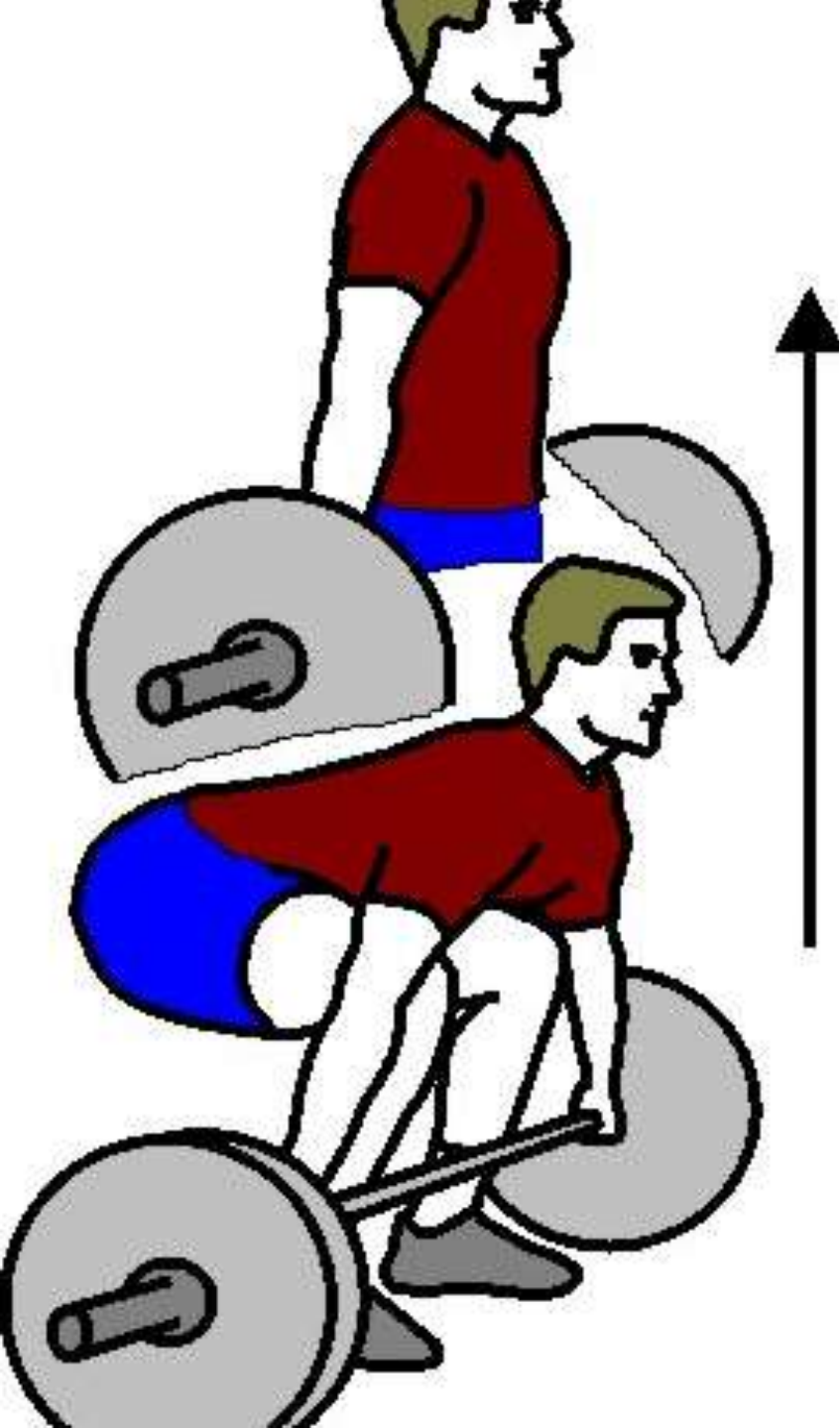


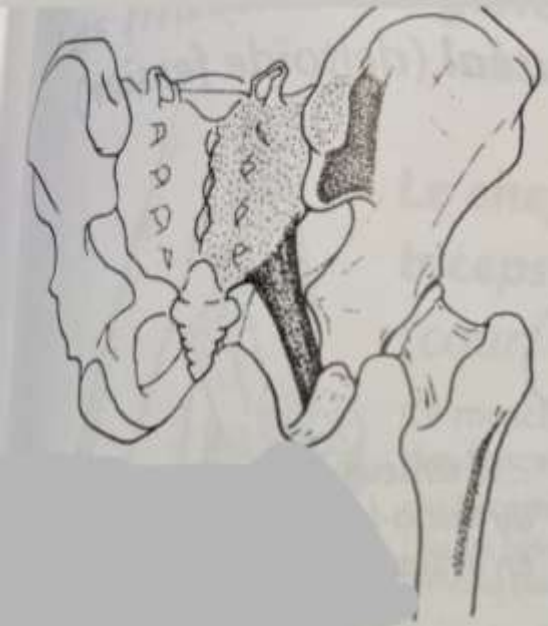
Squat et grand dorsal

- Mon grand dorsal donne un point de fixation supplémentaire sur mon bassin

• **Strikebookin livre**

glutéal à
l'arraché
/épaulé





