

# Préparation Physique Spécifique :

## -ATR Force-

Objectif : Entretenir et optimiser les capacités physiques permettant la réalisation d'un ATR en force.

### Technique :

Pour réaliser un ATR en force, il faut :

- 1 Beaucoup de force **OU**
- 2 Beaucoup de souplesse **OU ET SURTOUT**
- 3 Un peu de force **ET** un peu de souplesse

L'**objectif technique** est de réussir à placer son **centre de gravité** (le nombril / le bassin) **au-dessus et légèrement en avant de ses mains**. Lorsque c'est le cas, il y a un peu plus de poids en avant qu'en arrière des mains ce qui va permettre aux jambes de se soulever toute seules. Il ne reste plus qu'à dérouler le bassin et resserrer les jambes en les passant par les côtés puis ouvrir les épaules afin de placer l'ensemble des parties du corps au-dessus des mains pour tenir en ATR.



**1** Si on a beaucoup de force, il est plus facile d'avancer les épaules afin d'amener le bassin au-dessus des mains sans avoir besoin de se fermer beaucoup.

**2** Si on est très souple, il suffit de se fermer le plus possible, ce qui va amener naturellement le bassin au-dessus des mains. Un bon écart va ensuite rendre plus facile le déroulement du bassin et donc la montée jambes. Il n'y aura pas besoin d'avancer les épaules

**3** Si on a un peu des deux il suffit de se fermer au maximum puis d'avancer légèrement les épaules pour compenser le petit manque de souplesse.

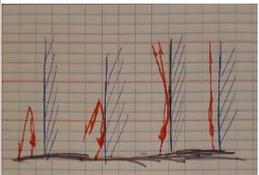
### **La séance :**

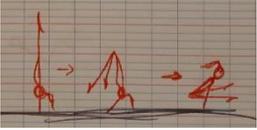
La séance s'organise autour d'un circuit de **6 exercices** dont il faut **faire le tour 4 à 6 fois**.

Chaque exercice a un rythme d'exécution qui lui est propre. **Suivez donc bien les consignes d'exécution.**

### **Repos :**

Prendre **1 minute** de repos entre chaque exercice.

EXERCICE	CHARGE	REPETITIONS	RYTHME D'EXECUTION	CONSIGNES
<p>Pompes Montagnes ou Pompes en ATR</p> 	<p><b>Si trop dur, faire des pompes classiques</b></p> <p>Le poids du corps</p> <p><b>Si trop dur</b> → Le faire les pieds au sol</p>	<p>4 à 6x</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôler la descente</li> <li>- Marquer une pause de <u>3 secondes</u></li> <li>- Remonter le plus vite possible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garder les coudes près du corps</li> <li>- Avancer les épaules</li> <li>- Garder les fesses au-dessus des mains</li> <li>- Cacher les oreilles en regardant les mains lorsque les bras sont tendus</li> </ul>
<p>Développer jambes en poirier</p> 	<p>/</p> <p><b>Ou</b></p> <p>Lestes aux chevilles</p>	<p>6 à 10x</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Réalisation :</b></li> </ul> <p>Les mains et la tête au sol, écartez les jambes le plus possible pour dérouler le bassin. Lorsque le bassin est complètement déroulé, resserrer les jambes au-dessus de la tête</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lent et régulier !</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le poids du corps doit reposer sur les bras plus que sur la tête</li> <li>- Garder le plus possible la fermeture des jambes vers le tronc jusqu'à dérouler complètement le bassin</li> <li>- Ecarter le plus possible les jambes pour faciliter le dérouler du bassin</li> </ul>
<p>Réalisation globale à l'aide d'un mur</p> 	<p>/</p> <p><b>Ou</b></p> <p>Lestes aux chevilles</p>	<p>6 à 10x</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rythme permettant de faire le plus grand nombre de répétition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amener les pieds le plus près possible des mains pour monter les fesses le plus haut possible !</li> <li>- Lorsque on ne peut plus rapprocher les pieds, avancer les épaules jusqu'à ce que les pieds se soulèvent</li> <li>- Si le dos est contre le mur et que les pieds ne se soulèvent pas, éloigner les mains du mur</li> <li>- Jambes tendues et bras tendus !</li> </ul>

<p><u>ATR descente en équerre écartée</u></p> 	<p><b>Si trop dur, venir s'asseoir sans toucher les pieds</b></p> <p>/</p> <p><b>Ou</b></p> <p>Lestes aux chevilles</p>	<p>6x</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Controler la descente le plus possible</b></li> <li>- <b>Maintenir l'équerre <u>3 secondes</u></b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bras et jambes tendues</b></li> <li>- <b>Garder tête dans les bras</b></li> <li>- <b>Fermer le plus possible les jambes sur le tronc</b></li> <li>- <b>Laisser les épaules avancer</b></li> </ul>
<p><u>Ecrasement facial dynamique</u></p> 	<p>/</p>	<p>6x</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Rapide puis maintiens <u>2 secondes</u></b></li> <li>- <b>Retour rapide</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Amener les mains rapidement le plus loin possible, maintenir puis revenir</b></li> <li>- <b>Genoux au plafond</b></li> <li>- <b>Jambes et pointes tendues</b></li> </ul>
<p><u>Réalisation globale avec une hauteur</u></p> 	<p>/</p>	<p>6x</p>	<p>/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bras et Jambes tendues</b></li> <li>- <b>Garder tête dans les bras, regard sur mains</b></li> <li>- <b>Diminuer la hauteur petit à petit</b></li> </ul>