

FIXATEURS

RENFORCEMENT CEINTURE
SCAPULAIRE

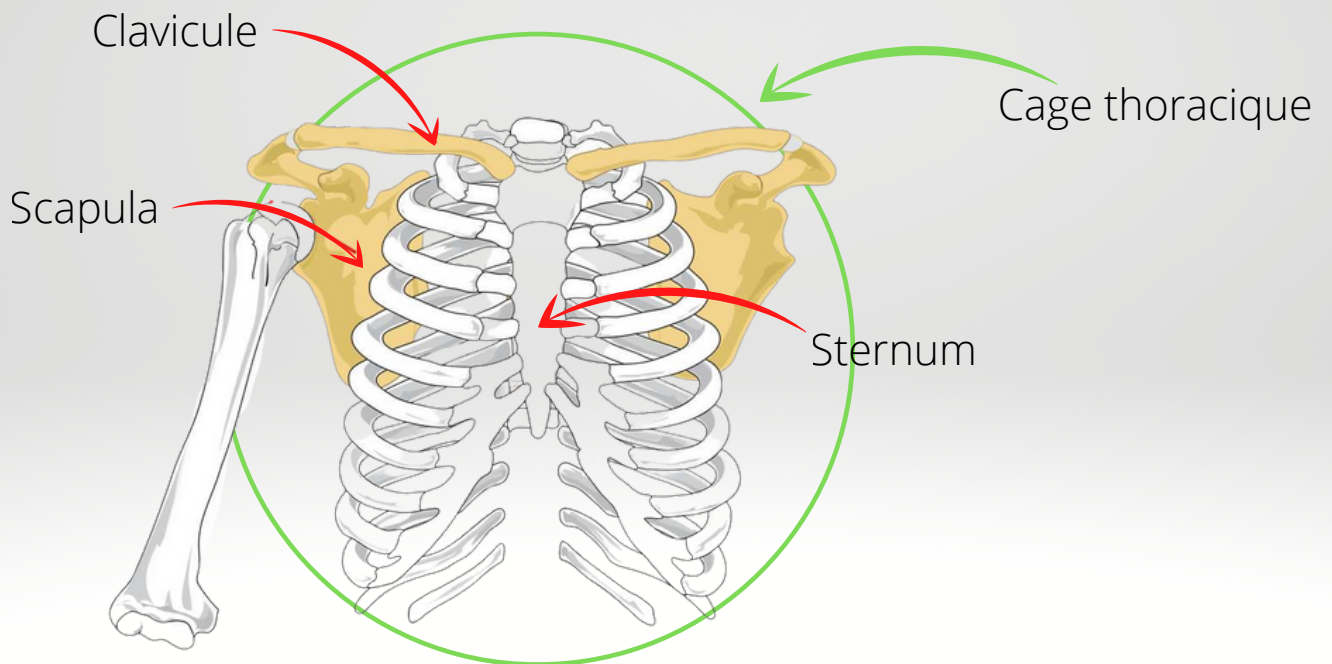


QU'EST CE QUE C'EST?

Explications simplifiées.

Le haut dos est appelé : la **ceinture scapulaire**

Elle est composée d'os et muscles nécessaires à la jonction des membres supérieurs à la colonne vertébrale et à leur articulation. Elle englobe les **scapula** (anciennement appelées omoplates), les **clavicules**, le **sternum** et la cage thoracique.



La ceinture scapulaire fonctionne avec l'articulation de **l'épaule**, qui n'est pas une articulation unique (comme la hanche) mais un ensemble anatomique et fonctionnel, qui permet une mobilisation à grande amplitude du bras (coudes, poignets) et une bonne stabilité pour les besoins de force (objets lourds, appuis sur les mains).

L'épaule unit l'humérus et la scapula (omoplate), et comme on vient de le voir la scapula elle-même est comme une plateforme orientable, reliée au thorax par la clavicule.