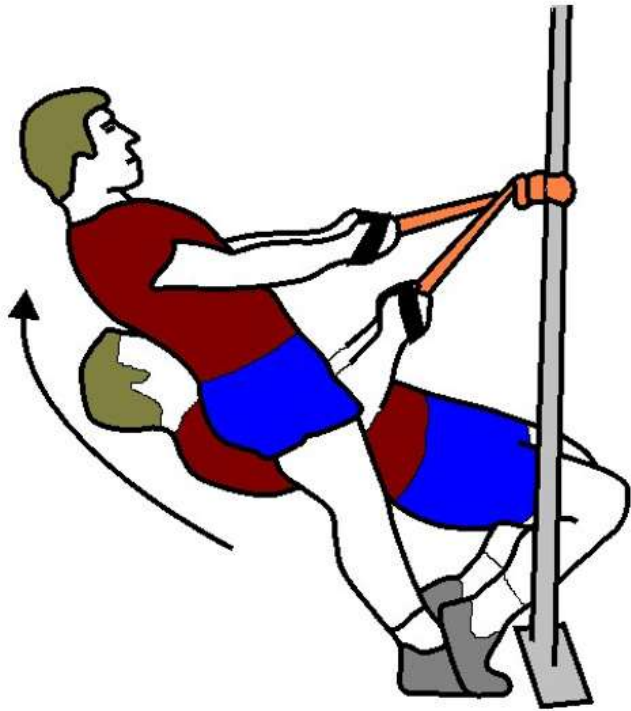
Action du plan profond:

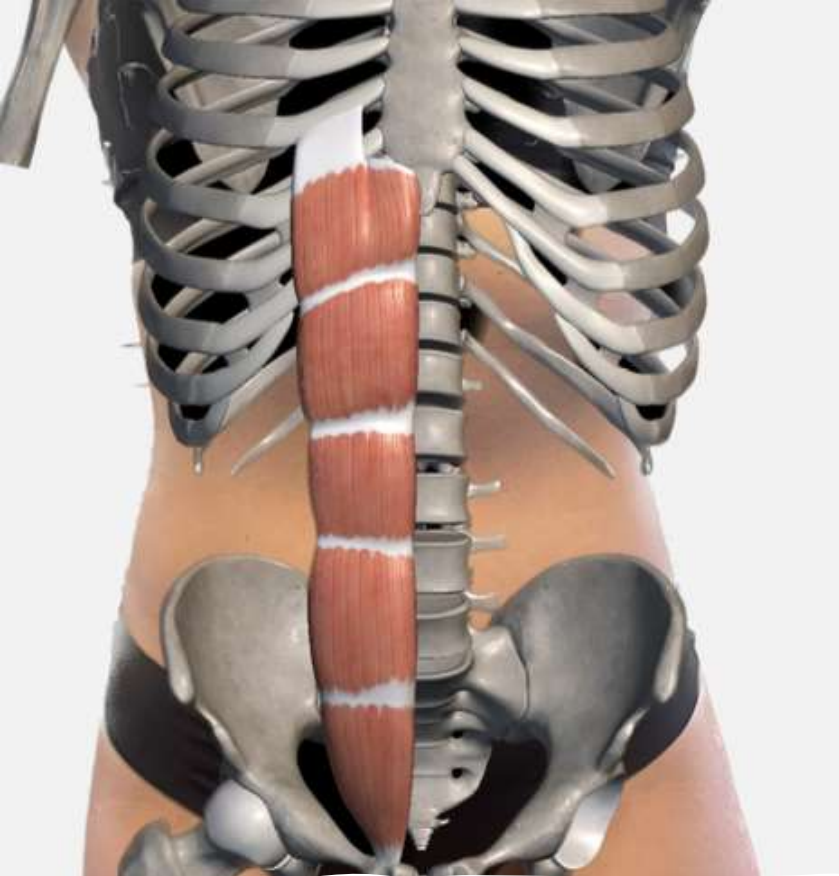
- si l'os coxal (os iliaque) est fixe, il attire le fémur en arrière (c'est une *extension* de hanche) en *rotation latérale (externe)* et un peu en *adduction*;

