



AMPLITIA — FLEXIBILITY INSTRUCTOR

MODULE 3

Dos, épaules & Backbend

Développer la mobilité et l'ouverture du haut du corps avec contrôle et sécurité

by Élodie Padovani-Mas

FORMATION PROFESSIONNELLE EN SOUPLESSE ET MOBILITÉ

Cours complet · 8 chapitres

Sommaire

- 01 Comprendre le backbend
- 02 Anatomie du dos
- 03 Anatomie et mouvements des épaules
- 04 Apprentissage du backbend
- 05 Progressions et pédagogie
- 06 Observer, corriger et sécuriser
- 07 Ce que dit la recherche
- 08 Synthèse, mindset et glossaire

01

Comprendre le backbend

Pourquoi le backbend est-il un mouvement global plutôt qu'une simple cambrure ?

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

- Définir le backbend comme une extension active et répartie.
- Expliquer pourquoi le bas du dos compense quand une autre zone est limitée.
- Identifier les trois bases d'un bon backbend et les sensations à rechercher.



Vue globale du backbend avec repères de la colonne, des épaules, de la cage thoracique et des hanches.

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Ce module donne aux élèves des repères visuels concrets pour comprendre où se produit le mouvement, quels muscles créent la posture et comment reconnaître une compensation.

Comment lire ce module

Observer une structure puis la relier immédiatement au mouvement

Chaque chapitre associe trois niveaux de lecture : une planche anatomique, une explication fonctionnelle et une application au backbend. Les schémas sont volontairement simplifiés : ils servent à orienter l'observation et ne remplacent pas une planche anatomique médicale détaillée.

À la fin du module les élèves pourront

- Repérer les régions cervicale, thoracique et lombaire sur leur propre corps.
- Nommer les principaux muscles superficiels et profonds du dos.
- Comprendre comment l'omoplate, la clavicule et l'humérus coopèrent.
- Expliquer le rôle de la coiffe des rotateurs, du dentelé antérieur et des trapèzes.
- Observer l'ouverture de la cage thoracique, la répartition de l'extension et les compensations.
- Choisir des exercices préparatoires adaptés au besoin observé.

Principe central

À RETENIR Un backbend efficace est une extension active et répartie. La profondeur est secondaire : les appuis, les épaules, la cage thoracique, la colonne et les hanches doivent coopérer.

REPÈRE	QUESTION À POSER
Structure	Quelle articulation ou quel muscle observe-t-on ?
Fonction	Quel mouvement produit-il ou contrôle-t-il ?
Application	Que change-t-il dans le backbend ?
Sécurité	La sensation reste-t-elle diffuse, contrôlée et réversible ?

Répartir plutôt que forcer

Pourquoi le bas du dos compense et comment changer de logique

Le backbend est une extension de la colonne vers l'arrière, mais le réduire à « plier le dos » serait une erreur. C'est un **mouvement global** : la colonne (et surtout la zone thoracique), les épaules et les hanches doivent se partager le travail. Pourtant, la plupart des pratiquants font la même erreur : **ils mettent presque tout le mouvement dans le bas du dos**. Sur le moment, cela donne l'impression d'aller plus loin ; en réalité, le mouvement n'est pas réparti.

Courbe en C

Extension répartie



Courbe continue

Cassure en L

Extension concentrée



Angle marqué

Représentation simplifiée du mouvement

Planche A — Courbe en « C » (extension répartie) et cassure en « L » (extension concentrée dans les lombaires).

Pourquoi le bas du dos compense

Le corps cherche toujours la solution la plus facile et la plus rapide : il ne cherche pas le mouvement « parfait », mais le mouvement possible avec ce qu'il a. Si une zone est limitée, il ne s'arrête pas, il déplace le mouvement ailleurs.

ZONE LIMITÉE	CE QUI SE PASSE	CONSÉQUENCE
Épaules raides	Les bras ne passent pas assez vers l'arrière.	Le dos se cambre pour créer l'ouverture.
Cage thoracique fermée	Le haut du dos ne s'étend pas.	Le mouvement descend dans les lombaires.
Hanches limitées	Le bassin ne peut pas avancer.	Le bas du dos prend encore plus de charge.

IMPORTANT

Le bas du dos compense parce qu'il est mobile, mais mobile ne veut pas dire fait pour tout faire. Ce n'est pas que le dos travaille trop : c'est que le reste du corps ne travaille pas assez.

Conséquences et signes à reconnaître

- **Compression des lombaires** : trop de pression sur une seule zone.

- **Sensation de pincement** : signe que ça bloque quelque part.
- **Manque de progression** : le corps se protège, donc il limite.
- **Risque de blessure** : par surcharge répétée.
- **Courbe non harmonieuse** : une cassure au lieu d'une courbe fluide.

L'élève peut s'auto-observer : il sent surtout son bas du dos, n'a pas d'ouverture dans le haut, respire difficilement ou a l'impression de forcer.

Changer de logique

À ABANDONNER	À ADOPTER
« Je dois aller plus loin » : on pousse et on force là où c'est déjà mobile, comme dans un cobra poussé uniquement par les bras.	« Je dois mieux répartir » : chercher l'ouverture ailleurs, créer de l'espace en soulevant la cage thoracique, laisser le mouvement se construire.

À RETENIR

Si tout se passe dans le bas du dos, c'est que le reste ne travaille pas assez. Corrections prioritaires : engager le centre, ouvrir le thorax, mobiliser les épaules, répartir le mouvement.

Les trois bases d'un bon backbend

Répartition, contrôle, progression, et les sensations à rechercher

BASE	CE QUE CELA VEUT DIRE	CONSIGNE À L'ÉLÈVE
1. Répartition	Le mouvement est partagé dans tout le corps ; aucune zone ne prend toute la charge.	« Toutes les zones participent. »
2. Contrôle	On ne « tombe » pas dans la posture : on se grandit, on reste tonique, on entre et on sort avec maîtrise.	« Je peux sortir à tout moment, lentement. »
3. Progression	Pas de forcing : le corps s'adapte étape par étape.	« Je construis, je ne force pas. »

Les sensations à rechercher

Un bon backbend ne doit pas être subi. Dans l'ordre du mouvement, l'élève doit plutôt sentir et créer :

- **de l'espace dans le dos**, comme s'il se grandissait avant et pendant le mouvement en soulevant la cage thoracique : la colonne s'allonge, elle ne s'écrase pas ;
- **une ouverture**, surtout dans le haut du corps, les côtes emmenées vers l'avant et vers le haut : ça s'ouvre, ça ne se comprime pas ;
- **un mouvement fluide** : ça circule, ça ne bloque pas (selon son niveau de souplesse).

LA RESPIRATION, INDICATEUR N°1

L'élève doit pouvoir respirer facilement. Si la respiration se bloque, le mouvement est souvent mal réparti ou trop forcé : on réduit l'amplitude avant de continuer.

À RETENIR

Un bon backbend, ça s'ouvre et ça respire ; ça ne se force pas et ça ne se bloque pas. Le contrôle passe avant l'amplitude.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Dans votre propre backbend, quelle zone travaille le plus ? Laquelle pourrait participer davantage ?

TERMES CLÉS

Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.

02 Anatomie du dos

Comment la colonne et les muscles du dos construisent-ils l'extension ?

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

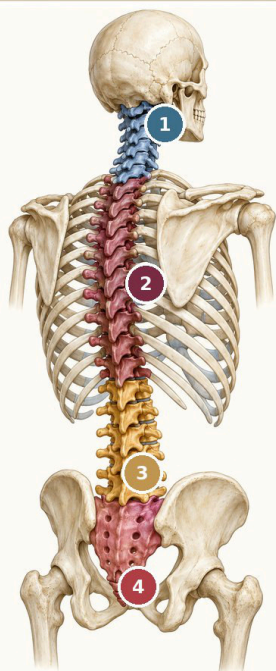
- Repérer les régions et les courbures naturelles de la colonne.
- Reconnaître les principaux déséquilibres posturaux et leurs conséquences.
- Nommer les muscles superficiels et profonds impliqués dans le backbend.

La colonne vertébrale

La courbe globale résulte de nombreux petits mouvements

La colonne vertébrale

Une structure mobile, protectrice et adaptée à chaque région



LES RÉGIONS

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1 Cervicales | 7 vertèbres mobiles |
| 2 Thoraciques | 12 vertèbres avec les côtes |
| 3 Lombaires | 5 vertèbres porteuses |
| 4 Sacrum et coccyx | vertèbres soudées |

LES COURBURES

-
- Lordose cervicale
 - Cyphose thoracique
 - Lordose lombaire
 - Courbe sacrée

QUATRE FONCTIONS

- | | |
|-------------|------------------------------|
| PROTÉGER | moelle et racines nerveuses |
| SOUTENIR | tête, thorax et charges |
| BOUGER | flexion, extension, rotation |
| TRANSMETTRE | forces entre tronc et bassin |

Planche 1 — Régions, courbures et fonctions principales de la colonne vertébrale.

La colonne n'est pas une tige homogène. Les régions cervicale, thoracique et lombaire possèdent des formes, des orientations articulaires et des relations musculaires différentes. Un backbend harmonieux utilise leur complémentarité au lieu de demander à une seule zone de tout produire.

RÉGION	CONTRIBUTION	COMPENSATION FRÉQUENTE
Cervicale	Orienté la tête et le regard.	Jeter la tête en arrière pour donner une impression d'amplitude.
Thoracique	Étend le haut du dos et s'adapte avec les côtes.	Rester rigide puis ouvrir uniquement les lombaires.
Lombaire	Participe réellement à l'extension et supporte la charge.	Créer une charnière très localisée et répétée.
Bassin	Transmet les forces vers les hanches et les jambes.	Avancer le bassin sans extension de hanche réelle.

Comprendre la construction de la colonne

Des vertèbres, des courbures et des tissus qui travaillent ensemble

Combien de vertèbres ?

On décrit habituellement 33 vertèbres : 7 cervicales, 12 thoraciques, 5 lombaires, 5 vertèbres sacrées fusionnées et, le plus souvent, 4 vertèbres coccygiennes fusionnées (avec des variations anatomiques possibles). Les 24 vertèbres situées au-dessus du sacrum sont mobiles les unes par rapport aux autres. Le sacrum et le coccyx forment, eux, une base beaucoup moins mobile qui transmet les charges vers le bassin.

Pourquoi la colonne possède-t-elle des courbures ?

Vue de profil, la colonne alterne lordose cervicale, cyphose thoracique, lordose lombaire et courbe sacrée. Ces courbures ne sont ni des défauts ni des formes totalement fixes : elles participent à l'équilibre, répartissent les contraintes et s'adaptent à la posture et au mouvement. Leur amplitude normale varie d'une personne à l'autre.

Que contient un segment mobile ?

Un segment vertébral mobile associe deux vertèbres voisines, un disque intervertébral, deux articulations facettaires, des ligaments et les muscles qui contrôlent la zone. Le disque est constitué d'un anneau fibreux entourant un noyau plus hydraté : il se déforme et redistribue les pressions, mais ce n'est pas un simple « coussin ». Les facettes articulaires guident et limitent le mouvement selon leur orientation.

Protéger la moelle et laisser passer les nerfs

L'empilement des vertèbres forme le canal vertébral, qui protège la moelle épinière. Les racines nerveuses quittent la colonne par les foramens intervertébraux. La position de la colonne modifie naturellement l'espace disponible autour de ces structures ; une image seule ne permet toutefois pas de conclure à la cause d'une douleur ou d'un symptôme neurologique.

Comment la colonne bouge-t-elle ?

Flexion, extension, inclinaison latérale et rotation sont la somme de petits mouvements répartis entre de nombreux segments. La région cervicale privilégie la mobilité de la tête, la région thoracique travaille avec les côtes et le sternum, et la région lombaire supporte des charges importantes. Aucune

vertèbre ne devrait être pensée comme une charnière isolée.

Application au backbend

Dans un backbend, l'extension gagne à être distribuée entre les hanches, les différents étages de la colonne et les épaules. Chercher uniquement plus de cambrure lombaire concentre la contrainte sans garantir une meilleure forme globale. Le repère utile est une progression contrôlée : respiration disponible, appuis stables, absence de douleur vive et capacité à revenir de la posture sans à-coup. La profondeur finale dépend aussi de la morphologie ; elle ne doit donc pas être identique pour tous les élèves.

À RETENIR

La colonne combine protection et mobilité. En backbend, on cherche une courbe répartie et contrôlée, pas une amplitude maximale obtenue dans une seule zone.

Courbures et déséquilibres posturaux

Reconnaître une colonne équilibrée et savoir quand adapter

Vue de profil, la colonne présente naturellement une lordose cervicale, une cyphose thoracique et une lordose lombaire. Ces courbures participent à l'équilibre du corps et permettent de répartir les mouvements. Leur forme varie d'une personne à l'autre : une courbure visible au repos ne dit pas, à elle seule, si la colonne est mobile, douloureuse ou capable de réaliser un backbend contrôlé.

Ce que l'on peut voir et ce que l'on doit vérifier



Planche complémentaire — En haut : posture naturelle et thorax plus arrondi. En bas : lordose lombaire plus marquée et vue arrière. Photographies illustratives : la posture seule ne permet pas de poser un diagnostic.

Sous la posture, les muscles du dos

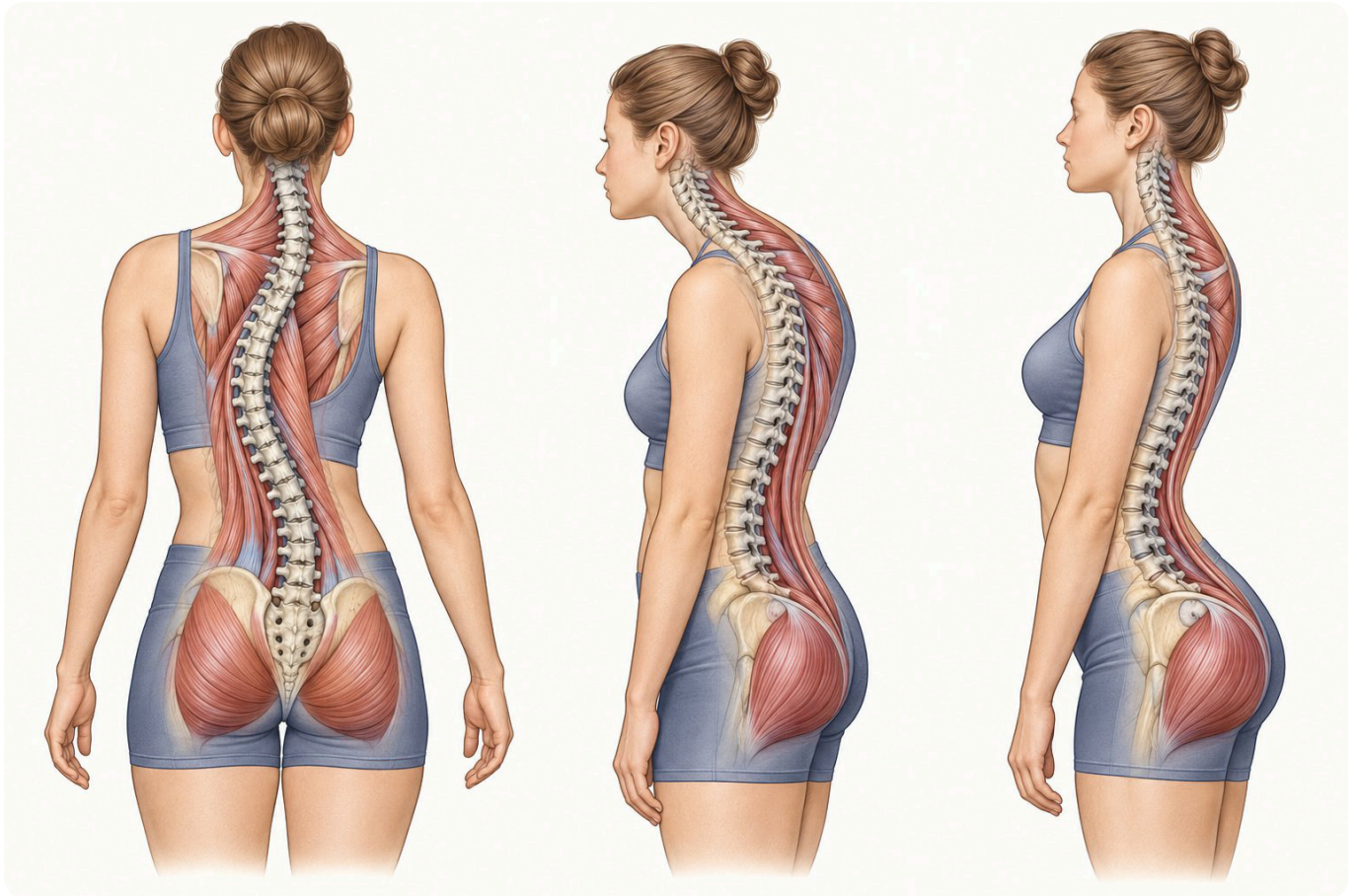


Planche anatomique — Vue de dos : muscles postérieurs et asymétrie. Vues de profil : régions thoracique et

lombaire. Représentation illustrative ; les muscles profonds ne sont pas tous visibles.

