



05 Progressions et pédagogie

Comment choisir le bon niveau et construire une séance ?

À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Réaliser un bilan de départ en quatre tests.
- Choisir les exercices préparatoires, de renforcement et de préparation des poignets.
- Utiliser la progression en 7 niveaux et structurer une séance complète.

Progressions pratiques illustrées

Relier chaque exercice au besoin anatomique



Progression visuelle : cobra bas, sphinx actif, pont court et variante assistée.

EXERCICE	OBJECTIF ANATOMIQUE	CRITÈRE DE RÉUSSITE
Cobra bas	Extension thoracique et force des extenseurs.	Sternum avance, pubis reste lourd, sortie lente.
Sphinx actif (cobra sur avant-bras)	Dentelé, thorax et appui des avant-bras.	Avant-bras poussent le sol, sternum avance, nuque longue.

EXERCICE	OBJECTIF ANATOMIQUE	CRITÈRE DE RÉUSSITE
Pont court	Extension de hanche et fessiers.	Genoux stables, hanches avancent.
Pont assisté	Tolérer l'ouverture et contrôler la posture.	Appui confortable, courbe répartie, absence de pincement net.

Choisir les exercices préparatoires

Préparer le thorax et les épaules

Préparer le thorax et les épaules

Trois exercices pour mieux répartir le mouvement



EXTENSION SUR ROULEAU

Rouleau sous le milieu du dos



WALL SLIDE

Avant-bras guidés vers le haut



PUSH-UP PLUS

Pousser le sol, coudes tendus

La qualité de la position compte davantage que l'amplitude obtenue.

Planche 14 — Trois exercices pour préparer la mobilité et l'organisation des épaules.

Extension thoracique sur rouleau Placez le rouleau sous le milieu du dos, soutenez la tête et laissez le sternum monter sans creuser volontairement les lombaires.

Wall slide Placez le dos contre le mur, coudes et avant-bras en appui, puis faites glisser les bras vers le haut sans projeter les côtes.

Push-up plus En planche, gardez les coudes tendus et poussez le sol afin que les omoplates s'écartent autour de la cage thoracique.

Renforcer et contrôler l'amplitude

Préparer la stabilité de l'épaule la hanche et la sortie du backbend

Renforcer et contrôler l'amplitude

Trois exercices pour stabiliser et freiner



ROTATION EXTERNE

Coudes près du corps



FENTE BASSE ACTIVE

Bassin avancé, tronc grandit



COBRA EXCENTRIQUE

Redescendre lentement

La qualité de la position compte davantage que l'amplitude obtenue.

Planche 15 — Trois exercices pour renforcer, stabiliser et freiner le mouvement.

Rotation externe avec élastique Gardez les coudes près du corps et ouvrez les avant-bras sans cambrer ni tirer les épaules vers l'arrière.

Fente basse active Avancez progressivement le bassin en conservant le tronc grand et la région lombaire stable.

Cobra excentrique Depuis un cobra bas, redescendez le sternum pendant quatre à six secondes sans laisser le buste tomber.

Stabilité scapulaire et engagement du dos

Des omoplates actives et un dos engagé, sans crispation

Dans le backbend, les omoplates doivent **tourner vers le haut** et rester contrôlées pendant que les bras montent et poussent. Le dentelé antérieur et le trapèze inférieur sont les deux muscles clés de cette rotation ; les extenseurs du dos et les abdominaux dosent la courbe.



Planche — Y allongé · T allongé · Extension dorsale en W · Planche haute avec protraction

Y allongé (trapèze inférieur) À plat ventre, front sur une serviette, bras en Y pouces vers le plafond. Décoller les bras de quelques centimètres en éloignant les épaules des oreilles. 2 séries de 8, pause de 2 secondes en haut.

T allongé (trapèzes moyens et rhomboïdes) Même position, bras en croix. Rapprocher doucement les omoplates et décoller les bras sans cambrer. 2 séries de 8.

Extension dorsale bras en W À plat ventre, coudes pliés en W. Décoller le sternum en allongeant la nuque, pubis lourd, sans pousser dans les lombaires. 2 séries de 6, montée et descente lentes.

Planche haute avec protraction Mains sous les épaules, pousser le sol pour écarter les omoplates, puis tenir. Prépare l'appui des mains du pont. 3 fois 20 secondes.