Le dos est composée de muscles superficiels, les plus connus et souvent les plus travaillés.

Mais aussi d'une multitude de muscles profonds et stabilisateurs. Beaucoup moins connus, peu travaillés, et qui pourtant sont les fondations de notre corps.

Trapèzes

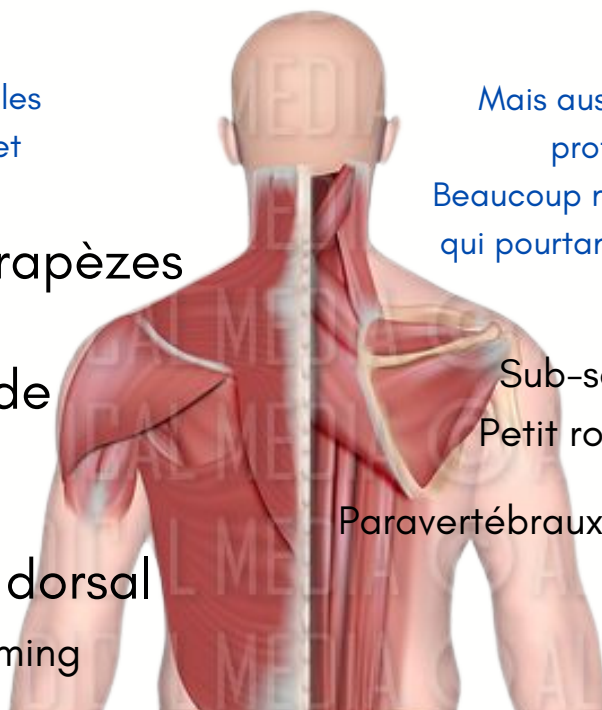
Deltoïde

Grand dorsal

Sub-scapulaire

Petit rond

Paravertébraux



@camillejounprogramming

QU'EST CE QUE C'EST?

La scapula (l'omoplate) permet à l'épaule de fonctionner et de bouger de manière optimale.

On retrouve **6 mouvements** de la scapula :

Haussement



Protraction



Sonette externe



Sonette interne



Abaissement



Rétraction



La faiblesse d'un des muscles attachés à la scapula (l'articulation scapulo-thoracique est constituée de 17 muscles en tout !) empêchera la scapula de **bouger** de manière **optimale** et impactera négativement la fonction de l'épaule.

Le plus souvent, ce sera un **déficit** sur un des gros muscles de l'articulation qui entraînera des problèmes de mouvement et de fixation (grand dorsal, trapèzes, rhomboïdes, dentelé antérieur).

L'articulation de l'épaule a besoin de **mobilité et de stabilité** pour fonctionner correctement et permettre les mouvements du bras. Des déficits de force et des mouvements bridés au niveau de la scapula entraîneront des manques de coordination, de l'instabilité au niveau de l'épaule et potentiellement des douleurs et blessures au niveau de l'épaule, du coude et du poignet.

Si votre épaule est forte mais qu'elle n'a pas de **base solide sur laquelle s'appuyer** (la scapula), ce sera inutile !

Que vous pratiquiez l'haltérophilie, le crossfit, le handball, un sport de raquette ou simplement si vous souhaitez avoir un haut du corps en **bonne santé et fonctionnel**,
vous DEVEZ stabiliser vos scapulas.



POUR QUI?

Pour absolument TOUT LE MONDE!!

Tout comme la ceinture abdominale tout le monde devrait travailler les fixateurs et muscles stabilisateurs.

Je vois en permanence des personnes qui manquent de force du haut du dos et de stabilité au niveau des épaules et c'est d'ailleurs elles qui vont compenser le manque de force et d'activation au niveau des omoplates. Voilà pourquoi beaucoup de personnes pratiquant le CrossFit, l'haltérophilie ou la musculation ont des douleurs d'épaules.

