



EnCORE du training!

Savez-vous ce que signifie le «core training»? C'est sûrement relatif à l'expression «avoir du cœur au ventre». Laissez-moi vous expliquer. PAR FRANCINE SAVARD, SPÉCIALISTE EN CONDITIONNEMENT PHYSIQUE • PHOTOS: THIERRY QUENETTE • MANNEQUIN: FRANCE GARNEAU

Dans plusieurs centres d'entraînement, depuis maintenant près de dix ans, les outils ou les cours nous permettant de rentabiliser nos visites au gymnase sont multiples. On n'a qu'à penser aux divers types de yoga, aux méthodes Pilates, aux classes utilisant le ballon suisse, le BOSU (demi-ballon avec base rigide) ou toute autre pièce d'équipement sollicitant vos systèmes neuro-musculaire, locomoteur et musculo-squelettique. Tous se réfèrent à la capacité proprioceptive; l'habileté à ressentir son corps ou à le resituer dans l'espace.

Les spécialistes en conditionnement physique, vous confirmeront qu'il est primordial de savoir vous stabiliser avant même d'être plus forte, plus rapide, plus musclée, plus flexible et même plus découpée. Pensez-y un moment, ne croyez-vous pas qu'il importerait davantage de savoir comment freiner en ski alpin que de prendre la pente des experts? Comme un bébé apprend à se tenir debout avant de marcher, il est crucial que votre «core» soit fort, car tout mouvement provient de celui-ci.

Mais qu'est-ce que le «core» exactement? Pensez à une étoile. Eh bien, comme celle-ci vous disposez de deux bras, deux jambes et une tête sur vos épaules (du moins je l'espère). Imaginez maintenant des lignes provenant du bout de chacun de vos leviers et stoppez à l'intersection de ceux-ci. Vous vous retrouvez donc à votre centre de puissance (tel que le Pilates le nomme). Vous vous situez enfin au «core» du sujet!

Lorsqu'on parle des muscles du «core», on mentionne souvent les muscles de la gaine pelvienne. Ceux-ci protègent la colonne vertébrale des impacts ou stress divers tout au long de vos journées.

Il importe de connaître un peu mieux votre corps. De cette façon, vous serez capable de comprendre beaucoup plus rapidement la façon d'exécuter les exercices suivants,

ou même ceux avec lesquels vous vous entraînez en ce moment.

Bref, comme s'il n'avait pas fait assez chaud, une nouvelle vague de chaleur en provenance de la Californie s'annonce. En effet, le mois dernier, après un bref voyage chez nos voisins du sud, voici ce que j'ai découvert: la barre Katami®, nouvel instrument de torture pour les fans du «core training». Ne vous en faites pas, je blague! Moi, j'ai essayé et j'ai adoré!

Après avoir assisté à quelques cours, je vous offre aujourd'hui un bref aperçu de mouvements que vous pourrez essayer en vous procurant une barre libre.

Par contre, tenez-vous-le pour dit, la barre Katami® est structurée expressément pour les exercices démontrés ci-dessous.

Je vous en offre six au total. Vous pourrez en exécuter en moyenne au moins quatre séries de huit répétitions.

Soyez proactive! Muscler votre santé!

Assurez-vous de disposer d'amplement d'espace et de porter des chaussures antidérapantes. Cet entraînement vous demande aussi d'avoir un ballon suisse et une barre libre très légère (environ de 2 à 5 livres maximum). Avant d'essayer ces exercices, il est fortement recommandé de consulter un spécialiste en conditionnement physique, ou encore de vous assurer d'obtenir le feu vert de votre médecin de famille. Vous aurez à répéter au moins 8 à 12 fois ces exercices avec une vitesse d'exécution (temps sous tension musculaire) en 2-0-2 de tempo (2 secondes pour chaque mouvement). Les séries seront du nombre de 2 à 3 fois. Afin de vous échauffer et d'éveiller votre système neural (afin d'être plus réceptive et alerte aux différents mouvements), vous pouvez pratiquer des petits rebondissements sur votre ballon pendant 2 à 3 minutes, suivis de quelques étirements, lesquels vous pouvez effectuer tout en étant assise sur votre ballon.