ENGAGER SANS BLOQUER

Engager le dos et le centre ne veut pas dire tout contracter. L'élève garde une tension juste suffisante pour se grandir, protéger les lombaires et continuer à respirer.

Préparer les poignets

Une articulation souvent oubliée, pourtant très sollicitée

Dès le pont complet et la descente contre le mur, les poignets supportent une partie du poids du corps en **forte extension**, souvent proche de 90°. Sans préparation, l'élève ressent une gêne ou une douleur qui l'empêche de pousser correctement dans les mains : les coudes s'ouvrent et les épaules perdent leur alignement.

EXERCICE	CONSIGNE	DOSE
Bascules à quatre pattes	Mains sous les épaules, doigts vers l'avant ; avancer puis reculer doucement le poids du corps au-dessus des mains.	2 séries de 10
Étirement des fléchisseurs	À quatre pattes, doigts tournés vers les genoux, paumes au sol ; reculer légèrement le bassin, sans douleur.	3 fois 20 secondes
Étirement des extenseurs	Dos des mains au sol, doigts vers les genoux ; transférer le poids très progressivement.	3 fois 15 secondes
Poussée des doigts	À quatre pattes, décoller les paumes en gardant les doigts au sol, puis reposer lentement.	2 séries de 8

Adapter si besoin

- Placer les mains sur des **briques** ou un plan incliné pour réduire l'angle du poignet.
- Travailler d'abord le **pont court** (sans appui des mains) tant que le poignet n'est pas prêt.
- Répartir l'appui sur toute la main : base des doigts, pouce et index actifs, sans s'écraser sur le talon de la main.

POINT DE VIGILANCE

Une douleur vive, un craquement douloureux ou des fourmillements dans la main imposent d'arrêter l'appui sur les mains et d'orienter vers un professionnel si la gêne persiste.

Bilan de départ

Quatre tests simples pour situer l'élève dans la progression

Avant de choisir un niveau, l'enseignant réalise un bilan rapide. Il ne s'agit pas d'un examen médical, mais d'une **observation** qui indique quelle zone limite le mouvement et par où commencer. On refait ce bilan toutes les 4 à 6 semaines pour mesurer les progrès.

TEST	COMMENT FAIRE	REPÈRE « SUFFISANT »	SI C'EST LIMITÉ
1. Élévation des bras au mur	Dos au mur, talons à environ 10 cm, bas du dos et arrière de la tête au mur ; monter les bras tendus vers le mur.	Les pouces touchent le mur sans que les lombaires décollent ni que les côtes s'ouvrent.	Priorité aux freins de l'élévation (grand dorsal, pectoraux) et à la mobilité thoracique.
2. Sphinx d'observation	En sphinx, avant-bras au sol, soulever le sternum et tenir 3 respirations.	Courbe visible entre les omoplates, pubis au sol, aucun pincement.	Priorité à la mobilité thoracique et à la respiration costale.
3. Test de Thomas modifié	Assis au bord d'un banc, s'allonger en tenant un genou contre la poitrine ; laisser l'autre jambe pendre.	La cuisse pendante reste à plat et le genou reste plié à environ 90°.	Cuisse qui remonte : psoas raide. Genou qui se tend : droit fémoral raide. Priorité à la fente basse active.
4. Cobra d'évaluation	Cobra bas, mains sous les épaules, 3 respirations, puis sortie lente.	Courbe répartie, respiration fluide, sortie contrôlée, aucune douleur.	Rester au niveau 1. En cas de douleur : arrêter et orienter vers un professionnel.

Lire le bilan

RÉSULTAT	NIVEAU DE DÉPART CONSEILLÉ
Tests 2 et 4 non validés	Niveau 1 : sphinx actif et cobra bas, avec mobilité thoracique.
Tests 2 et 4 validés, tests 1 ou 3 limités	Niveaux 2 et 3, en travaillant en priorité la zone limitée (épaules ou hanches).
Les 4 tests validés	Niveaux 3 et 4, puis pont complet une fois les prérequis validés.

À RETENIR

Le bilan oriente, il ne classe pas. Une zone limitée n'interdit pas le backbend : elle indique ce qu'il faut préparer en priorité.

La progression complète du backbend

Du sol à la descente debout : prérequis et critères de passage

Chaque niveau se valide avant de passer au suivant. Le critère n'est jamais la profondeur, mais la **qualité** : courbe répartie, appuis actifs, respiration disponible et sortie contrôlée.