Le trapèze et les rhomboïdes participent au contrôle des omoplates ; les érecteurs du rachis soutiennent l'extension ; le grand fessier contribue à l'extension des hanches. Les multifides, plus profonds, participent au contrôle de la colonne sans être directement lisibles sur cette image. Dans le backbend, leur travail dépend de la position et du mouvement : une silhouette au repos ne permet pas de déduire quels muscles sont « faibles » ou « tendus ».

Situation

Asymétrie pouvant évoquer une scoliose

CE QUE L'ON OBSERVE	CONSÉQUENCE POUR LE BACKBEND
Épaules, omoplates, taille ou bassin	Comparer les appuis et les
asymétriques. Une scoliose	sensations de chaque côté ;
confirmée est une déformation en	adapter la courbe et la charge
trois dimensions, évaluée par un	sans chercher à redresser la
professionnel de santé.	personne de force.

SITUATION	CE QUE L'ON OBSERVE	CONSÉQUENCE POUR LE BACKBEND
Thorax très arrondi	Courbure thoracique marquée au repos ou pendant le mouvement. Sa mobilité et sa relation avec l'élévation des bras sont à observer séparément.	Explorer l'extension thoracique et le mouvement des omoplates. Si le thorax participe peu, réduire l'amplitude qui se concentre dans les lombaires.
Lombaires très creusées	Lordose lombaire visible, parfois associée à une antéversion du bassin. L'apparence seule ne renseigne ni sur la douleur ni sur le contrôle.	Observer ce qui change pendant l'extension : hanches et thorax contribuent-ils, ou une zone lombaire se creuse-t-elle seule ?

Trois situations à distinguer

Une asymétrie du tronc ne suffit pas à identifier une scoliose. Dans une scoliose confirmée, la colonne présente une déformation tridimensionnelle ; deux personnes ayant ce diagnostic peuvent pourtant avoir des capacités de mouvement très différentes. Pour le backbend, l'enseignant regarde surtout si les appuis, la courbe et le retour restent contrôlés des deux côtés. Il évite de pousser une épaule ou une hanche pour obtenir une symétrie artificielle.

Un thorax très arrondi au repos ne signifie pas que le haut du dos est rigide. Certains élèves peuvent redresser et étendre cette région ; d'autres disposent d'une amplitude plus limitée. Il faut vérifier le mouvement, notamment lorsque les bras montent. Si le thorax et les épaules participent peu, les lombaires peuvent fournir une plus grande part du backbend. La posture thoracique influence l'élévation du bras et le mouvement de l'omoplate (Kebaetse et al., 1999).

Une lordose lombaire prononcée au repos n'est pas, en elle-même, une blessure ni la preuve d'un « mauvais gainage ». Les courbures et leur relation avec la douleur varient selon les personnes. La question utile est dynamique : pendant le backbend, la région lombaire se creuse-t-elle brusquement tandis que les hanches et le thorax bougent peu, ou l'élève peut-il doser et répartir son extension ?

Observer le mouvement avant de choisir la consigne

1. Comparer le repos et le mouvement. Observer la posture debout, puis un petit backbend. Une courbe visible au repos peut rester stable tandis qu'une autre région crée le mouvement.
 2. Chercher les régions qui participent. Regarder l'ouverture des hanches, le mouvement thoracique, l'élévation des bras et les appuis. Aucun de ces éléments ne se déduit de la silhouette debout.
 3. Vérifier la répartition. Repérer si une portion de colonne devient la seule charnière pendant que le reste du corps bouge peu.
1. Vérifier le contrôle. L'élève peut-il respirer, diminuer légèrement l'amplitude et revenir sans à-coup ? Ces critères priment sur la profondeur de la courbe.

Adapter le backbend selon ce que l'on observe

Si le haut du dos bouge peu, proposer une amplitude plus petite, travailler l'ouverture thoracique et l'élévation des bras, puis réessayer la posture complète. Si les hanches participent peu, rechercher une poussée des pieds et une extension de hanche contrôlée. Si une asymétrie apparaît, comparer les appuis et adapter la position des mains ou des pieds sans imposer une symétrie parfaite.

Exemple pédagogique Deux élèves peuvent présenter la même cambrure lombaire en position debout. Le premier répartit son backbend entre épaules, thorax, hanches et lombaires, respire et revient lentement. Le second gagne presque toute son amplitude dans une seule zone lombaire et bloque sa respiration. Leur silhouette initiale est semblable ; la consigne et l'amplitude adaptées ne le sont pas.

Cadre L'enseignant décrit ce qu'il voit et adapte la pratique ; il ne diagnostique pas une scoliose, une hypercyphose ou une hyperlordose à partir de l'apparence. Une douleur, une déformation marquée ou une situation déjà suivie médicalement demande une adaptation cohérente avec les recommandations du professionnel de santé.

À RETENIR

Le but du backbend n'est pas d'effacer les courbures naturelles ni de créer la plus grande courbe possible. On cherche une extension répartie, active et respirable. La façon dont le corps bouge renseigne davantage l'enseignant que sa forme au repos.

Le segment vertébral

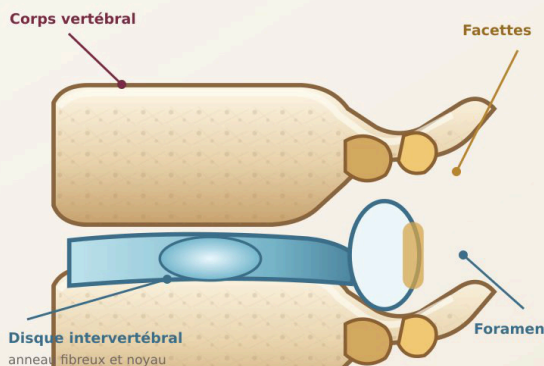
Ce qui bouge entre deux vertèbres

Le segment vertébral en extension

Comprendre ce qui se rapproche, ce qui s'ouvre et où se répartissent les contraintes

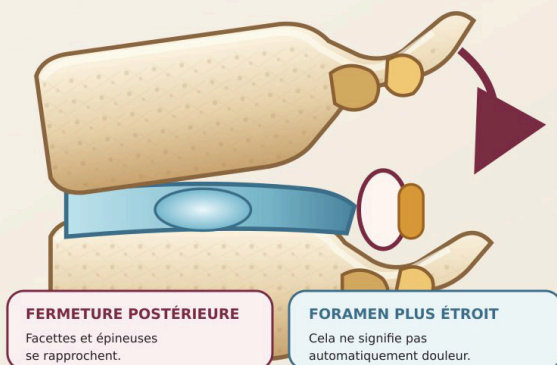
POSITION NEUTRE

Vue latérale avant à gauche arrière à droite



EXTENSION LOMBAIRE

La vertèbre supérieure s'incline vers l'arrière



APPLICATION AU BACKBEND

La courbe doit être distribuée sur plusieurs segments. Une seule zone lombaire ne doit pas absorber toute l'extension. Illustration anatomique pédagogique non à l'échelle

Planche 2 Vue latérale d'un segment lombaire en position neutre puis en extension.

Comprendre le segment pendant le backbend

1. Le segment mobile associe deux vertèbres, un disque et deux articulations postérieures.
2. En extension, les facettes postérieures et les processus épineux se rapprochent.
3. Le foramen intervertébral se rétrécit, sans que cela signifie automatiquement douleur ou lésion.

4. Le disque, les ligaments et les muscles répartissent les contraintes ; la courbe doit être partagée sur plusieurs segments.

POINT DE VIGILANCE

L'extension n'est pas dangereuse par nature. Ce qui compte est la dose, la vitesse, la fatigue, l'historique de la personne et la capacité à répartir la courbe.

Anatomie superficielle du dos

Les muscles visibles qui relient bras, omoplates, tronc et bassin

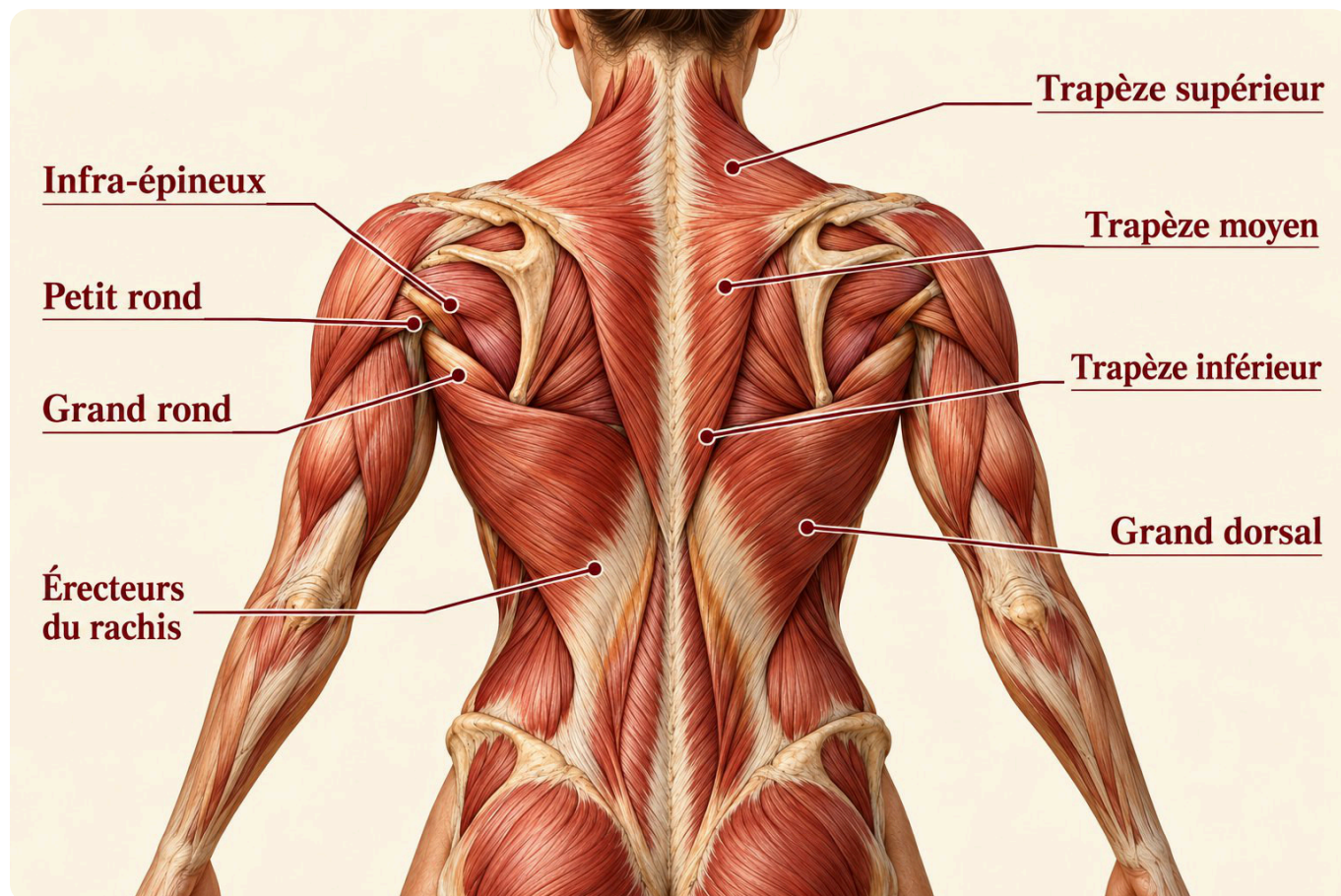


Planche 3 — Vue postérieure pédagogique des régions musculaires du dos et des omoplates. Les plans profonds apparaissent de façon simplifiée.

Un dos, plusieurs plans de muscles

Le « dos » n'est pas un muscle : c'est une région qui s'étend de la nuque jusqu'au bassin et qui réunit de nombreux muscles superposés. Ils se croisent et travaillent ensemble pour stabiliser le tronc, protéger la colonne, orienter les omoplates et mobiliser les bras. Pour l'enseignant, il est utile de les ranger en trois plans :

- **Le plan superficiel**, visible sous la peau : le trapèze en haut, le grand dorsal en bas et sur les côtés.
- **Le plan situé sous le trapèze** : les rhomboïdes et l'élévateur de la scapula, qui relient la colonne à l'omoplate, et, plus en profondeur, les petits dentelés postérieurs posés sur les côtes.
- **Les muscles de l'omoplate** : le grand rond, le petit rond et l'infra-épineux, qui relient l'omoplate au bras.

Les érecteurs du rachis, qui longent la colonne, appartiennent aux plans plus profonds présentés page suivante.

Les muscles superficiels du dos en un coup d'œil

MUSCLE	OÙ LE TROUVER	ACTIONS PRINCIPALES	DANS LE BACKBEND
Trapèze — portion supérieure	De la base du crâne et de la nuque vers la clavicule et le haut de l'épaule.	Élève l'omoplate ; participe à l'extension, à l'inclinaison et à la rotation de la tête.	Aide l'omoplate à tourner vers le haut quand les bras montent. S'il prend toute la place, les épaules remontent vers les oreilles et la nuque se crispe.
Trapèze — portion moyenne	Du haut du dos (vertèbres thoraciques hautes) vers l'épine de l'omoplate.	Rapproche les omoplates de la colonne.	Stabilise l'omoplate. Serrée en permanence, elle empêche la rotation nécessaire à l'élévation des bras.
Trapèze — portion inférieure	Du milieu du dos vers la partie interne de l'épine de l'omoplate.	Abaisse l'omoplate et participe à sa rotation vers le haut.	Partenaire du dentelé antérieur pour lever les bras sans hausser les épaules.
Grand dorsal	Du bas du dos et du bassin (par le fascia thoraco-lombaire) et des dernières côtes jusqu'au bras.	Ramène le bras le long du corps et vers l'arrière, le tourne vers l'intérieur, abaisse l'épaule. Rôle accessoire dans la respiration forcée.	Doit pouvoir s'allonger pour que les bras passent au-dessus de la tête. Trop raide, il pousse l'élève à compenser par une cambrure lombaire.
Rhomboïdes (petit et grand)	Sous le trapèze, entre la colonne et le bord interne de l'omoplate.	Rapprochent et élèvent l'omoplate ; la maintiennent contre la cage thoracique avec le dentelé antérieur.	Donnent un soutien entre les omoplates, à condition de ne pas les figer.
Élévateur de la scapula	Des vertèbres du cou jusqu'à l'angle supérieur de l'omoplate.	Élève l'omoplate ; participe à l'inclinaison et à la rotation du cou.	Souvent crispé quand l'élève pousse « avec la nuque ». Consigne utile : éloigner les épaules des oreilles.
Grand rond	Du bas du bord externe de l'omoplate jusqu'au bras.	Agit comme un « petit frère » du grand dorsal : ramène le bras et le tourne vers l'intérieur.	Peut limiter l'élévation complète du bras ; il s'assouplit en même temps que le grand dorsal.
Infra-épineux et petit rond	Sous l'épine de l'omoplate, jusqu'à la tête de l'humérus.	Tournent le bras vers l'extérieur ; font partie de la coiffe des rotateurs et centrent la tête de l'humérus.	Aident l'épaule à rester centrée et stable quand les mains poussent le sol.

Petits dentelés postérieurs	Fins muscles posés sur les côtes : le supérieur sous les rhomboïdes, l'inférieur sous le grand dorsal.	Rôle respiratoire accessoire (élévation ou abaissement des côtes), encore discuté.	Peu de rôle direct dans le backbend : inutile de chercher à les isoler.
------------------------------------	--	--	---

DEUX RACCOURCIS À ÉVITER

- « **Les lombaires** » ne sont pas un muscle. Le terme désigne une région. Les muscles qu'on y sent travailler sont surtout les érecteurs du rachis, aidés en profondeur par le carré des lombes. Ils étendent et stabilisent le tronc ; ce ne sont pas eux qui étendent la hanche : ce rôle revient aux fessiers et aux ischio-jambiers.
- **Grand rond et petit rond ne font pas la même chose.** Malgré des noms proches, le grand rond tourne le bras vers l'intérieur, alors que le petit rond le tourne vers l'extérieur, avec l'infra-épineux.

