

**Objectif : battre son record personnel !**

Ces tests sont effectués sur 4 mouvements : tirade rowing, développé couché, squat et épaulé. Le rameur détermine la charge initiale pour démarrer le test. Après chaque réussite, il peut augmenter la charge. Il faut savoir qu'au delà de 9 tentatives le rameur réduit ses chances de réaliser un record. Au delà de 3 tentatives avec la même charge il est inutile de poursuivre.



## TIRADE ROWING

Sur une planche rigide horizontale, d'une épaisseur de 8 cm et d'une largeur de 30 cm. La hauteur de la planche est adaptée à la longueur des bras du rameur (bras tendus et barre accessible au creux du pouce).

Le rameur peut fixer ses jambes, mais la poitrine doit rester en contact avec la planche. La barre doit toucher le dessous de la planche à chaque répétition.

## DÉVELOPPÉ COUCHÉ

Le dos et les fesses restent en permanence en contact avec le banc.

Après avoir touché la poitrine, la barre remonte horizontalement en position de départ pour valider le test.

Attention ! L'assistance d'une personne vigilante, placée derrière la barre est indispensable pour éviter les accidents.

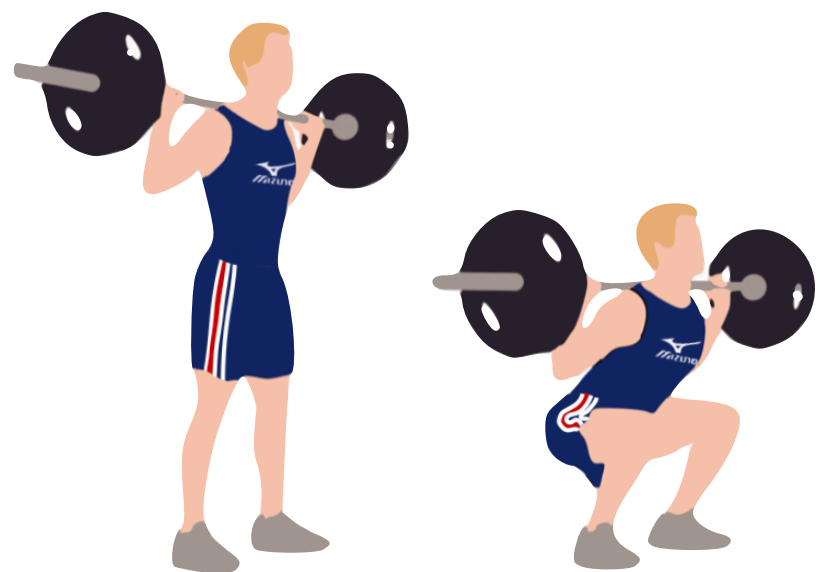


## SQUAT

Barre sur les épaules. L'amplitude de flexion des jambes se calcule en prenant la distance du sol jusqu'au dessous de la rotule, en retirant 10cm. Cette hauteur doit être matérialisée par une corde tendue entre deux supports, ou un repère à la bonne hauteur.

Pour valider le test, le rameur doit avant de remonter la charge, toucher le repère avec les fesses et garder le dos gainé. Les pieds doivent rester en contact avec le sol en fin de poussée.

Attention ! L'assistance de deux personnes, extrêmement vigilantes, placées de chaque côté de la barre est indispensable pour éviter les accidents. Dès que le dos n'est plus fixé, il faut arrêter le test.



## ÉPAULÉ

Ce mouvement exige une barre à roulement.

C'est le même geste qu'en haltérophilie, l'athlète doit tirer la barre du sol jusqu'aux épaules.

La barre doit être verrouillée en position haute pour valider le test. Le verrouillage consiste à engager les coudes vers l'avant afin de déposer barre sur les épaules.