Cette emphase vient favoriser l'ouverture de hanche et l'extension de hanche nécessaire

Quelle(s) emphase(s) ?

Les emphases





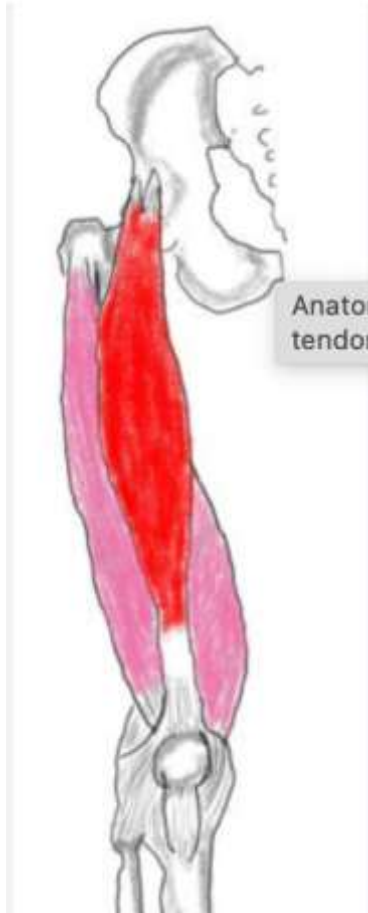
Insertions	rôles
Muscle: grand droit de l'abdomen	Bassin fixe
Sternum	Rétroversion, flexion du bassin sur
Symphyse pubienne	le tronc. <u>Respiration</u> :
	Expirateur à l'effort, abaisse les côtes

Muscle: GRAND FESSIER



Insertions	rôles
<ul style="list-style-type: none"> face postérieure sacrum coccyx fosse iliaque externe SACRUM COCCYX ILIAQUE ligne âpre du fémur FEMUR 	<p>Principaux:</p> <p><i>Extension de la cuisse sur le tronc, rotation externe,</i></p> <p>Secondaires:</p> <p><i>rétroversion</i></p>

Quel muscle sollicité sur le Sissi squat ?



inséré sur l'épine iliaque antéro- inférieure (EIAI) à la hanche antérieure

L'antéversion provoqué par l'emphase ainsi que l'application de la loi de l'étirement/polyarticulaire pour ce mouvement engendre une mise en tension conséquente du droit fémorale.