Leur rôle dans le backbend

Dans un backbend, les muscles du dos ne servent pas tous à tirer le corps vers l'arrière. Certains accompagnent le mouvement des omoplates et des bras ; d'autres créent et contrôlent l'extension de la colonne. Leur coordination aide à répartir la courbe entre les zones mobiles, plutôt qu'à chercher toute l'amplitude dans le bas du dos.

Le trapèze : accompagner l'ouverture des bras. Ses différents faisceaux participent à l'orientation et à la stabilité des omoplates. Lorsque les bras montent, les omoplates tournent et se déplacent sur la cage thoracique. Le trapèze travaille notamment avec le dentelé antérieur. L'objectif n'est pas de serrer les omoplates le plus fort possible : les bras doivent pouvoir s'élever tandis que le haut du dos reste actif.

Les rhomboïdes : stabiliser sans figer. Situés entre la colonne et les omoplates, ils participent au rapprochement de celles-ci et à leur maintien contre la cage thoracique. Ils peuvent donner une sensation de soutien entre les deux omoplates. Une rétraction forcée et permanente peut toutefois gêner le mouvement des omoplates nécessaire à l'élévation des bras. La stabilité recherchée reste mobile et adaptable.

Le grand dorsal : relier le bras au tronc. Ce grand muscle s'attache au bras et possède de larges attaches vers le tronc et le bassin, notamment par l'intermédiaire du fascia thoraco-lombaire. Il participe aux efforts transmis entre le membre supérieur et le tronc. Quand les bras s'élèvent au-dessus de la tête, sa tension peut contribuer à limiter leur amplitude chez certaines personnes. L'élève peut alors chercher cette hauteur en accentuant la cambrure lombaire. C'est un indice à observer, sans conclure que le grand dorsal est seul responsable : la mobilité de l'épaule, des omoplates et du haut du dos compte aussi.

Les érecteurs du rachis : créer et doser l'extension. Disposés de part et d'autre de la colonne, ils participent à son redressement et à son extension. Dans le backbend, ils aident à entrer dans la courbe, à la maintenir, puis à contrôler le retour. Leur travail ne consiste pas à contracter le bas du dos au maximum : une extension maîtrisée demande des appuis stables, une courbe répartie et une respiration qui reste possible.

À observer chez l'élève. Les bras montent-ils sans crispation des épaules ? Les omoplates bougent-elles avec les bras ? La courbe semble-t-elle répartie ou concentrée dans les lombaires ? L'élève peut-il respirer et revenir lentement de la position ? Ces observations permettent d'ajuster l'amplitude et les consignes à la personne.

À RETENIR

Dans le backbend, les omoplates accompagnent les bras, le grand dorsal influence leur liberté de mouvement, et les érecteurs du rachis contrôlent l'extension. On recherche une courbe active et respirable, sans contraction maximale de tout le dos.

Anatomie profonde du dos

Les réglages fins près de la colonne

Anatomie du dos plan profond
Voir la colonne, les côtes et les faisceaux segmentaires

1 Semi épineux
Extension et contrôle du haut du rachis

2 Multifides
Contrôle local entre plusieurs vertèbres

3 Rotateurs
Petits faisceaux obliques entre vertèbres

4 Érecteurs du rachis
Longues colonnes postérieures

Planche 4 — Multifides, rotateurs et muscles transverso-épineux.

GROUPE	FONCTION	APPLICATION PÉDAGOGIQUE
Multifides	Extension locale et contrôle segmentaire.	Construire la courbe sans perdre une zone précise.
Rotateurs	Ajustements fins et informations proprioceptives.	Percevoir les asymétries et les rotations parasites.
Semi épineux	Extension et contrôle de la rotation.	Soutenir le haut du dos et la nuque.
Érecteurs	Extension globale et résistance à la flexion.	Entrer dans le mouvement et surtout contrôler la sortie.

Muscles intrinsèques du dos Comprendre les trois couches

Les muscles intrinsèques s'organisent de part et d'autre de la colonne et s'étendent, selon les faisceaux, du bassin jusqu'à la base du crâne. Ils contribuent à la posture et participent à l'extension, à l'inclinaison latérale et à la rotation. Leur classement en couches désigne leur profondeur relative au sein de ce groupe : les splénus, dits superficiels ici, se trouvent sous les muscles extrinsèques comme le trapèze. Le fascia thoraco-lombaire enveloppe et relie une partie de ces structures dans le bas du dos.

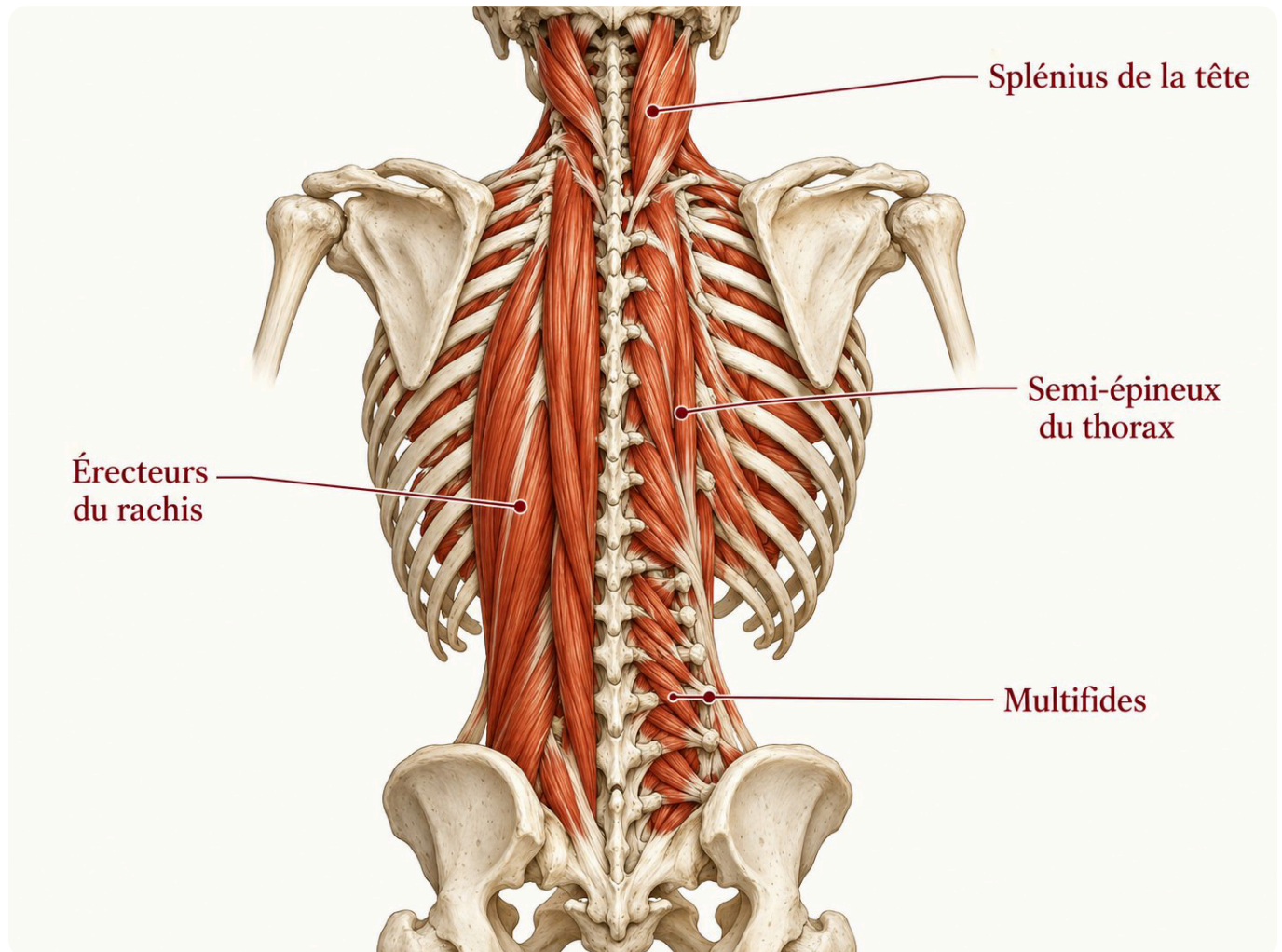


Planche complémentaire Splénus, érecteurs et multifides, représentés en plans simplifiés.

Couche superficielle Les splénus

Le splénus de la tête relie la région médiane du cou et du haut du thorax à l'os occipital et au processus mastoïde, derrière l'oreille. Le splénus du cou rejoint les processus transverses des premières vertèbres cervicales depuis la région thoracique haute. Situés à l'arrière et sur les côtés du cou, ils participent ensemble à l'extension de la tête et du cou ; d'un seul côté, ils contribuent à l'inclinaison et à la rotation vers ce côté. Dans un backbend, leur activité accompagne la courbe cervicale : jeter la tête en arrière ne remplace pas une extension répartie dans le thorax.

Couche intermédiaire Les érecteurs du rachis

Les érecteurs forment trois longues colonnes musculaires de chaque côté de la colonne. De l'extérieur vers la ligne médiane : l'iliocostal, proche de la crête iliaque et des côtes ; le longissimus, entre les côtes, les vertèbres et, pour certains faisceaux, la tête ; l'épineux, près des processus épineux. Chaque colonne comprend des portions nommées selon leur région, notamment lombaire, thoracique ou

cervicale. Cette architecture permet de redresser le tronc et de maintenir l'extension ; les faisceaux d'un seul côté contribuent aussi à l'inclinaison latérale. Il s'agit de groupes de faisceaux qui se chevauchent, pas de trois cordes indépendantes.

Érecteurs du rachis : de l'extérieur vers la ligne médiane

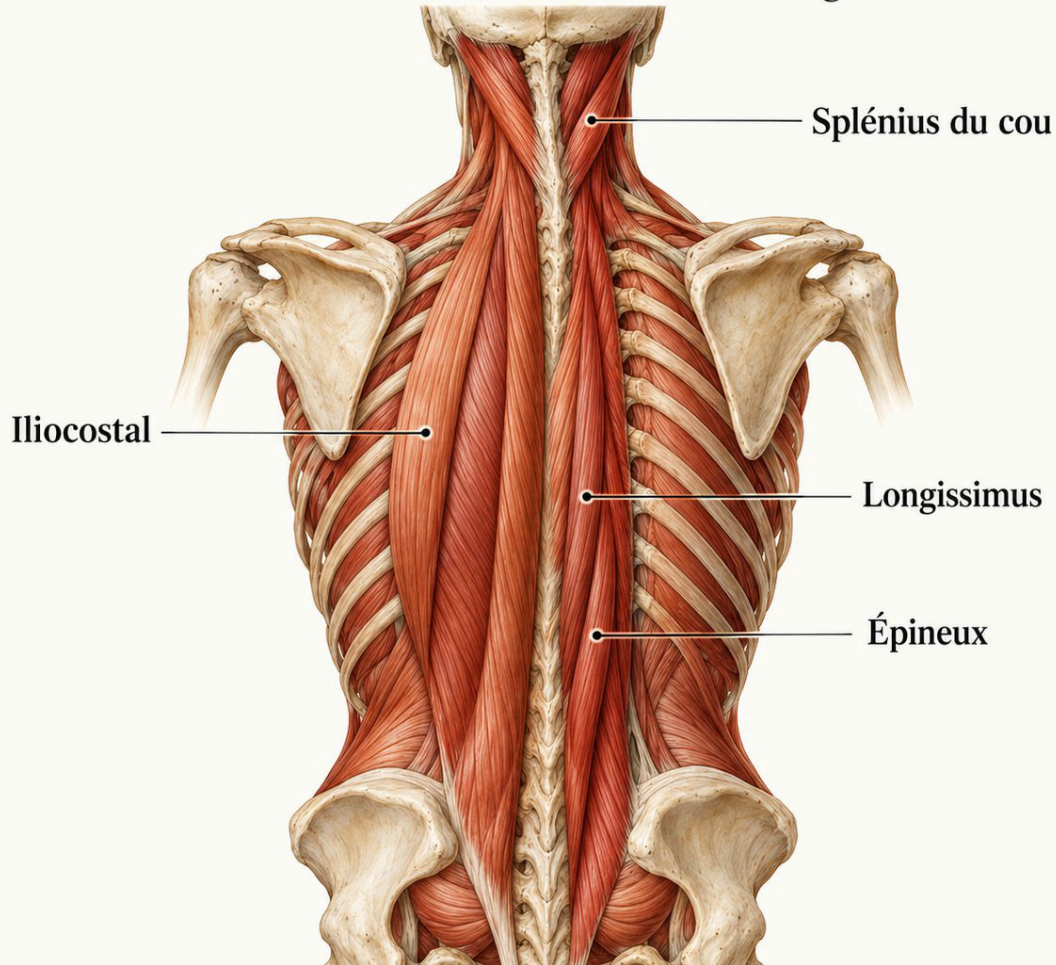


Planche complémentaire Iliocostal latéral, longissimus intermédiaire et épineux médial.

Couche profonde Les réglages segmentaires

Plus près des vertèbres, les semi-épineux, multifides et rotateurs relient les processus osseux sur des distances différentes. Ils participent à l'extension, au contrôle de la rotation et aux petits ajustements entre segments. Les muscles interépineux et intertransversaires complètent ce contrôle local. Dans le backbend, les érecteurs peuvent produire et soutenir la courbe, tandis que les muscles plus courts contribuent à l'organiser et à la freiner. Cette distinction décrit des rôles pédagogiques, sans attribuer une posture à un muscle isolé.

Application au backbend

Pour enseigner le geste, observez si le sternum avance, si la nuque suit progressivement la courbe et si la sortie reste lente. Une sensation concentrée dans les lombaires invite à réduire l'amplitude et à vérifier aussi la participation du thorax, des épaules et des hanches. Une contraction maximale de tous les muscles du dos ne garantit ni une meilleure répartition ni davantage de contrôle.

Pour approfondir Le Corps Humain, « Les muscles profonds du dos – Des acteurs essentiels de la posture ». Classification anatomique vérifiée avec OpenStax, Anatomy and Physiology 2e, section 11.3. · Article source · OpenStax

À RETENIR

Renforcer le dos ne signifie pas contracter tous les muscles au maximum. L'élève doit apprendre à doser la tension selon la phase et l'amplitude.

Définition du backbend

Une extension globale active et organisée

Le terme backbend désigne une famille de mouvements dans lesquels le corps se courbe vers l'arrière. Il ne correspond pas à une posture unique : le cobra, le sphinx, le chameau, le pont au sol, la descente depuis la position debout ou certaines figures de pole et d'aérien sont différentes expressions d'un même principe biomécanique.

Ce que le mouvement associe

Sur le plan biomécanique, le backbend combine une extension de la colonne vertébrale, une adaptation de la cage thoracique, une élévation des bras lorsque la posture le demande, une rotation des omoplates sur les côtes et une extension des hanches. Les mains, les pieds, les avant-bras ou les genoux peuvent devenir des appuis selon la variante choisie.

Le backbend n'est donc pas simplement une cambrure lombaire. Une forme fonctionnelle répartit l'extension entre plusieurs régions et conserve suffisamment de force pour entrer dans la posture, la stabiliser et en sortir sans à-coup. La profondeur visible reste secondaire par rapport à la qualité des appuis et au contrôle de la courbe.

Trois manières de le pratiquer

Backbend soutenu Le sol, un rouleau, des briques ou un partenaire soutiennent une partie du poids. Cette forme aide à explorer une zone précise, mais l'élève doit toujours pouvoir réduire la contrainte.

Backbend actif Les muscles produisent et maintiennent la position. Le cobra, le pont et les extensions debout demandent des degrés différents de force, de mobilité et de coordination.

Backbend dynamique Le corps entre dans l'extension ou en sort au cours d'une transition. Le contrôle de la vitesse et la capacité à freiner deviennent alors aussi importants que l'amplitude obtenue.

L'objectif d'apprentissage

L'élève apprend à s'autograndir avant de repousser, à garder les appuis actifs, à faire avancer le sternum, à laisser les omoplates accompagner les bras, à utiliser les hanches et à allonger la nuque. Cette organisation évite de rechercher toute la profondeur dans les lombaires ou de laisser la tête tomber pour donner l'illusion d'une plus grande courbe.