### Réalisation

Sur une planche horizontale dont la hauteur est adaptée à la longueur des bras du rameur (bras tendus et barre au creux du pouce, main en pronation), inspirer et tirer verticalement la barre jusqu'à ce qu'elle touche le banc. Expirer en retournant à la position initiale. La barre est reposée au sol entre chaque traction. Le mouvement doit être initié par la rétraction des omoplates.

Attention : pas d'extension lombaire excessive. Le rameur peut fixer les jambes mais la poitrine reste constamment en contact avec le banc. La tête doit être dans l'axe du rachis.

Le conseils de l'expert : Gonfler la poitrine. Contracter le transverse en rentrant le nombril ainsi que le plancher pelvien.

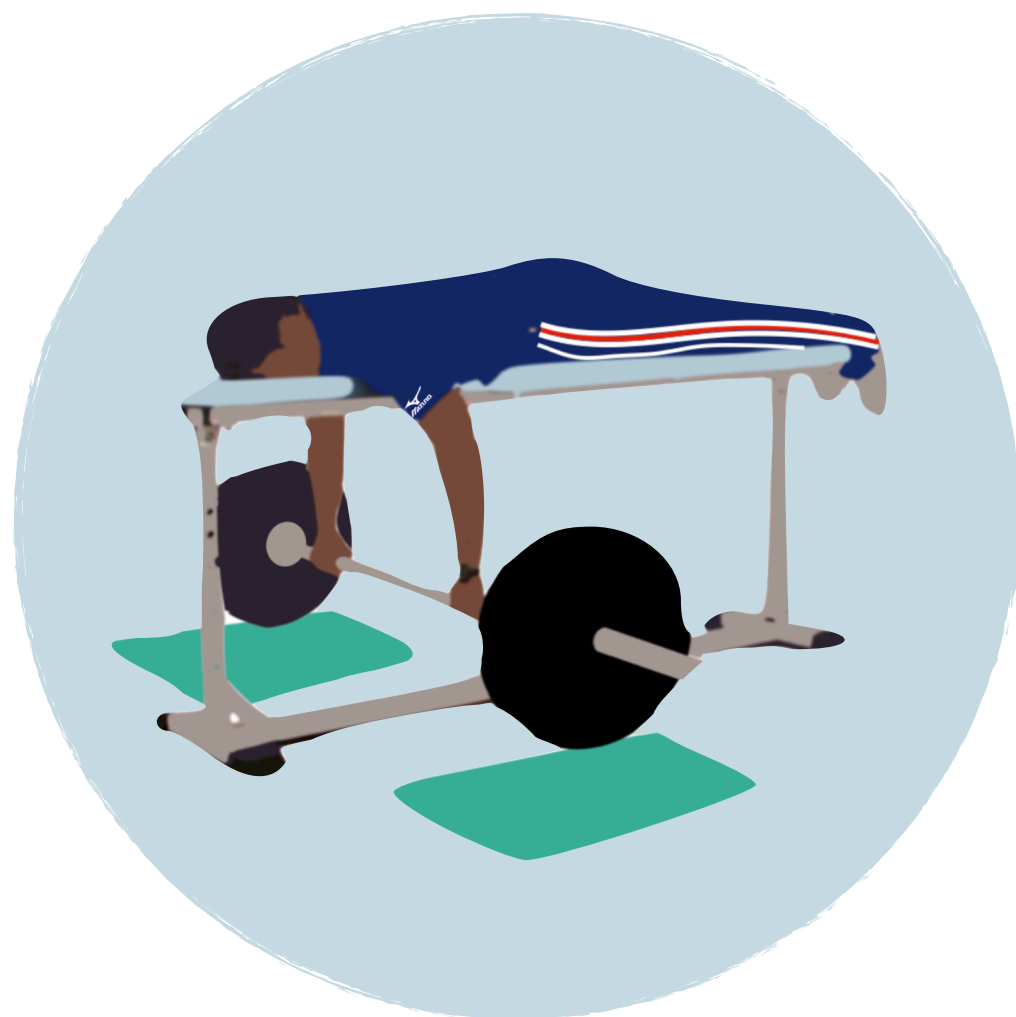
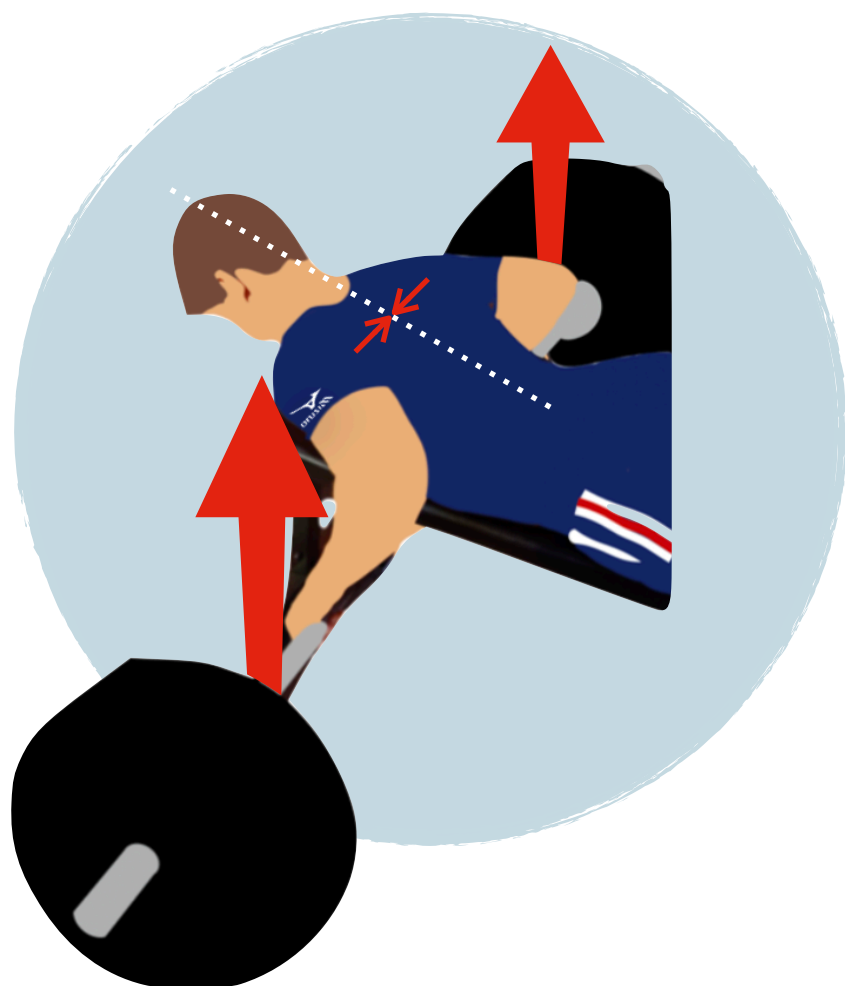
### Objectif