Les emphases

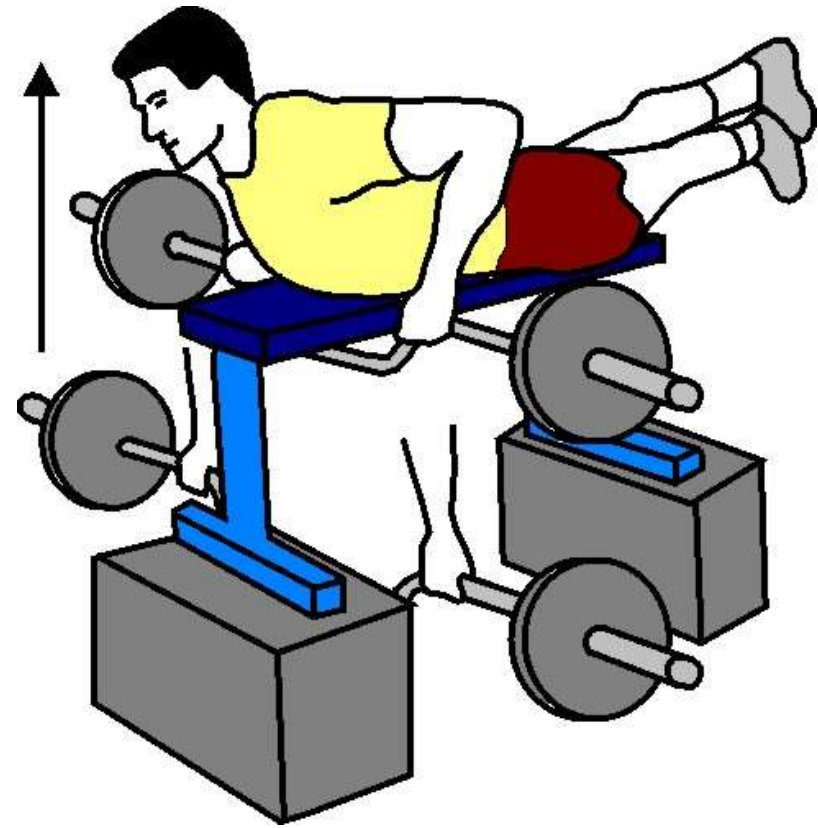


Emphase = aussi pré tension musculaire

- Emphase ischio jambier lors du extension de
- Muscle: ISCHIO-JAMBIERS

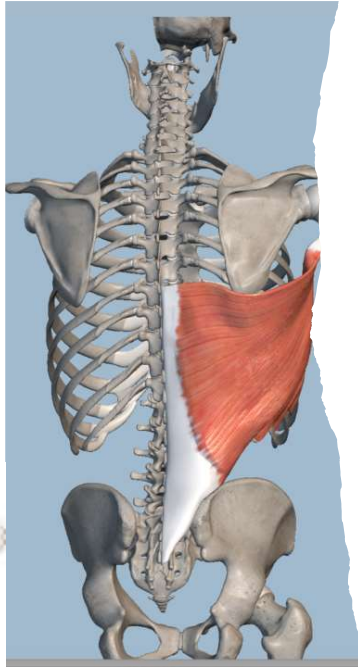
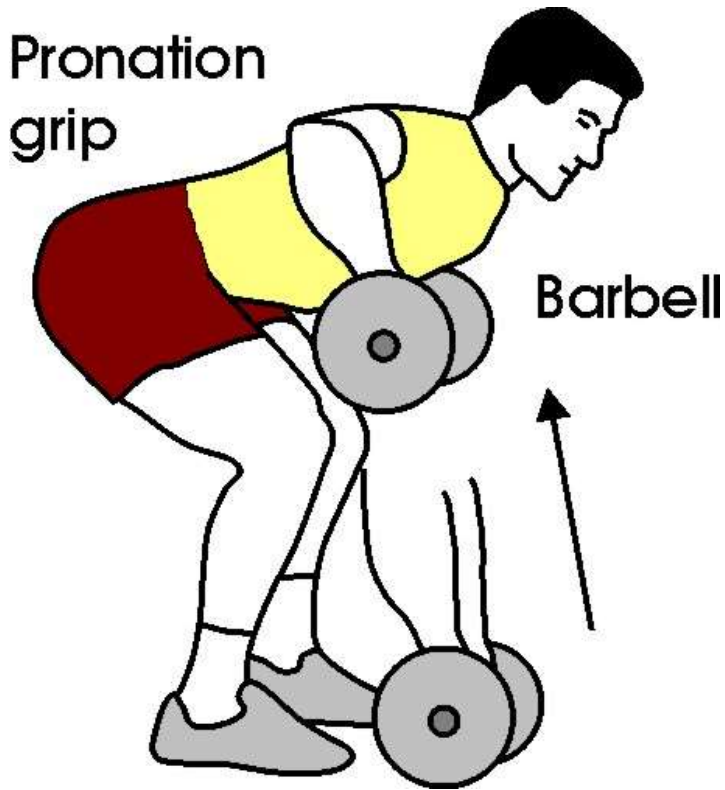
Insertions	rôles
ILIAQUE TIBIA / PERONE	<p>Principaux</p> <p>fléchisseur de la jambe sur la cuisse rétroversion du bassin, extenseur de la hanche et rotation externe</p> <p>Secondaires</p>