À RETENIR UN BACKBEND EST UNE COMPÉTENCE GLOBALE : IL ASSOCIE MOBILITÉ, FORCE, COORDINATION, PERCEPTION CORPORELLE ET CONTRÔLE. LES MUSCLES PRÉSENTÉS DANS LA PAGE SUIVANTE INTERVIENNENT ENSEMBLE POUR PRODUIRE, RÉPARTIR, STABILISER ET FREINER CETTE EXTENSION.

À retenir Un backbend est une compétence globale : il associe mobilité, force, coordination, perception corporelle et contrôle. Les muscles présentés dans la page suivante interviennent ensemble pour produire, répartir, stabiliser et freiner cette extension.

Les muscles du dos utilisés dans le backbend

Aucun muscle ne travaille seul

Les muscles utilisés dans le backbend

Localiser les fonctions directement sur le corps en mouvement

1 Stabiliser
Coiffe, dentelé, multifides

2 Produire
Érecteurs et fessiers créent l'extension

3 Transmettre
Grand dorsal, cage et paroi abdominale

4 Freiner
Abdominaux et muscles antérieurs contrôlent

Planche 5 — Produire, stabiliser, transmettre et freiner.

MUSCLE OU GROUPE	RÔLE PRINCIPAL	SIGNE D'UN MAUVAIS PARTAGE
Érecteurs du rachis	Produisent l'extension et maintiennent la courbe.	Fatigue ou compression concentrée dans les lombaires.
Multifides	Contrôlent les segments et les petites corrections.	Charnière ou tremblement local.

MUSCLE OU GROUPE	RÔLE PRINCIPAL	SIGNE D'UN MAUVAIS PARTAGE
Grand dorsal	Transmet la force entre bras et bassin.	Bras limités, côtes qui s'ouvrent.
Trapèzes et dentelé	Orientent les omoplates pendant l'élévation.	Épaules pincées ou omoplates bloquées.
Fessiers	Produisent l'extension de hanche.	Genoux qui s'écartent ou bassin qui reste en arrière.
Abdominaux	Dosent l'ouverture et contrôlent la sortie.	Lâcher total ou rigidité excessive.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Sur votre propre corps, situez votre zone thoracique et votre zone lombaire. Laquelle bouge le plus facilement en extension ?

TERMES CLÉS

Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.

03 Anatomie et mouvements des épaules

Pourquoi l'épaule doit-elle être à la fois mobile et stable ?

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

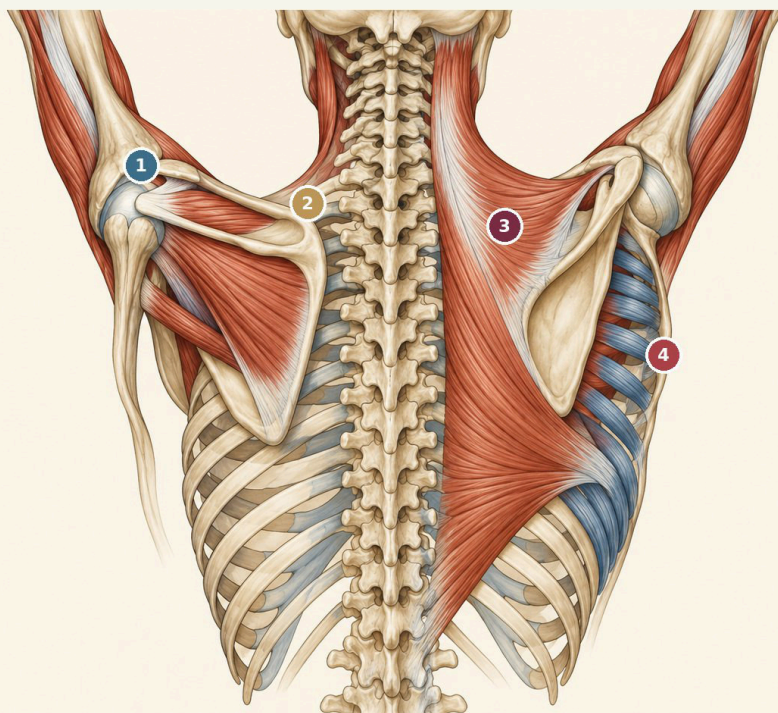
- Décrire le complexe de l'épaule et le rôle de la coiffe des rotateurs.
- Nommer les six mouvements de l'omoplate et expliquer le rythme scapulo-huméral.
- Identifier les freins à l'élévation des bras et les exercices pour les travailler.

Le complexe de l'épaule

L'humérus ne bouge jamais seul

Le complexe de l'épaule

L'humérus, l'omoplate et la cage thoracique bougent ensemble



1 Gléno humérale
Tête humérale dans la glène

2 Omoplate
Tourne et bascule sur le thorax

3 Colonne thoracique
Support mobile de la cage

4 Dentelé et trapèze
Couple moteur de la rotation vers le haut

Planche 6 — Les articulations et interfaces du complexe de l'épaule.

La gléno-humérale donne une grande mobilité au bras. Les articulations acromio-claviculaire et sterno-claviculaire permettent à la clavicule et à l'omoplate de s'adapter. L'interface scapulo-thoracique correspond au glissement de l'omoplate sur la cage thoracique.

ÉLÉMENT	REPÈRE PALPABLE	FONCTION
Clavicule	Os horizontal au-dessus de la poitrine.	Relie le membre supérieur au thorax.
Omoplate	Os plat à l'arrière du thorax.	Orienté la glène et transmet les forces.
Humérus	Os du bras.	Bouge dans la glène et reçoit les forces des mains.
Sternum et côtes	Centre et côtés du thorax.	Support mobile de l'omoplate et de la respiration.

La coiffe des rotateurs

Centrer la tête humérale pendant l'effort

La coiffe des rotateurs

Vue postérieure à gauche et vue antérieure à droite

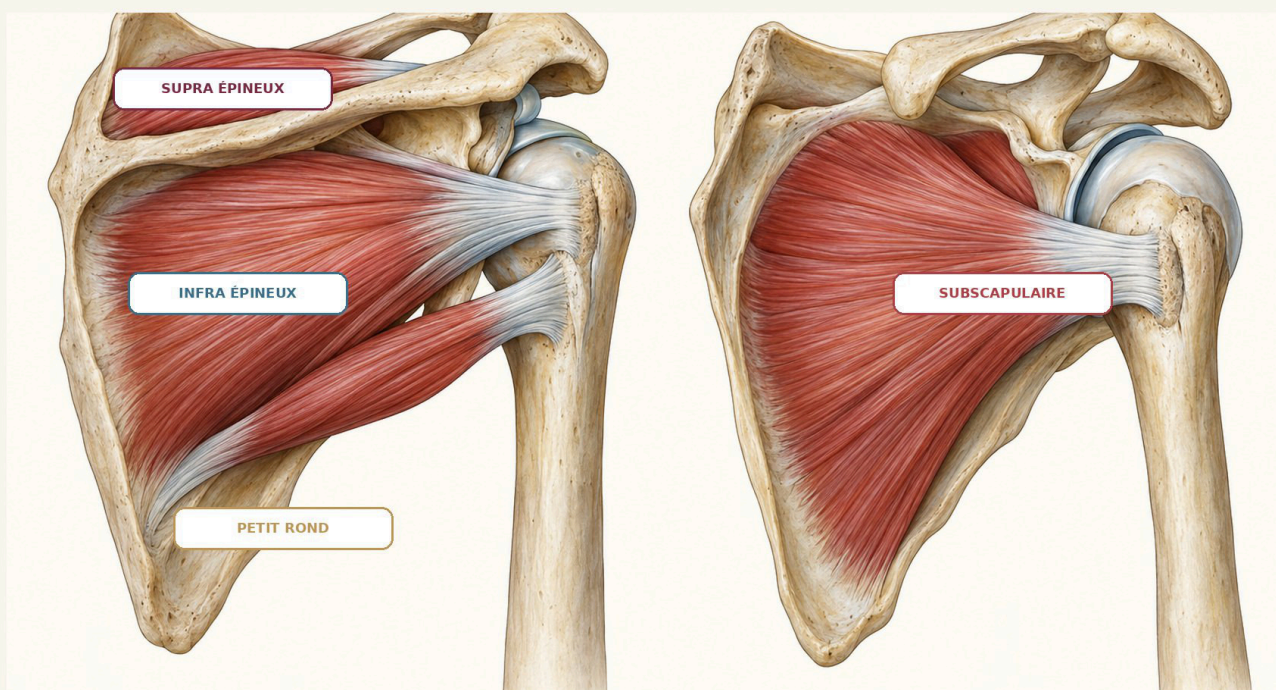


Planche 9 — Vue postérieure des supra-épineux, infra-épineux et petit rond ; vue antérieure du subscapulaire.

MUSCLE	ACTION DOMINANTE	UTILITÉ DANS LE BACKBEND
Supra épineux	Participe à l'élévation et au centrage.	Stabilise le début de la poussée.
Infra épineux	Rotation externe et centrage.	Aide à organiser les bras et les coudes.
Petit rond	Rotation externe.	Soutient l'alignement sous charge.
Subscapulaire	Rotation interne et centrage antérieur.	Contrôle la tête humérale dans la glène.

Qu'est-ce que la coiffe des rotateurs ?

La coiffe des rotateurs est un ensemble de quatre muscles profonds de l'épaule. Leurs tendons entourent la tête de l'humérus comme une manchette. Ils relient l'omoplate à l'humérus et maintiennent la tête humérale centrée dans la glène pendant que le bras bouge. La coiffe ne fonctionne donc pas comme une coque rigide : elle ajuste en permanence la position de l'articulation.

Les quatre muscles

- Supra-épineux : participe au démarrage de l'élévation du bras et contribue au centrage de la tête humérale.
- Infra-épineux : produit principalement la rotation externe de l'humérus et stabilise l'arrière de l'articulation.
- Petit rond : participe à la rotation externe et au contrôle de la tête humérale, notamment lorsque le bras est élevé.
- Subscapulaire : situé sur la face antérieure de l'omoplate, il participe à la rotation interne et stabilise l'avant de l'articulation.

Pourquoi est-elle essentielle dans le backbend ?

Dans un pont ou un backbend, les bras s'élèvent au-dessus de la tête et supportent parfois une partie du poids du corps. La coiffe aide alors à garder la tête humérale organisée dans la glène pendant que le deltoïde, le grand pectoral, le grand dorsal, le dentelé antérieur et les trapèzes produisent ou contrôlent le mouvement. Elle travaille avec l'omoplate : une coiffe active ne peut pas compenser une omoplate bloquée ou une cage thoracique qui prend toute l'amplitude.

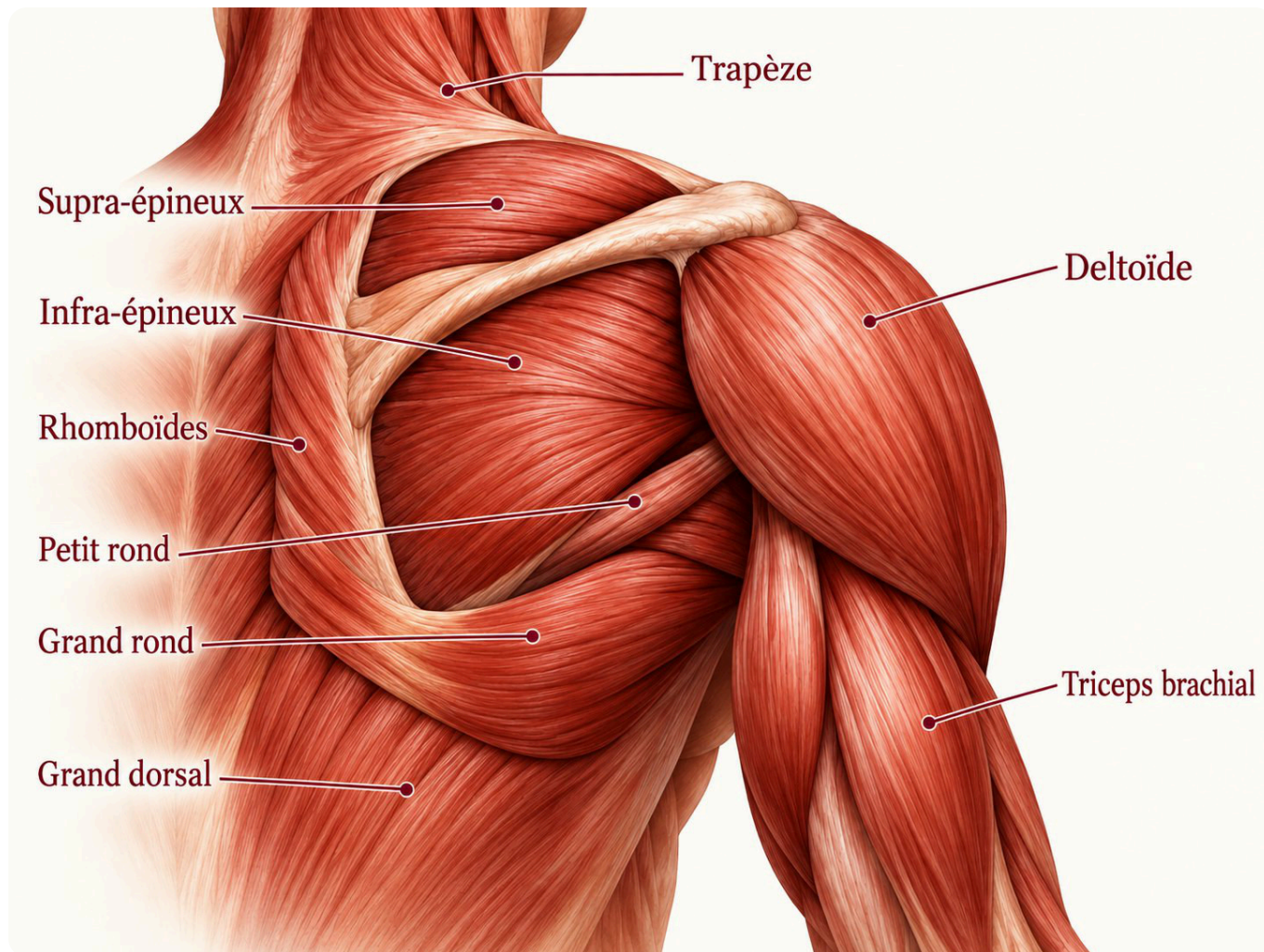
Repères pour l'élève

La sensation recherchée est celle d'un bras long, d'une épaule soutenue et d'un cou qui reste disponible. Une douleur vive, un pincement antérieur ou supérieur, une perte de force ou une impossibilité à maintenir l'appui impose de réduire l'amplitude et d'adapter l'exercice.

À RETENIR

La coiffe n'a pas pour rôle de bloquer l'épaule. Elle produit de petites forces précises qui permettent aux muscles plus puissants de travailler avec contrôle.

Vue complémentaire de la face postérieure de l'épaule



Cette illustration originale aide à situer la coiffe postérieure autour de l'omoplate. Le subscapulaire, placé sur sa face antérieure, reste présenté sur la planche précédente.