BÉNÉFICES



- meilleures postures/positions
- augmentation en force haut du dos
 - plus fort au dessus de la tête
 - meilleure posture au quotidien
- diminution de certaines douleurs dû à des déficit
 - rapide 15 à 20mn
 - facile à mettre en place
 - peu de matériel
- à refaire autant de fois que souhaité
- plusieurs exercices différents pour un même muscle afin de le travailler dans sa totalité et sans redondance d'exercice
- création de routine d'échauffement grâce aux exercices vu dans le programme, et donc meilleur entraînement



LE PROGRAMME

Les séances sont **courtes** : 15 à 20mn = pas de "flemme" ou "pas le temps"
Vous pouvez les faire à la fin de votre séance ou en jour OFF

Les exercices doivent être effectués en respectant les vidéos démonstratives et les **consignes d'exécutions** s'il y a.

C'est un travail de renforcement où on va chercher à cibler des muscles que nous n'avons pas l'habitude de solliciter, il faudra donc se **concentrer** et **penser** à ce qu'on cherche à travailler.

Par exemple pour l'oiseau, on peut avoir tendance à faire des va et viens sans réfléchir et finalement faire travailler plus les muscles superficiels comme les trapèzes.
Alors que si vous vous **placez correctement**, que vous **contrôlez** le mouvement en venant serrer les scapula (omoplates), abaisser les épaules (pour désengager les trapèzes un maximum) et chercher cette **sensation de travail** et **brulure** à ce niveau là, vous verrez que le travail n'est en fait pas du tout le même.

La récupération : entre 1 et 2mn selon les exercices.

Si c'est un exercice de renforcement avec charge 1mn30 à 2mn pour les charges lourdes.
Si c'est un exercice poids du corps, peu de charge, 1mn à 1mn30.
Pour les circuits, si le dernier mouvement ne sollicite pas les mêmes muscles que le premier vous pouvez enchaîner sans récupération.



SEMAINE 1

JOUR 1

Circuit échauffement

3 tours :

- 10 Scapula push up 
- 10 Y hold 3" au sol 
- 1mn Chinese plank 

Exercice 1 

Oiseau tête contre le mur
3x12

Exercice 2 

Tirage horizontal élastique
15 x 10" iso 10" OFF

Exercice 3 

Rotateurs
4x10

Exercice 4 

Gainage latéral avec haltère
3x30sec

JOUR 2

Circuit échauffement

3 tours

- 10 Tirage + rotation externe à l'élastique 
- 10 Push ups down dog 
- 5 Good morning tempo + dynamique 

Exercice 1 

Cobra press
3x8

Exercice 2 

Rowing en planche
3x 8/bras

Exercice 3 

Shrug barre overhead prise d'arraché (large)
3x20 barre à vide

JOUR 3

Circuit échauffement

3 tours

- 10 Rotation externe élastique 
- 10 Tractions australienne 
- Gainage latéral + planche 30/côté + 1mn 

Exercice 1 

Rowing position bird dog
4x 8/ coté

Exercice 2 

Marche avec double KB overhead
5 x 20m

Exercice 3 

Chest supported revers YS
4 x 10

Tous les deux jours :

Développé unilatéral KB à l'envers ou disque 

Amener la KB/disque au dessus de la tête et maintenir max de temps : 3 à 5 fois
Noter l'évolution toutes les semaines



@camillejounprogramming

SEMAINE 2

JOUR 1

Circuit échauffement

3 tours :

10 Scapula push up

10 Y hold 3" au sol

1mn Chinese plank

1mn dé récup

Exercice 1

Oiseau tête contre le mur

4x12

Exercice 2

Tirage horizontal élastique

10 x 15" iso 10" OFF

Exercice 3

Rotateurs

4x10

Exercice 4

Gainage latéral avec haltère

3x30sec

JOUR 2

Circuit échauffement

3 tours

- 10 Tirage + rotation
externe à l'élastique

- 10 Push ups down dog

- 5 Good morning tempo +
dynamique

Exercice 1

Cobra press

4x8

Exercice 2

Rowing en planche

4x 10/bras

Exercice 3

Shrug barre overhead prise
d'arraché (large)