NIVEAU	POSTURE	PRÉREQUIS	CRITÈRE POUR PASSER AU NIVEAU SUIVANT
1	Sphinx actif (cobra sur avant-bras), cobra bas	Aucun : niveau d'entrée.	Sternum qui avance, pubis lourd, sortie lente, aucun pincement.
2	Cobra haut, sauterelle	Niveau 1 validé.	Courbe visible dans le haut du dos, bras engagés, nuque longue.
3	Pont court (épaules au sol)	Extension de hanche active.	Genoux stables, fessiers actifs, 5 respirations sans pincement.
4	Chameau progressif (mains sur le bas du dos, puis sur des briques, puis sur les talons)	Fente basse active confortable, extension thoracique.	Hanches au-dessus des genoux, sternum qui monte, retour sans élan.
5	Pont complet depuis le sol	Élévation complète des bras, niveaux 3 et 4 validés.	Bras tendus sans coudes ouverts, poussée dans les mains, sortie lente.
6	Descente contre le mur	Pont complet stable 3 à 5 respirations.	Descendre et remonter au mur en contrôlant chaque appui.
7	Backbend debout (descente puis remontée)	Niveau 6 validé ; d'abord avec parade.	Descente et remontée contrôlées, sans élan ni cassure lombaire.

PARADE

Pour les niveaux 6 et 7, l'enseignant se place sur le côté et soutient le bassin ou le haut du dos. La parade sécurise, elle ne pousse jamais l'élève plus loin que son amplitude contrôlée.

Structurer une séance backbend

Préparer, activer, pratiquer, revenir au calme

PHASE	CONTENU	DURÉE INDICATIVE
1. Échauffement général	Mouvements globaux, augmentation progressive de la température et du rythme respiratoire.	5 minutes
2. Mobilité	Colonne dans les 4 directions, épaules (grand dorsal, pectoraux), hanches (fente basse), poignets.	10 minutes
3. Activation	Dentelé, trapèze inférieur, fessiers, gainage.	5 à 10 minutes
4. Pratique du backbend	Postures du niveau de l'élève, du plus facile au plus exigeant, avec pauses entre les répétitions.	15 à 20 minutes
5. Retour au calme	Position neutre, respiration lente, contre-postures douces.	5 minutes

RÈGLES D'OR

Toujours s'échauffer avant de s'étendre ; augmenter l'amplitude au fil de la séance et non d'emblée ; s'arrêter avant la fatigue, car c'est souvent à la fin qu'apparaît la charnière lombaire.

Tableau de choix des exercices

Choisir une priorité puis vérifier son effet sur le backbend

Ce tableau relie un signe observé dans le backbend à un exercice préparatoire. Après celui-ci, refaire la posture à amplitude comparable et observer si les appuis, la courbe et la sortie gagnent en contrôle.

BESOIN OBSERVÉ	EXERCICE	CONSIGNE PRINCIPALE	DOSE INDICATIVE
Thorax peu mobile	Extension soutenue sur rouleau	Élever le sternum sans projeter les côtes inférieures. <i>Transfert : chercher le sternum qui monte sans charnière lombaire.</i>	3 zones 3 répétitions
Élévation des bras limitée	Wall slide	Pousser le mur et atteindre vers le haut. <i>Transfert : lever les bras en conservant les côtes contrôlées.</i>	2 séries de 6 à 10
Omoplate instable	Push up plus	Éloigner le thorax du sol sans arrondir brutalement. <i>Transfert : pousser dans les mains avec des omoplates mobiles.</i>	2 séries de 6 à 8
Coiffe à renforcer	Rotation externe élastique	Coude stable et mouvement lent. <i>Transfert : garder les coudes orientés et l'épaule stable sous charge.</i>	2 séries de 8 à 12
Extension de hanche limitée	Fente basse active	Avancer le bassin sans écraser les lombaires. <i>Transfert : avancer les hanches sans creuser davantage les lombaires.</i>	3 fois 20 secondes
Sortie peu contrôlée	Cobra ou pont excentrique	Redescendre en 4 à 6 secondes. <i>Transfert : freiner la sortie au lieu de retomber dans la posture.</i>	3 à 5 répétitions

IMPORTANT

Les doses sont des repères. La récupération, les symptômes, l'expérience et l'objectif de l'élève déterminent la progression réelle.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Faites le bilan de départ sur vous-même : par quel niveau de la progression devriez-vous commencer ?

TERMES CLÉS

Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.