Les mouvements de l'omoplate

Donner des mots aux repères observés

Les mouvements de l'omoplate

Comparer les positions sur un véritable squelette

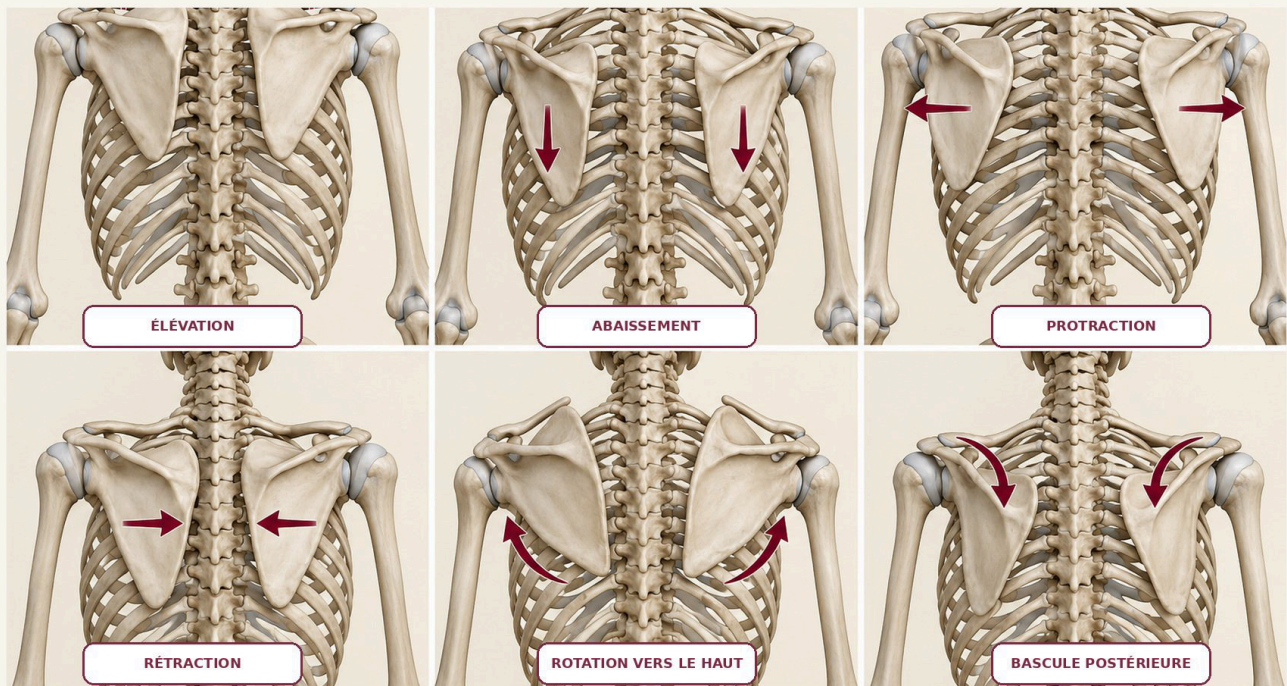


Planche 7 — Six mouvements de l'omoplate.

Ce qui compte pendant le backbend

Lorsque les bras montent, l'omoplate effectue surtout une rotation vers le haut, une bascule postérieure et une rotation externe. Elle ne doit pas être serrée ni abaissée de force. Le cou peut rester long même si le trapèze supérieur participe normalement au mouvement.

- Élévation et abaissement décrivent un déplacement vertical.
- Protraction et rétraction décrivent le glissement autour du thorax.
- La rotation vers le haut oriente la glène vers le plafond.
- La bascule postérieure évite que le bord supérieur de l'omoplate bascule vers l'avant.

Les mouvements de l'omoplate sur le corps

Passer du squelette aux repères visibles

Les mouvements de l'omoplate sur le corps

Relier les mots anatomiques à des repères visibles

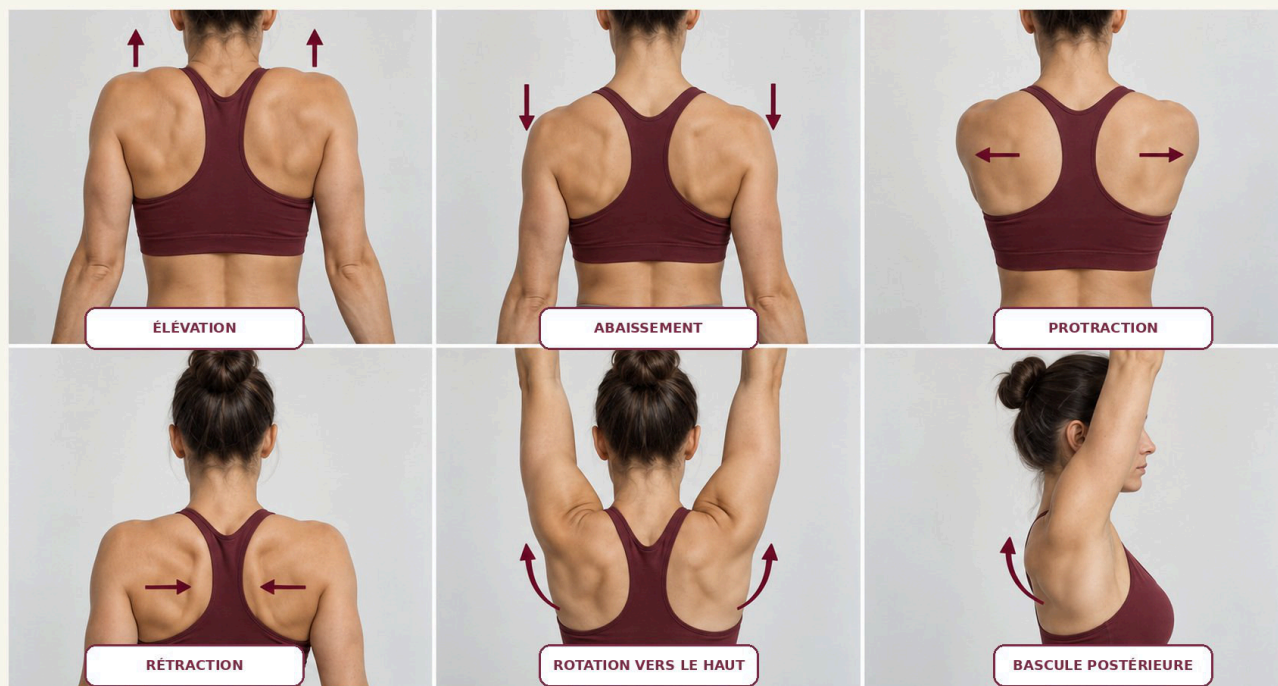


Planche 7 bis — Les six mouvements observés sur une silhouette humaine.

MOUVEMENT	REPÈRE VISIBLE	CONSIGNE SIMPLE
Élévation	Les épaules se rapprochent des oreilles.	Hausser sans avancer la tête.
Abaissement	Les épaules descendent.	Allonger le cou sans tirer brutalement.
Protraction	Les omoplates s'écartent autour des côtes.	Pousser le haut du dos vers l'arrière.
Rétraction	Les omoplates se rapprochent de la colonne.	Ouvrir la poitrine sans cambrer.
Rotation vers le haut	L'angle inférieur se déplace vers l'extérieur et le haut.	Atteindre vers le plafond.
Bascule postérieure	En profil, le haut de l'omoplate recule sur le thorax.	Garder les côtes organisées pendant l'élévation.

À RETENIR

Ces mouvements se combinent. Pendant l'élévation complète du bras, la rotation vers le haut, la bascule postérieure et la rotation externe de l'omoplate augmentent généralement ensemble.

Le rythme scapulo huméral

L'omoplate accompagne le bras

Élévation du bras et rythme scapulaire

Observer si l'omoplate accompagne réellement le bras

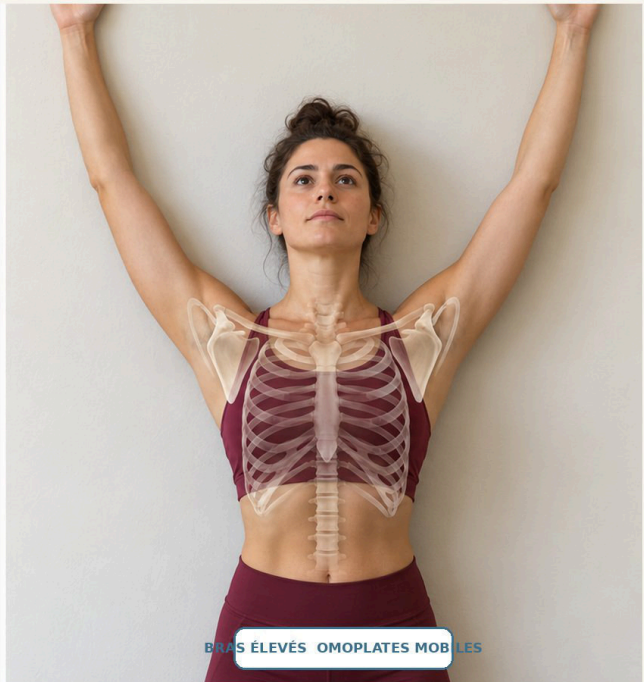
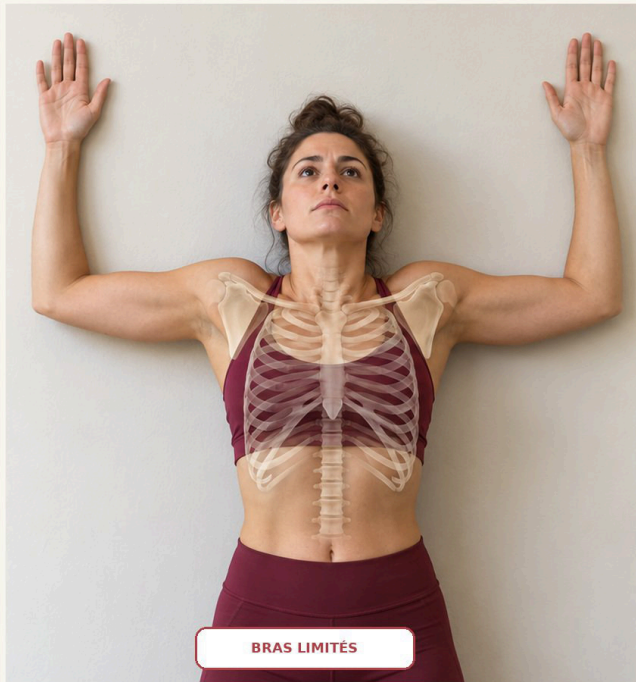


Planche 8 — Coordination entre l'humérus et l'omoplate.

Le rapport souvent décrit comme deux degrés gléno-huméraux pour un degré scapulaire est une moyenne pédagogique. Il change selon l'angle, le plan, la vitesse, la charge et les caractéristiques individuelles. L'essentiel est d'observer une progression fluide sans blocage nihaussement rigide.

Repères pour l'élève

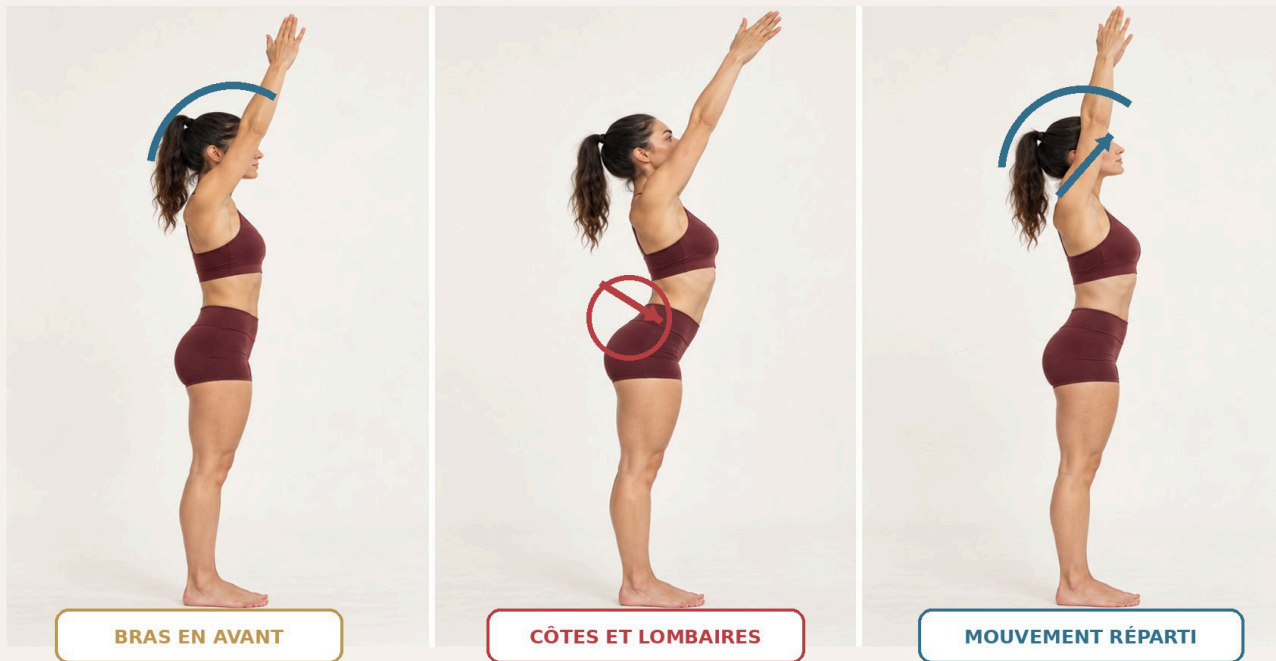
- Le bras s'allonge loin plutôt que de pousser l'épaule vers le bas.
- L'omoplate tourne autour du thorax au lieu de se rapprocher constamment de la colonne.
- Les côtes restent mobiles : elles ne compensent pas toute l'élévation du bras.
- Le cou conserve de l'espace et le regard reste adaptable.

Observer l'élévation des bras

Faire la différence entre mobilité de l'épaule et compensation du tronc

La posture modifie l'amplitude observée

Distinguer mobilité de l'épaule et compensation du tronc



Une main plus loin ne signifie pas toujours une épaule plus mobile.

Illustration pédagogique

Planche 10 — Une amplitude apparente peut venir de l'épaule, de l'omoplate ou d'une compensation du

tronc.

Ce qui se passe quand le bras monte

L'élévation du bras est un mouvement coordonné. L'humérus monte par rapport à l'omoplate. En même temps, l'omoplate tourne vers le haut et s'oriente sur la cage thoracique ; la clavicule accompagne ce déplacement. Il est normal que l'omoplate bouge : chercher à la maintenir immobile empêcherait une partie de l'élévation.

Le thorax peut lui aussi changer de position. Une légère participation du haut du dos n'est pas nécessairement une erreur, surtout dans un mouvement global comme le backbend. La question pour l'enseignant est : quelle part du mouvement vient des épaules, et à quel moment le tronc commence-t-il à fournir l'amplitude supplémentaire ? La posture thoracique influence l'amplitude mesurée du bras et le déplacement de l'omoplate (Kebaetse, McClure et Pratt, 1999).

Ce qu'il faut observer

Regarder seulement la hauteur des mains peut masquer la stratégie de l'élève. Pendant qu'il lève les bras, observer simultanément :

- Bras et coudes : les bras montent-ils progressivement ou les coudes se plient-ils pour donner l'impression que les mains vont plus loin ?
- Omoplates : accompagnent-elles la montée des bras ou l'élève essaie-t-il de les serrer et de les maintenir en place ?
- Côtes et bassin : les côtes basses avancent-elles brusquement ? Le bassin bascule-t-il au même moment ?

- Colonne : le haut du dos participe-t-il au mouvement ou la courbe apparaît-elle surtout dans les lombaires ?
- Nuque et respiration : l'élève hausse-t-il les épaules, crispe-t-il le cou ou retient-il son souffle ?

Un signe isolé ne suffit pas à conclure qu'une épaule manque de mobilité. Il indique le moment où la stratégie change, ce qui aide à choisir la suite de l'observation.

Test simple au mur

Objectif : comparer l'élévation des bras lorsque la position du tronc est plus facile à observer. Le mur sert de repère ; ce n'est pas un test de performance.

1. Se placer confortablement. Mettre le dos près du mur, les pieds légèrement avancés si nécessaire. Garder une position naturelle du bassin et de la colonne : il n'est pas demandé d'aplatir les lombaires ni de plaquer toutes les côtes.
2. Monter les bras lentement. Lever les bras dans une direction confortable, éventuellement un peu ouverts plutôt que strictement devant soi. Laisser les omoplates accompagner le mouvement.

Monter seulement jusqu'à une amplitude où la respiration reste fluide.

1. Repérer le premier changement. Observer à quel moment les côtes se projettent, les coudes se plient, la nuque se crispe ou le bassin change nettement de position. Ce moment est plus instructif que la hauteur finale des mains.
2. Refaire le mouvement avec une intention différente. Repartir d'un peu plus bas. Imaginer que les bras s'allongent vers le plafond et que les omoplates accompagnent leur montée, sans pousser les côtes vers l'avant. Comparer la sensation et l'amplitude obtenue.
3. Comparer avec le mouvement libre. Répéter loin du mur. Si les mains montent davantage, regarder ce qui a changé : l'épaule, l'omoplate, le thorax ou plusieurs régions à la fois.

Comment interpréter ce que l'on voit

OBSERVATION	CE QU'ELLE INVITE À EXPLORER
Les bras montent moins haut près du mur que loin du mur.	Une partie de l'amplitude libre venait peut-être du tronc. Ce mouvement peut être utile au backbend : apprendre à le reconnaître et à le doser.