- → mise en tension des érecteurs du rachis via la rétroversion du bassin engendré : donc meilleurs recrutements musculaires

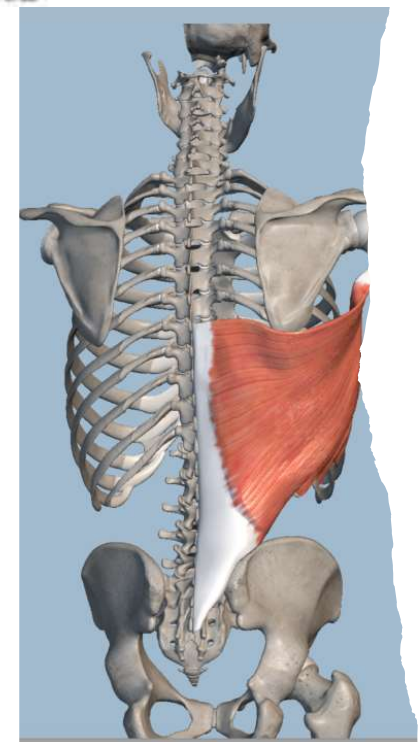
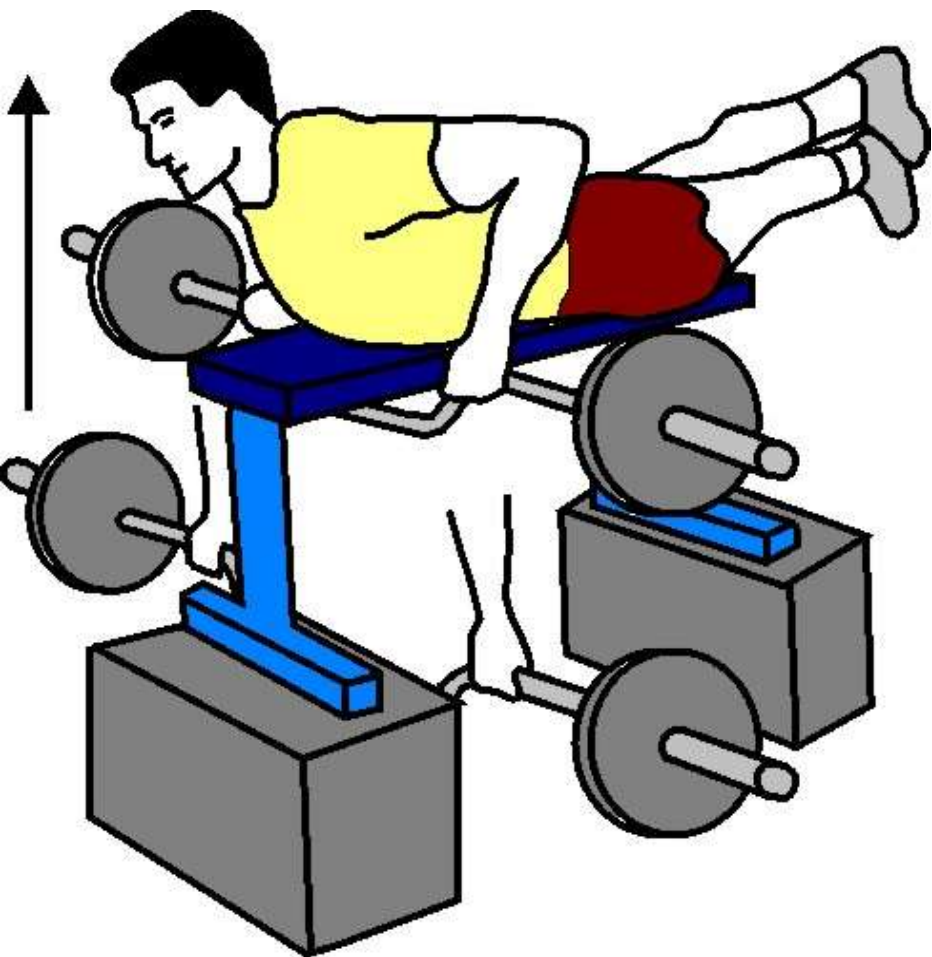


Differences?