DÉVELOPPER LA FORCE  
DES MUSCLES DU TRONC  
IMPLIQUÉS DANS LA  
TRACTION DES MEMBRES  
SUPÉRIEURS

### Principaux muscles sollicités

GRANDS DORSAUX  
TRAPÈZES  
GRANDS RONDS  
RHOMBOÏDES  
BICEPS  
DELTOÏDES  
INFRA-EPINEUX

## TIRADE ROWING



### Réalisation

Allongé sur un banc horizontal, les fessiers en contact avec le banc, les pieds au sol.

Prise en pronation de la barre avec un écartement des mains supérieur à la largeur des épaules.

Inspirer et descendre la barre en contrôlant le mouvement jusqu'à la poitrine.

Développer en expirant à la fin de l'effort.

La barre doit se déplacer en restant horizontale.

Les fesses ne doivent pas se décoller du banc.

Descendre la barre trop en haut des pectoraux soumet l'épaule à un stress important et source de blessure.

La stabilité du corps sur le banc conditionne l'efficacité du développé.

La réalisation du mouvement jambes relevées ou pieds sur le banc permet d'éviter l'hyper-lordose lombaire.

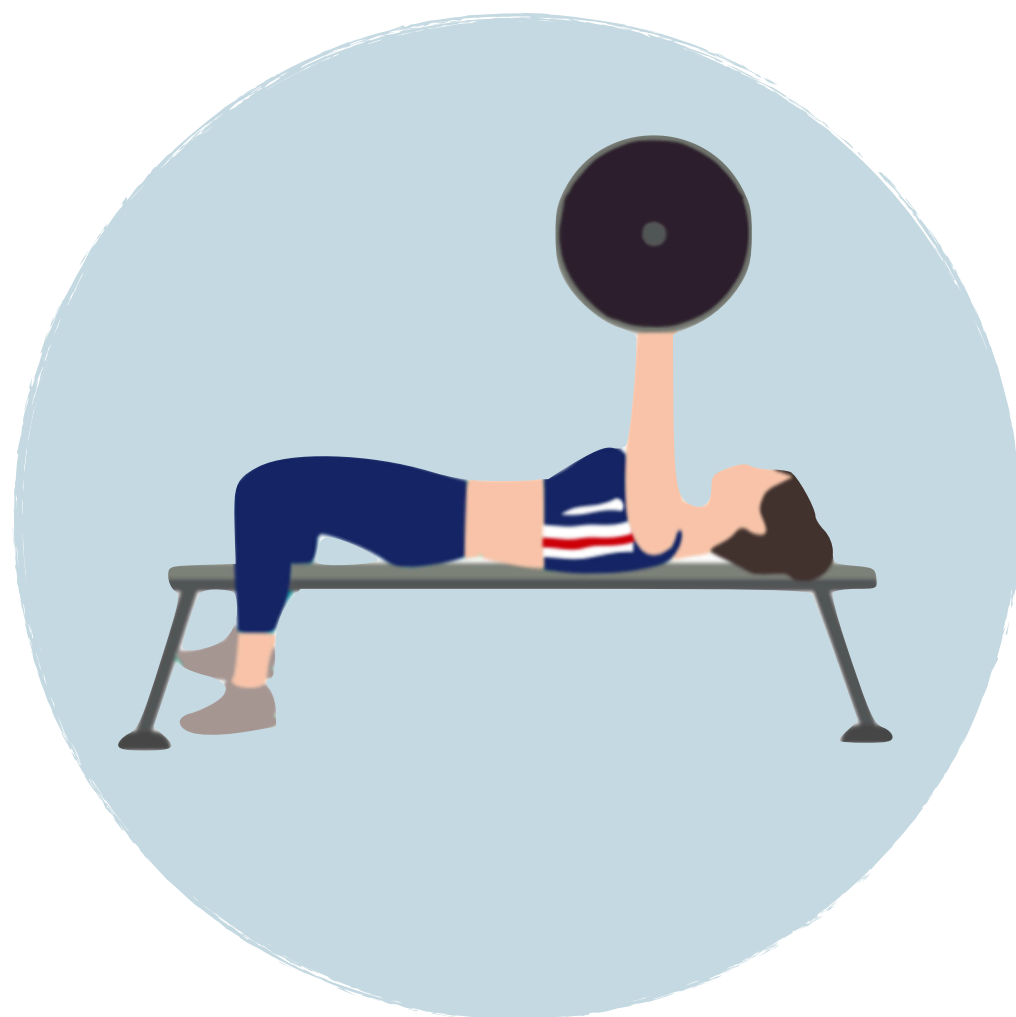
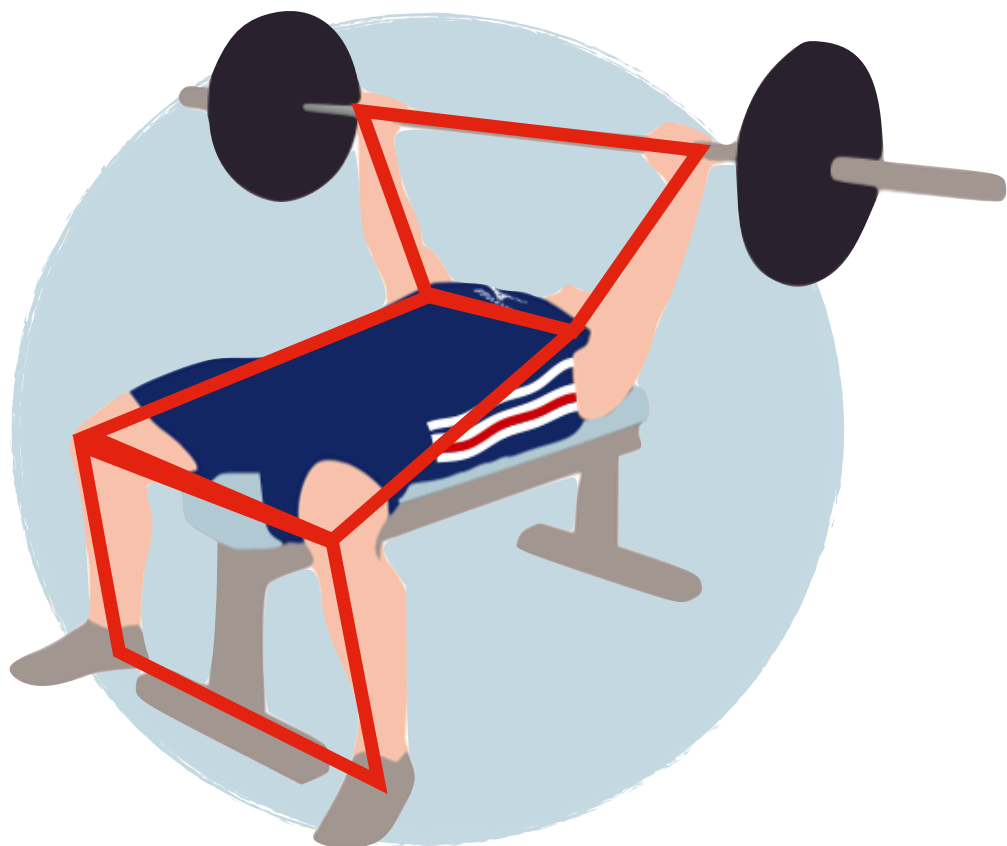
### Objectif

