

## Squat

Limitation	Amélioration posturale / passive	Amélioration de la mobilité	Amélioration de la force spécifique
Chevilles	Elévation talon (chaussures / câle)	Knee to wall Mob cheville avec sangle	Travailler dans tout le ROM Assis : soléaire / debout : gastrocném
Hanches	Ecartement des jambes Orientation des pieds Pied actif	90/90 Adductor rock Drill squat	Mini-bandes Activation fessiers (plat-ventre, hip c hip control challenge, 90/90 actif)
Ceintures scap / abdo	Dépend de la morphologie	Sit against wall + arms raise	Pression abdominale : pilates, renfo

## Soulevé de terre

Limitation	Amélioration posturale / passive	Amélioration de la mobilité	Amélioration de la force spécifique
Dépendante au mouvement	Don't squat the deadlift !!	-	-
Ceinture scapulaire	Consigne verrouiller ceinture scap : mouvement 1-2-3	Rouleau haut du dos / aussi vertical À 4 pattes, creuser/arrondir haut du	Couché sur la banc, bâton Coudes contre le mur
Avant-bras	Sangles, prise mixte	-	Premières reps sans sangles / tirages
Grand dorsal	Consigne frotter la barre contre les ja	-	Utilisation TB sur la barre

## Développé couché

Limitation	Amélioration posturale / passive	Amélioration de la mobilité	Amélioration de la force spécifique
Conflit sous-acromial	Epaules rot ext / avant-bras vertical / arché / trajet barre en diagonale / pro	-	Rotation externe épaule Renforcement ceinture scapulaire
Pectoraux	Activation musculaire dépendante de la position	Pec stretch passif (mur) Pec stretch actif (cadre porte)	Rotation externe épaule (antagonistes), ratio antérieur / postérieur