3x25 barre à vide

JOUR 3

Circuit échauffement

3 tours

- 10 Rotation externe
élastique

- 10 Tractions australienne

- Gainage latéral + planche
30/côté + 1mn

Exercice 1

Rowing position bird dog

4x 10/ coté

Exercice 2

Marche avec double KB
overhead

5 x 20m

Exercice 3

Chest supported revers YS

3 x 15

Tous les deux jours :

Developpé unilatéral KB à l'envers ou disque

Noter l'évolution toutes les semaines



SEMAINE 3

JOUR 1

Circuit échauffement :

- 10 Face pull 
- 10 extension ghd 
- 10 bird dog 

Exercice 1 

YTW

3 séries de 5

Exercice 2 

Extension thoracique lesté
debout

3 séries de 15 avec 1sec d'iso
en haut

Exercice 3 

Oiseau sur banc incliné 30°

3 séries 16

Prise de mains = pronations = 5e doigts qui doit être
à l'extérieur

Coudes légèrement fléchis, front appuyés dans le
banc, lever les coudes le plus loin possible vers
l'arrière et automatiquement les omoplates vont se
fixer

JOUR 2

Circuit échauffement

3 tours

- 10 roulette 
- 1mn gainage lombaire 
- 10 scapula pull up 

Exercice 1 

Tirage horizontal double
contraction (si pas de
machine avec élastique)
3 séries de 10

Exercice 2 

Shoulder push double DB
3x10

Exercice 3 

Dips bras tendus
4 séries de 12

JOUR 3

Circuit échauffement

3 tours

- 20 dead bug 
- 10 band pull appart 
- 10 Y hold 3" au sol

Exercice 1 

Rotation externe allongé
Serviette entre le bras et le
crops
3 séries de 10 à 15

Exercice 2 

Rowing double DB sur banc
jambes tendues + triceps à la
poulie/élastique 

3 séries de 16 + 15

Exercice 4

Gainage latéral avec haltère
3x30sec

A ajouter à une séance :

Fixateurs en isométrie 

Pendant 8 à 10 mn : 20sec ON 10sec OFF

Tous les deux jours :

Developpé unilatéral KB à l'envers ou disque



@camillejounprogramming

SEMAINE 4

JOUR 1

Circuit échauffement :

10 Band pull apart

10 extension ghd

10 bird dog

Exercice 1

YTW

4 séries de 5

Exercice 2

Extension thoracique lesté
debout

3 séries de 15 avec 1sec d'iso
en haut

Exercice 3

Oiseau sur banc incliné 30°

4 séries 16

Prise de mains = pronations = 5e doigts qui doit être
à l'extérieur

Coudes légèrement fléchis, front appuyés dans le
banc, lever les coudes le plus loin possible vers
l'arrière et automatiquement les omoplates vont se
fixer

JOUR 2

Circuit échauffement

3 tours

10 roulette

1mn Chinese plank

1à scapula pull up

Exercice 1

Tirage horizontal double
contraction (si pas de
machine avec élastique)

3 séries de 12

Exercice 2

Shoulder push double DB +
iso 3" en haut

3x10

Exercice 3

Dips bras tendus

5 séries de 12

JOUR 3

Circuit échauffement

3 tours

20 dead bug

10 band pull appart

10 Y hold 3" au sol

Exercice 1

Rotations externe DB
Serviette entre le bras et le
crops

15 x 10 sec ON 10 sec OFF

Exercice 2

Rowing double DB sur banc
jambes tendues + triceps à la
poulie/élastique

3 séries de 16 + 15

Exercice 3

Gainage latéral avec haltère
3x30sec

A ajouter à une séance :

Fixateurs en isométrie

Pendant 8 à 10 mn : 20sec ON 10sec OFF

Tous les deux jours :

Developpé unilatéral KB à l'envers ou disque



@camillejounprogramming

LA SANGLE ABDOMINALE

Ce qu'il faut savoir

Les abdominaux sont composés du : grand droit de l'abdomen, muscle oblique externe de l'abdomen, muscle oblique interne de l'abdomen et du muscle transverse de l'abdomen.