OBSERVATION	CE QU'ELLE INVITE À EXPLORER
Les côtes avancent dès que les bras dépassent une certaine hauteur.	S'arrêter un peu avant, respirer, puis reprendre la montée avec une participation plus progressive des omoplates.
Les coudes se plient ou la nuque se crispe.	Réduire l'amplitude et chercher une direction de bras plus confortable avant de conclure à une limitation précise.
Les bras montent avec des omoplates mobiles, un tronc contrôlé et une respiration libre.	Cette amplitude peut préparer progressivement les appuis et les formes de backbend.

Exemple concret Une élève lève les mains au-dessus de sa tête sans difficulté apparente. Au mur, les bras s'arrêtent plus tôt ; pour monter davantage, elle avance les côtes et creuse surtout les lombaires. On ne peut pas en déduire quel muscle est « trop court ». On sait en revanche qu'elle utilise le tronc pour compléter le mouvement. On peut travailler séparément l'élévation des bras avec des côtes plus stables, puis réintroduire progressivement le mouvement du thorax dans le backbend.

Interprétation Ce test ne mesure pas isolément la souplesse de l'articulation de l'épaule et ne pose aucun diagnostic. Il montre la stratégie disponible ce jour-là, dans une position donnée. Pour suivre une progression, reproduire des conditions comparables et observer la qualité du mouvement autant que l'amplitude.

À RETENIR

Dans un backbend, les épaules, les omoplates et le thorax peuvent tous bouger. L'objectif est de savoir qui apporte l'amplitude, dans quel ordre et avec quel contrôle, afin que les bras montent sans demander systématiquement aux lombaires de compenser.

Les freins à l'élévation des bras

Comprendre ce qui limite l'ouverture des épaules et le travailler

Pour lever complètement les bras au-dessus de la tête, certains muscles doivent s'allonger et le haut du dos doit pouvoir s'étendre. Quand ce n'est pas le cas, les côtes s'ouvrent et les lombaires se cambrent pour compenser : l'élève a l'impression d'avoir « des épaules raides » alors que le frein est parfois ailleurs.

FREIN	POURQUOI IL LIMITE	SIGNE OBSERVABLE	EXERCICE DE MOBILITÉ
Grand dorsal	Relie le bras au bassin : il tire le bras vers le bas et l'avant.	Les côtes s'ouvrent, le bas du dos se creuse dès que les bras montent.	Étirement du grand dorsal à genoux, coudes sur un banc.
Grand pectoral	Ramène le bras devant et vers l'intérieur.	Coudes qui s'ouvrent, bras qui restent devant le visage.	Étirement dans l'embrasure d'une porte.
Petit pectoral	Bascule l'omoplate vers l'avant et gêne sa rotation vers le haut.	Épaules enroulées, omoplate qui décolle en haut.	Ouverture couchée sur rouleau, bras en chandelier.
Triceps (longue portion)	Traverse l'épaule : se tend quand le bras monte et que le coude se plie.	Coudes qui s'écartent dans le pont.	Étirement bras au-dessus de la tête, coude fléchi.
Haut du dos rigide	Sans extension thoracique, l'omoplate ne s'oriente pas correctement.	L'élévation bloque autour de 150 à 160°.	Extension thoracique sur rouleau (Partie 5).

Exercices de mobilité des épaules

Étirement du grand dorsal À genoux devant un banc ou une chaise, coudes posés, mains jointes. Reculer le bassin et laisser la poitrine descendre sans creuser les lombaires. 3 fois 30 secondes.

Étirement des pectoraux Avant-bras sur l'embrasure d'une porte, coude à hauteur d'épaule. Avancer doucement le buste, épaule loin de l'oreille. 3 fois 30 secondes par côté.

Passe-épaules au bâton ou à l'élastique Mains écartées, passer le bâton de l'avant vers l'arrière bras tendus, lentement et sans cambrer. Resserrer les mains au fil des séances. 2 séries de 8 à 10.

Posture du chiot active À quatre pattes, avancer les mains et laisser la poitrine descendre vers le sol, bassin au-dessus des genoux. Pousser activement les mains dans le sol. 3 fois 5 respirations.

À RETENIR

Une épaule mobile sans stabilité est instable ; une épaule stable sans mobilité est bloquée. On associe toujours ces exercices de mobilité au travail de stabilité scapulaire (Partie 5).

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Au test du mur, vos pouces touchent-ils sans que vos côtes s'ouvrent ? Quel frein pourrait expliquer la différence ?

TERMES CLÉS

Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.

04 Apprentissage du backbend

Comment construire une extension répartie, étape par étape ?

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

- Mobiliser la colonne dans les quatre directions et respirer dans la cage thoracique.
- Ouvrir la cage thoracique sans projeter les côtes.
- Construire un backbend progressif, du cobra au pont.

Mobilité thoracique et rachidienne

Redonner du mouvement à toute la colonne, dans toutes les directions

Chez la plupart des gens, la zone thoracique est rigide : posture assise, écrans, manque de travail spécifique. Le corps va alors chercher le mouvement ailleurs, presque toujours dans les lombaires. Avant de travailler l'extension, on redonne à la colonne sa mobilité dans les quatre directions, **segment par segment**, lentement et sans forcer.

DIRECTION	EXERCICE	CONSIGNE PRINCIPALE	DOSE INDICATIVE
Flexion / extension	Chat-vache segmentaire	À quatre pattes, enrouler puis dérouler vertèbre par vertèbre, du bassin vers la tête.	2 séries de 6 à 8
Extension thoracique	Extension sur rouleau	Rouleau sous le milieu du dos, mains derrière la tête ; le sternum monte, les lombaires ne se creusent pas.	3 zones, 3 répétitions
Rotation	Livre ouvert	Allongé sur le côté, genoux fléchis ; ouvrir le bras du dessus en suivant la main du regard.	2 séries de 6 par côté
Inclinaison	Inclinaison latérale assise	Assis, bassin stable ; s'allonger vers le haut puis s'incliner, côtes du dessus qui s'écartent.	3 fois 5 respirations par côté
Mobilité globale	Enroulé-déroulé debout	Genoux souples ; descendre en enroulant la colonne puis remonter en empilant les vertèbres.	5 répétitions lentes

Respirer dans la cage thoracique

Il ne suffit pas de bouger la zone, il faut aussi **respirer dedans**. Mains posées sur les côtes basses, l'élève inspire en cherchant à écarter les côtes sur les côtés et vers l'arrière, puis expire lentement sans s'effondrer. Cette respiration costale latérale prépare l'ouverture thoracique et aide à relâcher.

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

L'élève apprend au corps à utiliser une zone qu'il n'utilise pas assez. Au début, c'est normal que rien ne semble bouger ; avec la répétition, ça s'ouvre, le mouvement devient plus fluide et le bas du dos travaille moins.

À RETENIR

Mobilité + respiration = ouverture réelle. C'est la répétition, pas le forcing, qui crée l'ouverture.

Ouvrir la cage thoracique

Créer une extension thoracique sans projeter simplement les côtes

Ouvrir la cage thoracique

Créer de l'extension thoracique sans tout déplacer vers les lombaires



Le thorax s'oriente et s'étend ; il ne se résume pas à pousser les côtes en avant.

Planche 11 — Ouverture thoracique répartie et projection des côtes ne décrivent pas la même stratégie.

L'ouverture de la cage thoracique correspond à une organisation globale : la colonne thoracique s'étend, le sternum change d'orientation, les côtes suivent le mouvement et les omoplates restent capables de glisser autour du thorax. Il ne s'agit pas de pousser volontairement les côtes inférieures vers l'avant.

Repères pour le backbend

- Élever le sternum et l'éloigner du bassin avant d'augmenter la profondeur.
- Chercher l'extension dans le haut et le milieu du dos, pas uniquement à la jonction lombaire.
- Laisser les omoplates tourner vers le haut lorsque les bras montent, sans les bloquer vers le bas.
- Comparer la posture avec et sans projection des côtes : la forme extérieure peut sembler proche, mais la répartition du mouvement change.

Mise en pratique guidée

Faire sentir l'ouverture thoracique sans déplacer la contrainte vers les lombaires

Installation

Placez-vous debout ou à genoux dans une position stable. Gardez le bassin au-dessus de ses appuis et les genoux souples. Commencez avec les bras le long du corps ou les mains posées sur les côtes afin de sentir plus facilement le mouvement du thorax.

Consigne verbale

1. Grandissez-vous, comme si le sommet de la tête cherchait le plafond.
2. Rentrez légèrement le ventre et aspirez le nombril sans écraser les côtes ni bloquer le mouvement.
3. Soulevez le sternum et les côtes, comme si quelqu'un vous attrapait sous la poitrine pour vous grandir.
4. Poussez ensuite la cage thoracique vers l'avant et laissez les côtes supérieures s'ouvrir.
5. Gardez les épaules basses et rapprochez doucement les omoplates. Imaginez qu'un doigt placé dans le dos, entre les omoplates, vous indique la direction du mouvement.
6. Conservez le bassin stable et vérifiez que la cambrure lombaire n'augmente pas pendant l'exercice.

Ce que l'élève doit ressentir

La sensation recherchée se situe surtout au niveau du sternum, des côtes supérieures et du milieu du dos. Le mouvement doit donner une impression de hauteur et d'espace dans la poitrine, sans pincement net dans le bas du dos.

Précision pour les bras au-dessus de la tête

La consigne « épaules basses et omoplates serrées » aide à découvrir l'ouverture thoracique lorsque les bras restent le long du corps. Dans un backbend avec les bras élevés, il ne faut pas maintenir les omoplates bloquées vers le bas et l'une contre l'autre : elles doivent pouvoir tourner vers le haut, glisser autour des côtes et accompagner les bras.

Point de vigilance

Observez le profil de l'élève : si le bassin avance, si les côtes inférieures jaillissent ou si une charnière apparaît dans les lombaires, réduisez l'amplitude. Recommencez en cherchant d'abord la hauteur du sternum, puis seulement son déplacement vers l'avant.

Répartir le mouvement

Une courbe profonde n'est pas forcément une courbe bien organisée

Backbend debout Comparer la répartition

À AJUSTER



MIEUX RÉPARTI



À gauche : une courbe qui se concentre au bas du dos, avec la tête rejetée et les bras peu actifs. À droite : une amplitude plus modeste, des bras engagés et une extension mieux répartie. Comparer aussi les appuis, la respiration et la capacité à revenir debout lentement.

Repérer les compensations

Comparer la répartition réelle du mouvement



Planche 12 — Trois organisations fréquentes : charnière lombaire, épaules limitées, courbe répartie.

OBSERVATION	HYPOTHÈSE À TESTER	MODIFICATION
Charnière lombaire	Thorax, épaules ou hanches participent peu.	Réduire l'amplitude puis préparer la zone manquante.
Coudes fléchis	Élévation des bras ou stabilité de l'épaule limitée.	Wall slide, travail du dentelé et de la coiffe.
Genoux écartés	Recherche de rotation externe ou manque de contrôle.	Pont court avec trajectoire stable.
Côtes projetées	Élévation des bras ou extension thoracique insuffisante.	Réduire l'amplitude et replacer le sternum.

Construire le backbend

Organiser les appuis avant de chercher la profondeur

Construire le backbend

Préparer le thorax, les épaules et les hanches avant le pont complet

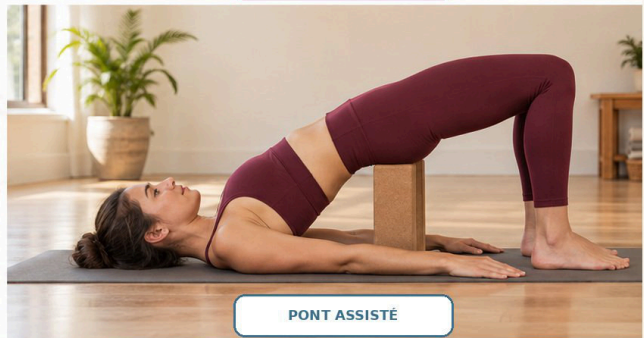
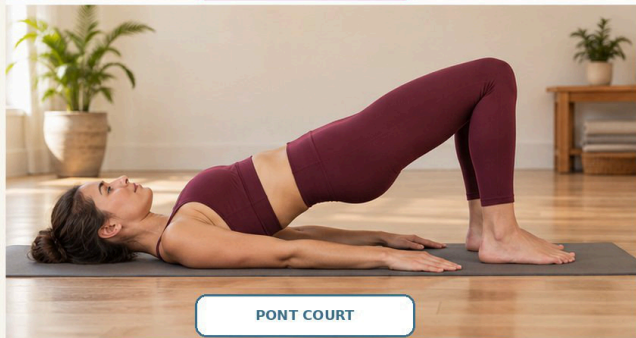
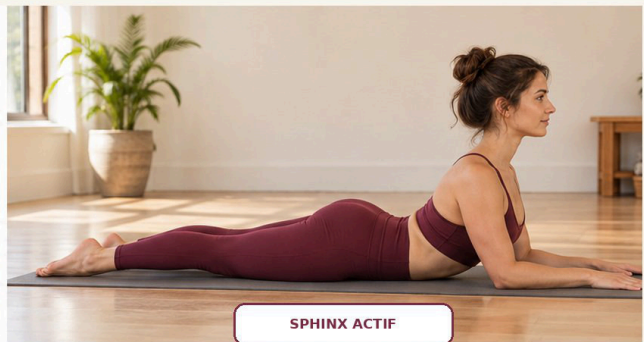
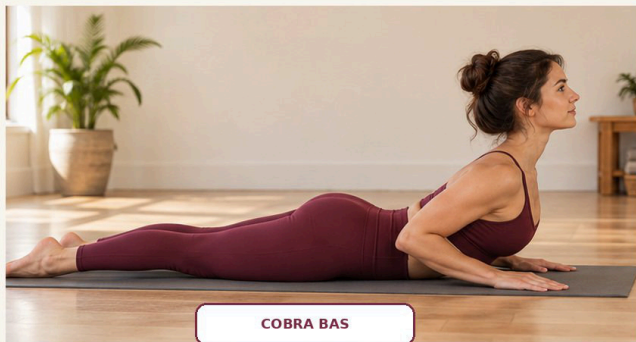


Planche 13 — Les six étapes du backbend.

1. Répartir la pression dans toute la surface des mains et des pieds, sans écraser les poignets.
2. S'autograndir avant de pousser : allonger les bras, le tronc et la nuque.
3. Dans le cobra, presser les paumes et chercher à tirer le sol vers le bassin pour faire avancer le sternum.
4. Laisser les omoplates tourner vers le haut pendant que le sternum avance entre les bras.
5. Créer l'extension de hanche avec les fessiers, des pieds actifs et des genoux stables.
6. Ajouter seulement l'amplitude contrôlable, puis sortir lentement en conservant la poussée des appuis.

Du cobra au backbend

Créer d'abord de la longueur puis organiser la courbe

Consignes à transmettre à l'élève

EN COBRA, PENSEZ D'ABORD À VOUS AUTOGRANDIR AVANT DE REPOUSSER. TIREZ DANS LES PAUMES DE MAINS AFIN D'OUVRIRE LA CAGE THORACIQUE ET DE CRÉER UNE SENSATION D'ESPACE ENTRE LES VERTÈBRES. ALLONGEZ LA NUQUE.

En cobra, pensez d'abord à vous autograndir avant de repousser. Tirez dans les paumes de mains afin d'ouvrir la cage thoracique et de créer une sensation d'espace entre les vertèbres. Allongez la nuque.

Cette sensation d'espace correspond à une intention d'allongement et à une meilleure répartition de la courbe. Elle ne signifie pas que l'on cherche à séparer réellement les vertèbres.

1 S'autograndir avant de repousser

Dans le cobra, commencez par éloigner le sommet de la tête du bassin. Allongez le sternum vers l'avant et les jambes vers l'arrière avant de chercher à monter plus haut. Cette intention limite la tendance à concentrer immédiatement la courbe dans les lombaires.

2 Utiliser les paumes pour faire avancer le sternum

Pressez les paumes dans le sol puis imaginez que vous les tirez vers le bassin sans les déplacer. Cette action engage les bras et le grand dorsal, fait avancer la poitrine entre les épaules et aide à ouvrir la cage thoracique. Dans le pont, les mains poussent le sol tandis que le sternum se déplace vers l'espace situé entre les bras.

3 Créer une sensation d'espace dans la colonne

Cherchez une sensation d'allongement axial avant et pendant l'extension : tête loin du bassin, sternum loin du pubis et bassin loin des épaules. Cette consigne ne sépare pas réellement les vertèbres ; elle aide à répartir la courbe sur plusieurs segments plutôt qu'à former une charnière unique.