DÉVELOPPER LA FORCE  
DES PECTORAUX ET DES  
MUSCLES EXTENSEURS  
DES MEMBRES  
SUPÉRIEURS

### Principaux muscles sollicités

GRANDS PECTORAUX  
PETITS PECTORAUX  
TRICEPS  
DELTOÏDES  
DENTELES

## DÉVELOPPÉ COUCHÉ



### Réalisation

Contracter les épaules vers l'arrière avant de placer la barre sur les trapèzes.

Gainer tout le corps : inspirer puis descendre en contrôlant la charge tout en maintenant la position du dos.

Une fois les fesses arrivées sur le repère d'amplitude (cuisses à l'horizontales, genoux à la verticale des pointes de pieds), inverser le geste en maintenant la liaison entre les jambes et le tronc. Remonter en expirant. À la fin du mouvement, les épaules, les hanches et les pieds sont alignés verticalement.

Le dos doit être constamment gainé pour permettre simultanément la poussée des jambes et l'extension des hanches.

L'amplitude de flexion se calcule en retirant 10 cm à la distance entre le sol et le dessous de la rotule. Cette hauteur doit être matérialisée par un repère que le rameur viendra toucher avec ses fesses.

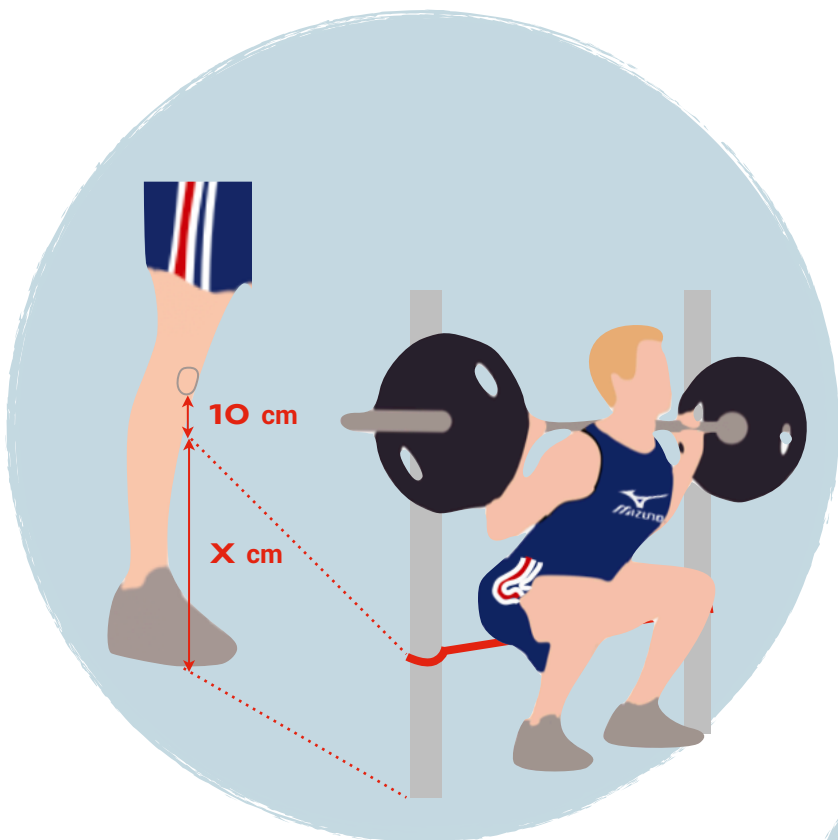
### Objectif

DÉVELOPPER LA FORCE  
DES MEMBRES INFÉRIEURS  
ET LES MUSCLES  
EXTENSEURS DE LA  
HANCHE

### Principaux muscles sollicités

QUADRICEPS  
FESSIERS  
ISCHIO-JAMBIERS  
MOLLETS  
ADDUCTEURS

## SQUAT





## Réalisation

Prise de barre en pronation, mains écartées de la largeur des épaules. Jambes fléchies, les pieds sont ancrés dans le sol et les épaules à peine en avant de la barre.

Ouvrir la poitrine et regarder droit devant.

**1er tirage** : pousser les jambes dans le sol, dos gainé, pour amener la barre jusqu'au au dessus des genoux.

**Transition** : avancer le bassin et les genoux lorsque la barre est à mi-cuisses.

**2e tirage** : pousser avec les jambes et simultanément redresser le dos afin d'aligner cheville, genou, hanche, épaules.

**Passage sous la barre** : dans la continuité, tracter la barre avec les bras et se glisser sous la barre. Engager les coudes vers l'avant afin de verrouiller la barre sur les épaules. La réception, se fait jambes fléchies.

**Redressement** : coudes pointés vers l'avant et dos gainé, se redresser en poussant sur les jambes (front squat).

## Objectif

DÉVELOPPER LA FORCE  
DES MEMBRES INFÉRIEURS  
ET LES MUSCLES  
EXTENSEURS DE LA  
HANCHE

## Principaux muscles sollicités

QUADRICEPS  
FESSIERS  
ISCHIO-JAMBIERS  
BICEPS  
TRAPÈZES  
DELTOÏDES

# ÉPAULÉ