Il faut ajouter le diaphragme et le périnée, qui « ferment » en haut et en bas l'abdomen, pour former le caisson abdominal.

Leurs rôles : respiratoire, circulation sanguine, statique générale en association avec la colonne vertébrale, moyens d'unions entre les os du bassin, de la colonne vertébrale et la cage thoracique. Ils ont donc un rôle essentiel dans la mobilité du tronc.

Il est donc primordial de contrôler les exercices d'abdominaux tout du long.

Contraction permanente et volontaire des abdominaux et du périnée (se retenir d'aller aux WC).

Le transverse est le muscle le plus profond du caisson abdominal. En se contractant, ses fibres réduisent le périmètre abdominal.

Le **transverse maintient les viscères = « ventre plat »**.

L'auto-grandissement évite les pressions importantes sur la colonne vertébrale (C.V.) en permettant un étirement de celle-ci, qui évite les compressions sur les disques intervertébraux (conserver lombaires en position « neutre ») = On évite donc de trop cambrer mais aussi de rétroverser.

On évite de raccourcir le droit de l'abdomen (tablette de chocolat) qui ne favorisent pas le travail du transverse et une bonne posture.

La Zone Lombaire

Le travail de la chaîne postérieure en renforçant la zone lombaire est **obligatoire** pour ne pas générer de déséquilibre entre l'avant et l'arrière.

La CV est comme un mat de bateau. Il faut **respecter l'équilibre** entre les abdominaux et la zone lombaire (vulgairement appelée « les lombaires »).

Vous avez un ebook CORE (noyau / abdos ++) sur mon site et un ebook complet sur les abdos hypopressifs.

CORE / Abdos



Ebook abdos hypopressif : périnée / transverse



CONSIGNES A RETENIR

Le travail des abdominaux ne doit pas devenir une torture pour les cervicales !

Eviter de croiser les mains derrière la tête.

Garder les coudes ouverts ou bien les mains à côté des tempes.

Ne pas enrrouler excessivement les cervicales (maintenir l'équivalent d'un poing sous menton), ne pas tirer sur la tête avec les bras.

Toujours s'assurer que le **bassin est stabilisé** et les **abdominaux contractés** pour éviter « d'hyperlordoser » le dos.

Contracter le transverse avant d'engager toute autre action.

Idées reçues

« Plus je réalise vite et plus je suis efficace »: faux! Plus je risque de me blesser en étirant trop brusquement les antagonistes et donc les muscles du dos.

Le travail du grand droit ne permet pas de réduire le diamètre de la taille, bien au contraire! A l'inverse du transverse qui joue ce rôle.

Mots Clés

Respect des placements

Auto agrandissement Respiration

Contrôle

Contracter le transverse

Contracter le périnée

Les exercices doivent être effectués avec une **bonne technique**, si la technique se dégrade avec la charge ou la fatigue, **décharger** ou utiliser des **options**.

Rien ne vaut une bonne technique, une amplitude complète et une bonne posture!

Il faut **contrôler** les mouvements de renforcement pour **stimuler les muscles profonds**.

CONSIGNES A RETENIR

Les muscles de la posture :

- Extenseurs profonds des membres inférieurs
- Rotateurs externes des ceintures
- Extenseurs de l'axe vertébral ou para vertébraux. L'action de ces extenseurs est complétée, pour l'autograndissement de l'axe, par celle de deux muscles antérieurs : le long du cou et le psoas
- Ceinture abdominaux-lombaire
- Ceinture pelvienne
- Les pieds avec plus de 26 muscles Les pieds envoient des sensations proprioceptives qui permettent grâce aux voutes plantaires de bien répartir le poids du corps dans tout le corps.