Mise en tension chaine postérieure



On cible les rétropulseurs



Pourquoi faire une emphase et comment l'utiliser?

L'étude réalisée

Pour répondre à cette question, une équipe de chercheurs danois et espagnol ont étudié l'impact de différentes consignes sur le recrutement musculaire lors d'un développé couché. Pour cela, ils ont demandé à 18 hommes jeunes de réaliser un développé couché selon 3 conditions différentes, de manière aléatoire : un développé couché normal (DC), un développé couché où il était demandé de se concentrer sur le grand pectoral (DC Pectoral), et un développé couché où il était demandé de se concentrer sur le triceps brachial (DC Triceps). Le but pour les participants étant de contracter volontairement les muscles sur lesquels ils devaient se concentrer. Ces 3 conditions ont été réalisées à différentes intensités (20, 40, 50, 60 et 80% du **1RM**). L'électromyographique de surface (EMG) était utilisée pour mesurer l'activité électrique des muscles concernés.


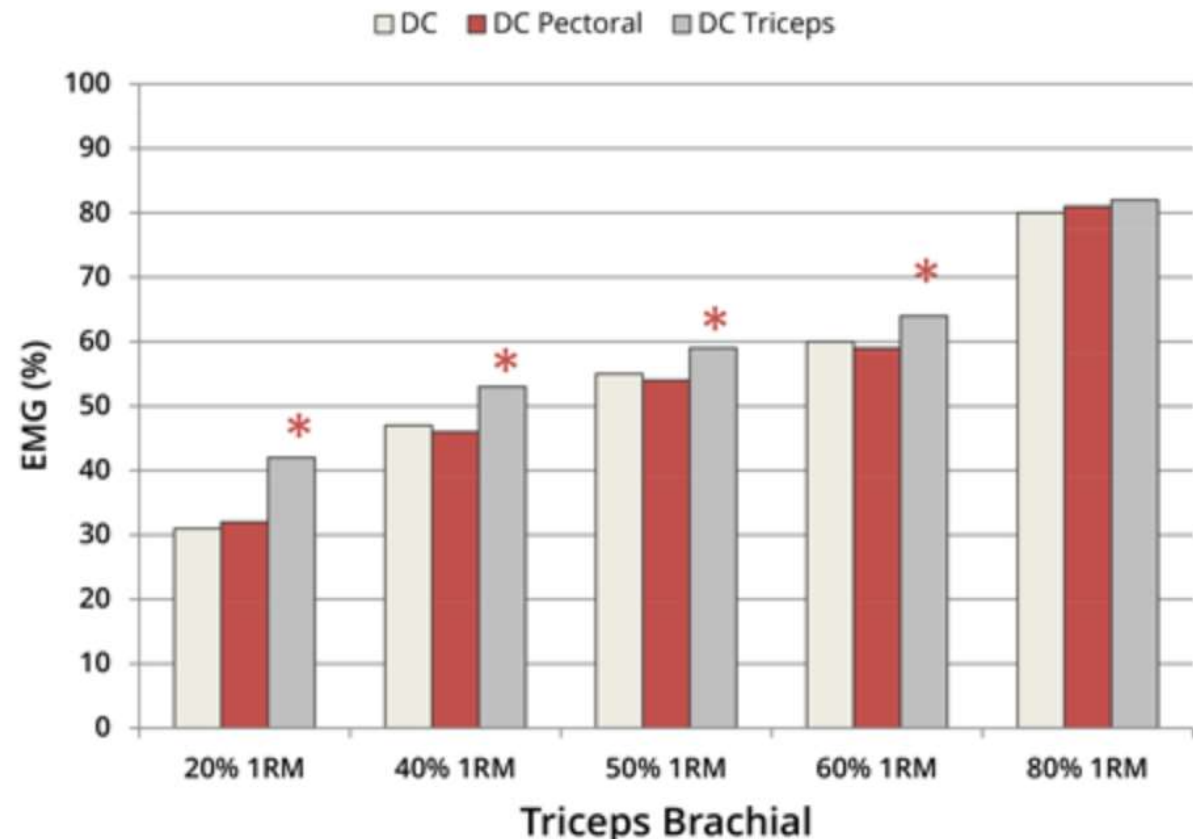
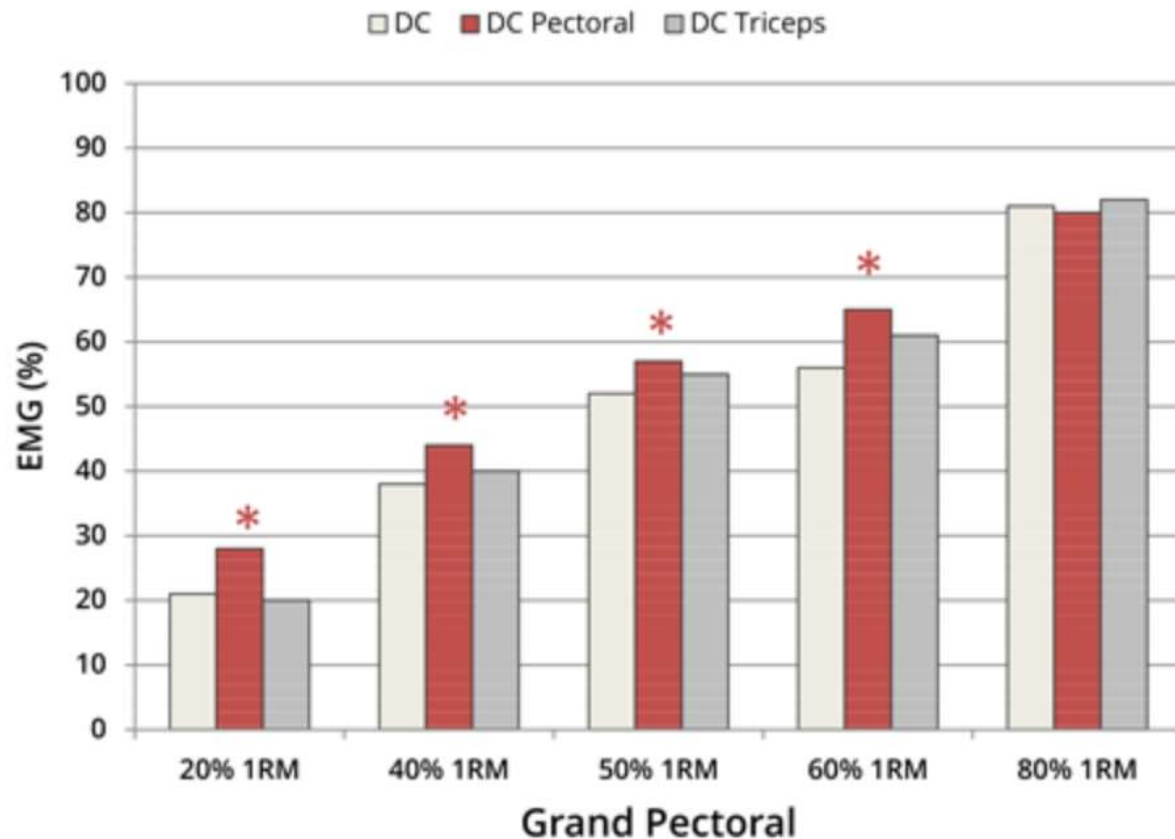


Figure 1. Se concentrer sur l'action musculaire permet-il de mieux recruter ses muscles ?

Résultats & Analyses

Les principaux résultats de cette étude montrent que de 20 à 60% du **1RM**, **l'activation musculaire des muscles étudiés est significativement supérieure dans les conditions où ces muscles sont sélectivement recrutés par les participants en comparaison à la condition normale**. Plus simplement, lorsque le pratiquant se concentre sur la contraction des grands pectoraux, ceux-ci sont effectivement mieux recrutés, il en est de même avec les triceps (Fig. 2). De plus, l'activation préférentielle d'un muscle ne s'est pas faite au détriment de l'autre (*e.g.*, lorsque le grand pectoral est plus activé qu'à la normale, le triceps brachial est activé normalement, voire plus dans certains cas).



A vous de
proposer
différents
exercices où
l'emphase
impacterá le
recrutement
musculaire