4 Allonger la nuque

Gardez d'abord le regard vers l'avant et la nuque dans le prolongement du haut du dos. La tête peut accompagner la courbe progressivement, mais elle ne doit pas être jetée en arrière pour donner une impression de profondeur. Conservez de l'espace entre le menton et la gorge.

5 Relier épaules cage thoracique et hanches

Les épaules accompagnent l'élévation des bras, le sternum avance et les hanches produisent leur part d'extension. Les fessiers soutiennent le bassin sans serrer les genoux l'un contre l'autre. La courbe finale résulte de la coopération de toutes ces zones.

6 Vérifier avant d'aller plus loin

Augmentez l'amplitude uniquement si les mains et les pieds continuent de pousser, si les coudes et les genoux restent contrôlés, si la nuque demeure longue et si aucune douleur vive ou sensation de pincement n'apparaît. La sortie doit être aussi maîtrisée que l'entrée.

Chaîne antérieure et chaîne postérieure dans le backbend

Comprendre ce qui s'ouvre, ce qui produit le mouvement et ce qui le contrôle

Lorsqu'on entre dans un backbend, la face avant du corps s'ouvre tandis que des muscles situés à l'arrière participent à l'extension. Cette image est utile, à condition de ne pas imaginer deux chaînes qui agissent chacune d'un seul bloc : un muscle situé à l'avant peut aussi se contracter pour contrôler la position ; un muscle du dos peut être actif sans se raccourcir visiblement.

Le travail change selon la posture. Dans un cobra, le bassin et les jambes restent au sol. Dans un pont, les mains et les pieds portent le corps, les hanches s'ouvrent et les épaules participent davantage. On observe donc où le mouvement se produit avant de conclure qu'un muscle est étiré ou sollicité.



Planche 14 — Même pont, deux lectures : ouverture de la face antérieure (à gauche) et soutien actif de la

face postérieure (à droite). Les couleurs indiquent des régions, pas des muscles isolés.

La chaîne antérieure Laisser de la place à l'ouverture

L'avant du tronc : les abdominaux

Quand la colonne entre en extension, la distance entre le bassin et l'avant de la cage thoracique augmente. Le grand droit de l'abdomen est placé dans une position plus allongée ; les obliques internes et externes peuvent également être mis en tension selon l'amplitude et l'orientation du tronc.

Cela ne signifie pas qu'il faut relâcher complètement le ventre. Les abdominaux peuvent rester actifs pour doser l'extension et contrôler la position du bassin. L'élève cherche une tension ajustable : assez de maintien pour guider le mouvement, sans contracter si fort que la respiration ou l'ouverture se bloque.

À observer : l'avant du ventre s'allonge-t-il pendant que l'élève respire, ou les côtes s'écartent-elles brusquement tandis que les lombaires prennent toute la courbe ?

L'avant des hanches : les fléchisseurs de hanche

Lorsque le backbend comporte une extension de hanche, l'avant de la hanche doit permettre au bassin et aux cuisses de s'éloigner. L'ilio-psoas, qui participe à la flexion de hanche, peut alors être mis en tension. Le droit fémoral traverse la hanche et le genou : sa mise en tension dépend aussi de la position du genou. Le tenseur du fascia lata et le sartorius peuvent contribuer aux sensations à l'avant ou sur le côté de la hanche selon le placement des jambes, sans être les mêmes facteurs limitants chez tout le monde.

Dans un pont, si les hanches s'ouvrent peu, l'élève peut chercher une courbe plus grande en accentuant l'extension lombaire. Ouvrir la hanche et cambrer les lombaires sont deux mouvements différents : il faut observer chacun d'eux.

À observer : lorsque l'élève pousse dans ses pieds, le bassin se déplace-t-il avec les cuisses, ou la courbe augmente-t-elle surtout dans le bas du dos ?

L'avant de la poitrine et des épaules

Dans les variantes avec les bras ouverts ou placés au-dessus de la tête, le grand et le petit pectoral peuvent influencer la liberté de mouvement de l'épaule et de l'omoplate. Leur mise en tension dépend de la direction des bras. Le backbend demande aussi que les omoplates bougent sur la cage thoracique et que les bras trouvent leur place sans compensation systématique dans les lombaires.

À observer : les bras s'élèvent-ils avec des omoplates mobiles et une nuque libre, ou l'élève projette-t-il les côtes vers l'avant pour gagner de la hauteur ?

La chaîne postérieure Produire, soutenir et freiner

Les extenseurs de la colonne

Les érecteurs du rachis contribuent à redresser le tronc, à entrer dans la courbe et à tenir la position. Plus profondément, les multifides participent au contrôle des segments vertébraux. Leur objectif n'est pas de produire la plus grande contraction possible dans les lombaires, mais de soutenir une extension que l'élève peut répartir, respirer et quitter lentement.

Leur activité varie selon la phase : monter dans un cobra, maintenir un pont et redescendre avec contrôle ne sont pas des tâches identiques.

À observer : la courbe progresse-t-elle dans plusieurs régions du dos, ou un seul endroit se creuse-t-il pendant que le reste du tronc bouge peu ?

Les fessiers et l'arrière des cuisses

Le grand fessier contribue à l'extension de la hanche. Dans un pont, il aide à pousser le bassin vers le haut et à organiser la relation entre cuisses, bassin et colonne. Les ischio-jambiers peuvent également participer à cette poussée ; leur contribution change avec la flexion des genoux et la position des pieds.

Demander d'engager les fessiers peut aider l'élève à pousser dans ses pieds et à ouvrir les hanches. La consigne perd son intérêt si elle conduit à tout serrer, à bloquer le bassin ou à retenir la respiration. On recherche une poussée efficace et dosée.

À observer : les pieds poussent-ils le sol et les hanches participent-elles, ou l'élève tente-t-il de soulever le corps uniquement avec le bas du dos ?

Le haut du dos et les omoplates

Le trapèze et le dentelé antérieur accompagnent la rotation des omoplates lorsque les bras montent. Les rhomboïdes contribuent à leur stabilité et à leur rapprochement dans certains mouvements. Dans un pont, les mains poussent le sol : bras, épaules et omoplates participent à cette poussée sans que les omoplates soient figées.

À observer : l'élève pousse-t-il dans ses mains avec des bras et des omoplates actifs, ou s'effondre-t-il entre les épaules ?



Planche 15 — Deux formes de backbend : en cobra, bassin et jambes restent au sol ; en pont, mains et pieds portent le corps et les hanches contribuent davantage à l'ouverture.

Étiré ne veut pas dire inactif

La formule « la chaîne avant s'étire pendant que la chaîne arrière se contracte » décrit une tendance générale, mais pas tout le travail musculaire. Les abdominaux situés à l'avant peuvent aider à contrôler la courbe alors même que l'avant du tronc s'allonge. À l'arrière, certains muscles produisent le mouvement, d'autres stabilisent les appuis ou freinent le retour. Leur rôle change entre l'entrée, le maintien et la sortie de la posture.

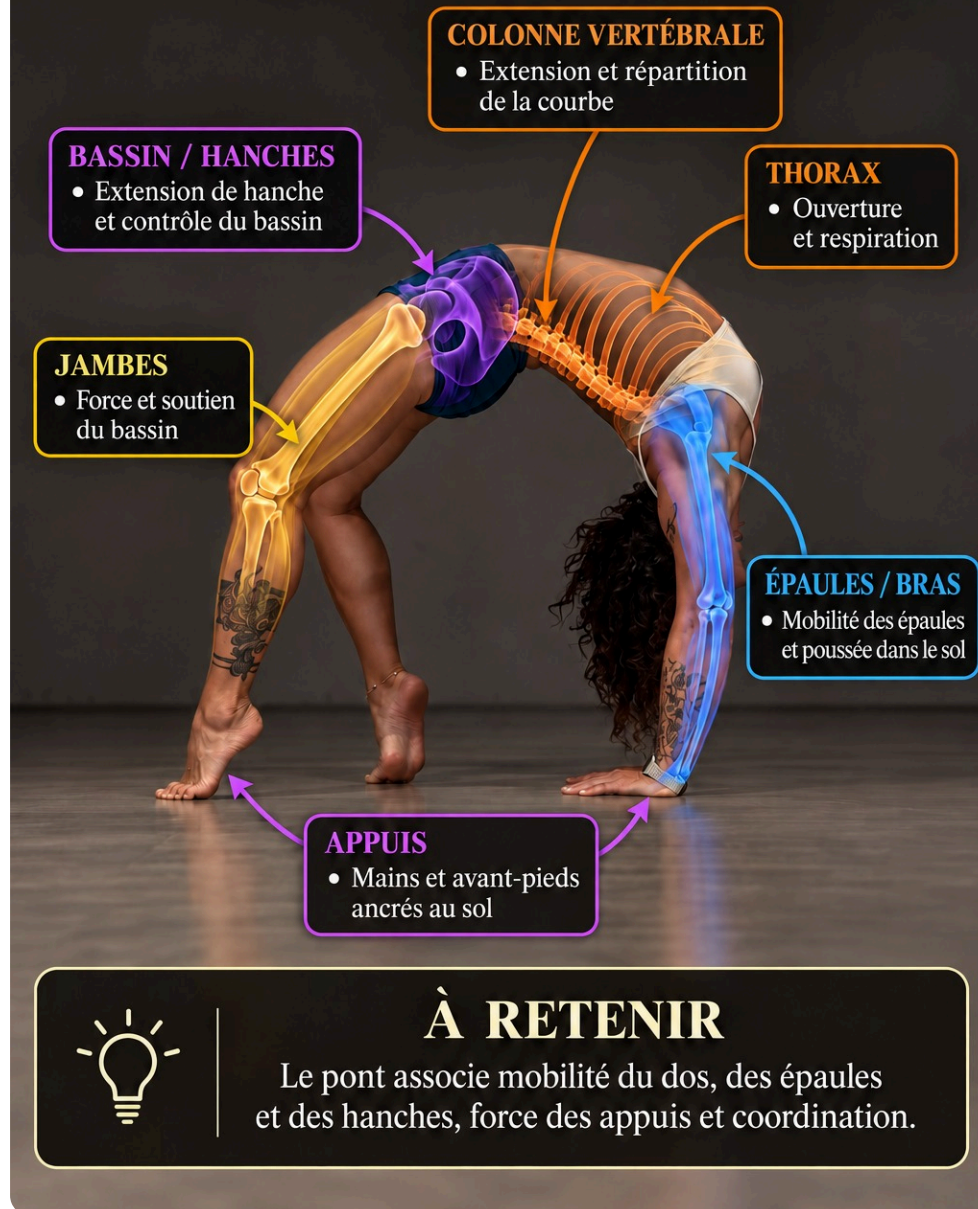
Pour guider l'élève, poser trois questions : qu'est-ce qui s'ouvre ? Qu'est-ce qui produit et soutient le mouvement ? Qu'est-ce qui contrôle l'amplitude ? Les réponses dépendent de la posture et des appuis.

Mise en pratique — Lire un pont

1. Regarder les appuis. Les pieds et les mains poussent-ils le sol ? Si un appui manque, une autre région peut fournir davantage d'effort.
2. Regarder les hanches. Le bassin s'élève-t-il avec l'aide des jambes et des fessiers ? L'avant des hanches permet-il cette ouverture ?
3. Regarder la courbe du dos. L'extension se répartit-elle ou se concentre-t-elle dans les lombaires ?
4. Regarder les bras et les omoplates. Les épaules permettent-elles de pousser sans crispation de la nuque ?
5. Vérifier le contrôle. L'élève peut-il respirer, réduire l'amplitude et redescendre lentement ? Si le contrôle disparaît, on adapte la posture avant d'aller plus loin.

Comprendre le pont

Actions, mobilité et appuis



Synthèse visuelle — Comprendre le pont : actions, mobilité et appuis.

À RETENIR

Dans le backbend, l'avant du corps doit disposer d'assez de liberté pour s'ouvrir, tandis que l'arrière produit et soutient une partie de l'extension. Les deux faces restent actives et se coordonnent. Une bonne courbe se construit avec des appuis, se répartit, laisse respirer et permet un retour contrôlé.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Quelle étape du backbend vous demande le plus d'attention ? Quel repère pourriez-vous transmettre à vos élèves ?

TERMES CLÉS

Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.

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.

06

Observer, corriger et sécuriser

Comment repérer une erreur et adapter la pratique en toute sécurité ?

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

- Analyser un backbend avec la fiche d'observation.
- Déceler une erreur, donner une consigne et proposer une aide adaptée.
- Reconnaître les signaux d'alerte et adapter la progression à un profil d'élève.

Fiche d'analyse du backbend

Observer puis modifier une seule variable

ÉTAPE	QUESTION	REPÈRE VISUEL
Appuis	Les mains et les pieds poussent-ils réellement ?	Pression répartie, doigts actifs.
Épaules	Les omoplates tournent-elles avec les bras ?	Coudes contrôlés, cou disponible.
Thorax	Le sternum avance-t-il ?	Courbe présente dans le haut du dos.
Lombaires	La courbe est-elle localisée ?	Absence de cassure brutale.
Hanches	Le bassin avance-t-il grâce aux jambes ?	Genoux stables, fessiers actifs.
Sortie	La posture peut-elle être quittée lentement ?	Contrôle conservé jusqu'au sol.

Décision après observation

1. Choisir la priorité principale.
2. Réduire ou soutenir la posture.
3. Proposer un exercice ciblé.
4. Reproduire le backbend et comparer.
5. Conserver la modification uniquement si elle améliore la qualité ou la sensation.

Déceler, corriger, aider

Observer un backbend et choisir la bonne réponse pédagogique

Observe ton ou ta partenaire de profil pendant un cobra, un pont ou un chameau. Pour chaque erreur repérée, identifie la cause probable, donne **une seule consigne** à la fois, puis propose une aide si la consigne ne suffit pas.

ERREUR À DÉCELER	CAUSE PROBABLE	CORRECTION (CONSIGNE)	AIDE POSSIBLE
Charnière lombaire Pli marqué au bas du dos, haut du dos plat.	Thorax fermé, épaules ou hanches peu mobiles.	« Grandis-toi avant de partir en arrière, soulève le sternum. »	Réduire l'amplitude ; mobilité thoracique sur rouleau avant la posture.
Côtes projetées Les côtes basses « jaillissent » vers l'avant.	Élévation des bras ou extension thoracique limitée.	« Ramène légèrement les côtes basses, laisse le sternum monter. »	Mains sur les côtes pour guider ; bras moins hauts.
Coudes qui s'ouvrent Dans le pont, les coudes partent sur les côtés.	Épaules peu mobiles (grand dorsal, triceps), manque de force.	« Coudes parallèles, pousse le sol loin de toi. »	Briques sous les mains ; élastique autour des bras ; revenir au pont court.
Genoux qui s'écartent Pieds ou genoux s'ouvrent vers l'extérieur.	Fessiers peu contrôlés, hanches limitées.	« Genoux dans l'axe des pieds, pousse dans les talons. »	Brique entre les genoux ; pont court avec trajectoire stable.
Tête jetée en arrière Nuque cassée, regard au plafond trop tôt.	Recherche d'amplitude « visible », manque d'ouverture thoracique.	« Nuque longue, regard vers l'avant, la tête suit en dernier. »	Garder le regard vers l'avant ; réduire la profondeur.
Épaules aux oreilles Trapèzes crispés, cou raccourci.	Tension parasite, peur, bras qui poussent mal.	« Éloigne les épaules des oreilles sans les écraser. »	Moins d'amplitude ; travail du dentelé et du trapèze inférieur.

ERREUR À DÉCELER	CAUSE PROBABLE	CORRECTION (CONSIGNE)	AIDE POSSIBLE
Respiration bloquée Apnée, visage crispé, mâchoire serrée.	Posture trop forcée ou mal répartie.	« Respire : si tu ne peux pas respirer, reviens un peu. »	Réduire l'amplitude jusqu'à retrouver un souffle fluide.
Sortie non contrôlée L'élève « tombe » ou sort avec élan.	Force insuffisante en fin d'amplitude, fatigue.	« Sors aussi lentement que tu es entrée. »	Cobra ou pont excentrique ; parade ; arrêter avant la fatigue.

MÉTHODE

1. Observer de profil. 2. Nommer une seule erreur prioritaire. 3. Donner une consigne courte. 4. Si besoin, aider (accessoire, réduction, parade). 5. Refaire et comparer.

À RETENIR

On corrige la cause, pas seulement la forme : une erreur visible dans les lombaires vient souvent d'une zone qui ne travaille pas assez ailleurs.