La posture va être essentiellement déterminée par les points d'appuis qu'elle met en jeu avec son support (le sol...), ainsi que par sa « dynamique ».

Placement du dos et articulations

C'est un réflexe que nous avons depuis l'enfance, nous devons continuer à le stimuler.

Le renforcement musculaire de la C.V. se fera automatiquement si vous **respectez ses courbures** (qui vous sont propres) pendant les exercices.

C'est un point clé pour une bonne réalisation technique car c'est **le dos qui transmet la force** entre les deux ceintures (hanches-épaules).

La **souplesse des articulations** est importante (épaules, hanches, chevilles), elle permettra d'**exploiter la meilleure technique des mouvements** possible, ainsi qu'un meilleur étirement des muscles.



À BIENTÔT !

Si tu veux me suivre sur Youtube et sur Instagram @camillejoun
Retrouve mes autres programmes sur mon site : camillejoun.com
Et quelques codes pour te faire plaisir !

COMPLEMENTS
ALIMENTAIRES
NUTRIPURE

CODE
'CAMILLEJOUN'

BOISSONS ENERGETIQUES
ET HYDRATATION

HOLY SQUAD

5€ "CAMILLE5"
POUR LA PREMIÈRE COMMANDE
PUIS -10% AVEC LE
CODE "CAMILLEJOUN"

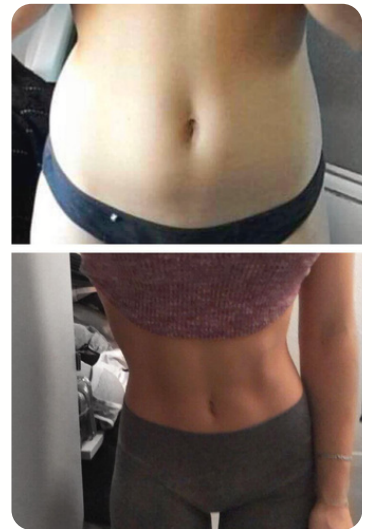
EQUIPEMENT
D'ENTRAINEMENT
KINGSBOX

CODE
'CAMILLEJOUN'

N'HÉSITEZ PAS À M'ENVOYER VOS RETOURS SUR MA PAGE PRO INSTAGRAM
@JOUNSLIFTERS



Bonjour Camille ! Petit retour vite fait sur le debut du programme abdos hypopressifs.
Je fais ducrossfit depuis 2 ans, j'ai toujours eu des soucis sur les DU avec des fuites urinaires, tres genant comme tu peux t'en douter...
J'en ai parlé à mon génycos, après m'avoir examinée vite fait, il ma dit que c'était sans doute un soucis anatomique. Je pensais être 'condamnée' aux fuites. Et puis voilà 3 semaines que j'ai fait ton programme, et ce soir j'ai fait un WOD avec DU...aucun soucis !
Alors je crois que ca necessite un merci !



Coucou Camille, juste un petit message pour te dire MERCI, merci pour tes programmes haltéro et périnée. Je me suis loupée sur un jeté et je pense vraiment que le travail depuis plusieurs semaines avec le transverse et périnée m'a sauvé le dos aujourd'hui! Et puis dans ça, je vois la différence sur beaucoup de choses ! Alors merci encore pour toute la qualité que tu y mets et qui fait du bien !

Merci pour ce Ebook qui m'a permis de me connaître, d'apprendre à respirer correctement, à me servir de mon périnée!!
Ventre plat et ferme mais aussi une meilleure posture et plus de douleurs au dos.
C'est incroyable merci merci merci !!



Ce programme ne remplace pas une consultation et l'avis d'un médecin ou d'un kinésithérapeute s'il y a une pathologie sous-jacente.