



## Championnats régionaux & Championnat de France de Musculation

### Principes des exercices

**Nous avons souhaité que les participants aux compétitions de Musculation soient le plus « complets » possible, au contraire d'être spécialisés sur un seul mouvement, ou une seule aptitude. Cela se traduit par des épreuves variées, sollicitant l'ensemble des grandes chaînes musculaires et un large éventail d'aptitudes physiques.**

**La préparation à ces épreuves les conduira à rechercher l'équilibre et la complémentarité des exercices...ce qui assurera donc l'équilibre corporel et la préservation de l'intégrité physique.**

Sur le haut du corps : un exercice de **pousser**, le DEVELOPPE COUCHE viendra s'opposer à un exercice de **tirer**, les TRACTIONS ou le ROWING MENTON (même si ces deux exercices ne correspondent pas exactement à l'opposé du développé couché), mais cela vous sensibilise sur l'importance d'équilibrer la sollicitation des muscles antagonistes pour conserver un équilibre de votre corps. Cela sera également une source de progrès physiques, en termes de performance.

Sur la fixation du bassin : le transfert de l'énergie "bas du corps", " haut du corps" déterminante dans la performance, dans de nombreux sports, passe par la maîtrise de l'équilibre du bassin. Le GAINAGE, exercice de fixation et stabilité statique, vous permettra de continuer à parfaire votre préparation avec une sollicitation en profondeur des abdominaux mais aussi des spinaux, muscles déterminants du maintien de votre colonne vertébrale. Cet exercice, bien exécuté, renvoie à la notion de renforcement et de prévention, prépare aux exercices où la posture est primordiale (squats, flexions, soulevé, tirages) et développera les muscles de contention de votre paroi abdominale.

Sur le bas du corps : le SQUAT et les FENTES vous amèneront vers un équilibre de séance en sollicitant les membres inférieurs. Le travail cardio-vasculaire sera plus important, par la mobilisation des plus grosses masses musculaires mises en jeu et leur éloignement du cœur. Ils feront appel aux précédents exercices de maintien, et assureront l'équilibre du haut et bas du corps.

**C'est donc cette complémentarité d'exercices et d'aptitudes physiques qui nous a guidés dans la création de ce concept d'épreuves Musculation. Le choix des exercices a également été fait en fonction de leur facilité d'arbitrage, afin d'assurer l'équité sportive, et pour permettre la facilité d'organisation par nos structures fédérales.**