Exercice 1: Katami - Squat avec ballon suisse

Débutante: Placez-vous par-dessus votre ballon et serrez-le entre vos genoux. Vos bras seront en flexion. Touchez votre ballon avec vos coudes tout en fléchissant les genoux. Gagnez bien vos abdominaux. Portez attention à la façon avec laquelle vous pratiquez votre squat. Vous devez en tout temps conserver votre lordose lombaire (courbe naturelle du bas du dos) active et vos abdos bien engagés. Amorcez votre descente en prenant soin de laisser voyager vos genoux le plus loin possible pour tout naturellement laisser place à la flexion de vos hanches.

Intermédiaire-avancée: Emmenez la barre au-dessus de vous.

Exercice 2: Katami – Fentes de côté



Débutante - étape 1

Avancée - étape 1

Débutante: Placez votre pieds à 45 degrés d'ouverture sur votre ballon suisse et conservez vos bras en flexion. Fléchissez votre genou. Abdominaux gainés, dos bien droit et nombril légèrement retiré dans la cavité. **Intermédiaire-avancée:** Même mouvement, sauf que vous intégrez une flexion latérale à l'opposé du pied en ouverture.

Exercice 3: «Power punch» – position debout



Débutante

Débutante: Barre tenue parallèle devant soi, et pratiquez la technique de l'exercice numéro 3. La différence réside dans le mouvement du haut du corps. Simultanément, lors de votre rotation vous donnez un coup de poing (naturellement, sans laissez aller votre barre!) et lorsque vous transférer la force dans le sens opposé (c'est-à-dire afin de tourner de l'autre côté), vous devez tirer la barre vers vous. Vous entraîner ainsi les épaules, bras et sans oublier votre «core». **Intermédiaire-avancée:** Mis à part le fait d'augmenter la vélocité, vous pouvez aussi augmenter le poids de la barre, de même que de transférer le mouvement sur un ballon suisse. (aucune photo)

Exercice 4: Flexion de la hanche et du genou. Alterné – position debout

Débutante: Barre tenue dans votre dos. Tonus conservé tout au long de la marche sur place. Élévation du genou jusqu'à 90 degrés. Déposez votre talon doucement au sol. Chaque fois que vous levez le genou, contractez bien le fessier de la jambe de support. La barre ne doit pas se promener, elle doit demeurer stable dans votre dos.

Option: Vous pouvez ajouter un twist au niveau du tronc.

Intermédiaire-avancée:

Assis sur un ballon, vous pouvez conserver les bras en flexion avec la barre, ou encore en débutant avec la barre au-dessus de votre tête, ramener la barre au genou à chaque fois que celui-ci fléchit.



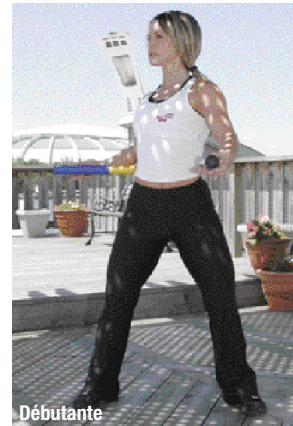
Débutante étape 1

Avancée étape 1

Débutante-étape 2

Avancée - étape 2

Exercice 5: Twist de base (sans ballon-debout) et avec ballon suisse.



Débutante

Débutante: Conservez en tout temps les genoux et hanches droit devant. Les genoux doivent être légèrement fléchis. Fessiers, abdos et dos bien engagés. Effectuez des rotations tronc avec la barre katami dans votre dos et prenez soin de coller vos coudes contre celle-ci. Vous pouvez débuter avec un tempo plus ralenti (stoppez au centre à chaque fois). Retenez

toutefois qu'avant d'augmenter la vélocité, vous devez être en mesure d'exécuter le mouvement rotatif sans compensation. **Intermédiaire-avancée:** Même mouvement, assise sur ballon. (aucune photo)

Exercice 6: Flexion des genoux, extension des hanches. Position couché – pieds sur ballon



Avancée - étape 1



Avancée - étape 2



Avancée - étape 3

Intermédiaire-avancée: Placez votre barre au-dessus de votre tête. Tout en demeurant sur le dos, placez vos pieds environ à 10 pouces de distance afin d'être bien stable. Rallongez les jambes, soulevez le corps. Simultanément, lorsque vous tirez les genoux vers la poitrine, ramenez votre barre au-dessus de ceux-ci pour ensuite retourner le bassin au sol et la barre au-dessus de votre tête.

Pour en savoir plus, ou pour un rendez-vous visitez le www.proactiffitness.com

Proactif fitness
Soyez Proactif ! Muscler votre Santé !