POUR S'ENTRAÎNER

La grille d'observation à compléter en binôme est disponible dans les ressources téléchargeables du module.

Sécurité et signaux d'alerte

Savoir poursuivre adapter ou arrêter

NIVEAU	SIGNES	DÉCISION
Poursuivre	Effort musculaire diffus, trajectoire stable, sensation contrôlée.	Continuer avec la même qualité.
Adapter	Pincement léger, tremblement croissant ou perte de trajectoire.	Réduire amplitude, charge ou durée.

Niveau

Arrêter

SIGNES	DÉCISION
Douleur vive ou électrique, engourdissement,	Quitter la posture et
faiblesse, perte de coordination.	orienter si nécessaire.

Cadre professionnel

Une pathologie connue, une chirurgie récente, une douleur persistante ou des symptômes neurologiques demandent une évaluation individualisée. Les troubles sphinctériens, l'anesthésie en selle ou une faiblesse brutale justifient un avis médical urgent.

Protéger les lombaires

Prévenir les compensations et bien récupérer

Les lombaires sont naturellement mobiles : elles doivent **participer** au backbend, pas le porter seules. Quatre leviers les protègent :

1. **Engager le centre** : activer les abdominaux pour soutenir la colonne, sans bloquer la respiration.
2. **Répartir l'extension** : chercher l'ouverture dans la cage thoracique, les épaules et les hanches.
3. **Libérer l'extension de hanche** : un psoas ou un droit fémoral raide empêche le bassin d'avancer et envoie le mouvement dans les lombaires ; la fente basse active est prioritaire.
4. **Allonger avant d'arquer** : se grandir avant de partir en arrière, pour éviter l'écrasement.

Retour au calme et contre-postures

Après une série de backbends, on revient progressivement au neutre : allongé sur le dos, genoux pliés, quelques respirations lentes. On évite de passer brutalement à une flexion profonde. Ensuite seulement, des contre-postures douces : genoux vers la poitrine, position de l'enfant, torsion allongée légère.

Précautions particulières

Certaines situations demandent l'accord d'un professionnel de santé et une adaptation individuelle : spondylolyse ou spondylolisthésis, hernie discale ou sciatique symptomatique, canal lombaire étroit, chirurgie du dos récente, grossesse, douleur lombaire persistante. L'hypermobilité demande de privilégier le contrôle et la force plutôt que l'amplitude.

À RETENIR

La douleur n'est pas normale. Si l'élève sent surtout son bas du dos (pincement, compression), le mouvement est mal réparti : on réduit, on prépare la zone manquante, puis on recommence.

Le mot de la formatrice : mon dos, mon histoire

Pourquoi protéger les lombaires n'est pas, pour moi, une notion théorique



TÉMOIGNAGE · ÉLODIE PADOVANI-MAS

Depuis mes 18 ans, je vis avec **deux hernies discales** au niveau lombaire et **quatre disques complètement écrasés**. Sur le papier, ce dos-là ne devrait pas enseigner le backbend.

Pourtant, je vis comme tout le monde : je travaille, je m'entraîne, j'enseigne la souplesse. Ce n'est pas un hasard. **Ma musculature et mes connaissances** me le permettent : un centre engagé, des hanches et un haut du dos mobiles pour que mes lombaires n'aient jamais à tout porter, et une écoute précise de mes sensations pour savoir quand adapter.

Je ne vais pas vous mentir : **la douleur fait partie de mon quotidien**. Elle ne m'empêche pas d'avancer, mais elle m'a appris à respecter mon corps, à doser, à répartir et à ne jamais forcer. **Je continue à travailler ma souplesse**, en écoutant beaucoup plus mon corps et ses signaux.

C'est pour cela que cette partie me tient autant à cœur. Protéger les lombaires, ce n'est pas une précaution théorique : c'est ce qui me permet, chaque jour, de continuer à pratiquer et à transmettre.

Ce que mon dos m'a appris

1

Le renforcement est mon meilleur allié

Des muscles qui soutiennent la colonne permettent de bouger avec moins d'appréhension et plus de contrôle.

2

Répartir plutôt que compenser

Plus le thorax, les épaules et les hanches participent, moins les lombaires portent seules la courbe.

3

Écouter sans dramatiser

Je distingue ma douleur habituelle d'un signal inhabituel : une douleur vive, nouvelle ou qui augmente me fait réduire ou arrêter.

MON PARCOURS NE REMPLACE PAS UN AVIS MÉDICAL

Chaque dos est différent. Un élève qui présente une hernie discale ou une douleur persistante est suivi par un professionnel de santé, et la pratique s'adapte à ses recommandations.

Cas pratiques

Adapter la progression à trois profils d'élèves

Ces trois profils reviennent souvent en cours. Pour chacun, l'enseignant observe, choisit une priorité, puis adapte la progression plutôt que d'appliquer le même programme à tout le monde.

Profil 1 : débutante, haut du dos raide

REPÈRE	DÉTAIL
Situation	Travaille assise toute la journée, débute le backbend, se dit « pas souple du dos ».
Ce qu'on observe	Cobra en charnière lombaire, haut du dos plat, bras qui ne touchent pas le mur au test d'élévation.
Priorités	Mobilité thoracique (rouleau, livre ouvert), respiration costale, freins de l'élévation des bras.
Progression	Niveaux 1 à 3 pendant plusieurs semaines ; pas de chameau tant que le sphinx d'observation n'est pas validé.
Consigne clé	« Soulève le sternum avant de partir en arrière. »

Profil 2 : élève hypermobile

REPÈRE	DÉTAIL
Situation	Ancienne gymnaste, descend très loin sans effort apparent.
Ce qu'on observe	Effondrement dans les lombaires, coudes en hyperextension, sortie avec élan, peu de tonus.
Priorités	Contrôle et force en fin d'amplitude : gainage, tenues isométriques, sorties lentes.
Progression	Travailler 10 à 20 % en dessous de l'amplitude maximale ; valider chaque niveau sur la qualité de sortie.
Consigne clé	« Arrête-toi avant ta limite et reste tonique. »

Profil 3 : élève avec une hypercyphose

REPÈRE	DÉTAIL
Situation	Épaules enroulées, tête projetée vers l'avant, gêne à lever les bras.
Ce qu'on observe	Épaules aux oreilles, côtes projetées dès que les bras montent, cou raccourci.
Priorités	Extension thoracique, ouverture du petit pectoral, trapèze inférieur et dentelé.
Progression	Rester longtemps aux niveaux 1 et 2 ; bras le long du corps plutôt qu'au-dessus de la tête au début.
Consigne clé	« Nuque longue, sternum vers l'avant, épaules loin des oreilles. »

CADRE

Si la cyphose est marquée, douloureuse ou déjà suivie médicalement, le travail se fait avec l'accord d'un professionnel de santé.

Programme type sur 6 semaines

Enchaîner les niveaux de la progression, semaine après semaine

Exemple pour un ou une élève débutant-e qui valide les tests 2 et 4 du bilan de départ, à raison de **2 à 3 séances par semaine**. Le rythme est indicatif : on ne passe jamais à l'étape suivante si le critère de validation n'est pas atteint.

SEMAINE	OBJECTIF	CONTENU PRINCIPAL	VALIDATION
1	Découvrir et répartir	Mobilité de la colonne dans les 4 directions, respiration costale, sphinx actif, cobra bas.	Niveau 1
2	Ouvrir le haut du dos et les épaules	Extension sur rouleau, freins de l'élévation, Y et T allongés ; cobra haut, sauterelle.	Niveau 2
3	Libérer les hanches	Fente basse active, étirement du droit fémoral, activation des fessiers ; pont court.	Niveau 3

SEMAINE	OBJECTIF	CONTENU PRINCIPAL	VALIDATION
4	Découvrir le chameau	Préparation des poignets, chameau mains sur le bas du dos puis sur briques.	Début du niveau 4
5	Préparer le pont complet	Poignets, épaules, planche avec protraction ; pont complet sur briques ou assisté.	Niveau 4 validé
6	Consolider et mesurer	Pont complet si les prérequis sont validés, répétitions de qualité ; nouveau bilan de départ.	Découverte du niveau 5

ET APRÈS ?

Les niveaux 6 et 7 (descente contre le mur, backbend debout) se travaillent ensuite, toujours avec parade au début, une fois le pont complet stable.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Parmi les 8 erreurs de la fiche « Déceler, corriger, aider », laquelle avez-vous le plus de mal à voir ?
Comment allez-vous vous entraîner à la repérer ?

TERMES CLÉS

Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.

07

Ce que dit la recherche

Mobilité des épaules et du dos : ce que l'on sait vraiment

Ce que dit la recherche sur la mobilité des épaules et du dos

Distinguer gain d'amplitude, contrôle actif et transfert vers le backbend

La souplesse peut réellement progresser

Les synthèses récentes confirment que le stretching statique augmente l'amplitude de mouvement, immédiatement et après plusieurs semaines. Une méta-analyse réunissant 189 études et 6 654 adultes observe un effet modéré après une séance et un effet important après un entraînement régulier. Dans cette analyse, le bénéfice moyen n'augmentait plus au-delà d'environ quatre minutes cumulées par séance ou dix minutes par semaine pour une même cible. Ces valeurs sont des repères de recherche, pas une obligation individuelle (Ingram et al., 2025).

Une autre méta-analyse de 77 études confirme une amélioration durable de l'amplitude. Le stretching statique et les méthodes de type PNF obtenaient en moyenne des gains supérieurs aux étirements balistiques ou dynamiques lorsqu'on recherchait principalement l'amplitude maximale (Konrad et al., 2024).

La force en grande amplitude compte aussi

La mobilité utile ne se résume pas à l'amplitude passive. Les revues montrent que le renforcement réalisé dans une amplitude suffisamment grande peut lui aussi améliorer l'amplitude articulaire. Pour une discipline comme la pole, l'aérien ou le backbend, cela soutient l'association de trois contenus : exposition progressive à l'amplitude, maintien actif et retour contrôlé (Alizadeh et al., 2023).

Ce que l'on sait pour les épaules

La posture du thorax influence l'amplitude mesurée, la force et le mouvement de l'omoplate. Une évaluation doit donc préciser la position du bassin, des côtes et de la colonne. La planche 10 montre pourquoi deux mains placées à la même hauteur peuvent correspondre à des stratégies articulaires très différentes. Les étirements ciblés peuvent améliorer certaines amplitudes, mais ils doivent être reliés à la rotation scapulaire, au contrôle de la coiffe et à la force dans l'amplitude acquise.

Les recherches sur les étirements postérieurs de l'épaule concernent surtout les sportifs de lancer et la rotation interne. Elles montrent que certains protocoles peuvent améliorer l'amplitude, mais que les résultats restent variables et ne permettent pas d'affirmer qu'un étirement unique convient à toutes les épaules (Mine et al., 2017). Pour le backbend, il faut donc évaluer séparément l'élévation du bras, la rotation externe, la mobilité de l'omoplate et la capacité à maintenir l'appui.

Ce que l'on sait pour le dos

Les études portant directement sur la souplesse du dos chez des pratiquants de backbend sont encore peu nombreuses. Une étude de huit semaines chez des femmes âgées a amélioré certaines mesures globales et thoraciques, mais n'a pas montré d'amélioration significative de la mobilité lombaire : on ne peut donc pas transférer automatiquement ses chiffres à de jeunes sportives ou à la contorsion (Battaglia et al., 2014).

Chez les personnes souffrant de lombalgie chronique non spécifique, un programme d'auto-étirements et un programme de contrôle moteur ont produit des résultats similaires sur la douleur, l'incapacité et la flexibilité. Les grandes revues concluent plus largement que l'exercice est utile, sans désigner une seule méthode comme universellement supérieure (Turci et al., 2023 ; Hayden et al., 2021).

Conséquences pédagogiques pour le backbend

- Évaluer l'épaule avec le thorax contrôlé afin de ne pas confondre mobilité réelle et compensation des côtes.
- Développer l'amplitude passive, puis apprendre à la maintenir et à en sortir avec de la force.
- Chercher une extension répartie entre le thorax, les segments lombaires et les hanches plutôt qu'une charnière unique.
- Augmenter progressivement la dose ; davantage de durée ou d'intensité ne garantit pas davantage de progrès.
- Arrêter ou adapter devant une douleur vive, un pincement, une irradiation, un engourdissement ou une perte de force.

Limite des connaissances La majorité des travaux mesurent une articulation ou une population clinique précise. Ils renseignent la programmation, mais ne définissent pas à eux seuls la technique parfaite d'un pont, d'un backbend de pole ou d'une figure de contorsion.

Références scientifiques

Sources utilisées pour les explications anatomiques et biomécaniques

- Ludewig PM et al. Three dimensional scapular orientation and muscle activity during humeral elevation. J Orthop Sports Phys Ther. 1996. PubMed 8832468.
- Phadke V, Camargo PR, Ludewig PM. Scapular and rotator cuff muscle activity during arm elevation. Braz J Phys Ther. 2009. PubMed 20411160.

- Ludewig PM, Reynolds JF. The association of scapular kinematics and glenohumeral joint pathologies. J Orthop Sports Phys Ther. 2009. PubMed 19194022.
- Neumann DA, Camargo PR. Kinesiologic considerations for targeting activation of scapulothoracic muscles. Braz J Phys Ther. 2019. PMC6849091.
- MacDonald DA et al. The lumbar multifidus: does the evidence support clinical beliefs? Man Ther. 2006. PubMed 16716640.
- Adams MA, Dolan P. Spine biomechanics. J Biomech. 2005. PubMed 15936025.
- Cavanaugh JM et al. Lumbar facet pain: biomechanics, neuroanatomy and neurophysiology. Neurosurg Q. 1996. PubMed 8872268.
- Gómez Hoyos J et al. The hip spine effect: a biomechanical study of limited terminal hip extension. Arthroscopy. 2017. PubMed 27599822.
- Cowan PT et al. Anatomy, Back, Scapula. StatPearls. NCBI Bookshelf. Mise à jour 2023.
- OpenStax. Anatomy and Physiology 2e. Pectoral Girdle, Body Movements and Selected Synovial Joints. 2022.
- Ingram LA et al. Optimising the Dose of Static Stretching to Improve Flexibility: systematic review and meta-analysis. Sports Med. 2025. PMID 39614059.
- Konrad A et al. Chronic effects of stretching on range of motion: systematic review and meta-analysis. J Sport Health Sci. 2024. PMID 37301370.
- Alizadeh S et al. Resistance Training Induces Improvements in Range of Motion: systematic review and meta-analysis. Sports Med. 2023. PMID 36622555.
- Kebaetse M, McClure P, Pratt NA. Thoracic position effect on shoulder ROM, strength and scapular kinematics. Arch Phys Med Rehabil. 1999. PMID 10453773.
- Mine K et al. Effectiveness of Stretching on Posterior Shoulder Tightness and Glenohumeral Internal-Rotation Deficit. J Sport Rehabil. 2017. PMID 27632891.
- Battaglia G et al. Changes in spinal range of motion after a flexibility training program in elderly women. Clin Interv Aging. 2014. PMID 24748783.
- Turci AM et al. Self-administered stretching versus motor control exercises for chronic non-specific low back pain. J Physiother. 2023. PMID 36958977.
- Hayden JA et al. Exercise therapy for chronic low back pain. Cochrane Database Syst Rev. 2021. PMID 34580864.

LECTURE PRUDENTE

Ces études ne portent pas toutes directement sur les backbends de danse, de pole ou de contorsion. Le module traduit leurs données en repères pédagogiques et ne constitue pas une prescription universelle.

08 Synthèse, mindset et glossaire

Les repères essentiels à retenir et à transmettre

Synthèse visuelle

Les repères à transmettre aux élèves



Le backbend réunit extension vertébrale, élévation des bras, mouvement des omoplates, ouverture de la cage thoracique et extension des hanches.

1. La colonne crée la courbe par l'addition de mouvements segmentaires.
2. Les érecteurs produisent l'extension et les multifides règlent les segments.
3. L'omoplate tourne vers le haut pendant que l'humérus s'élève.
4. La coiffe des rotateurs guide la tête humérale sous charge.
5. Les abdominaux participent au contrôle du bassin et à la répartition de la pression.
6. Les fessiers déplacent la base grâce à l'extension de hanche.
7. La qualité se juge aussi par la stabilité et la maîtrise de la sortie.

Mindset de l'élève

Changer sa façon de voir le backbend

Le backbend n'est pas une performance. C'est un travail de **compréhension, de contrôle et de répartition** : un bon backbend ne dépend pas de l'amplitude, mais de la qualité du mouvement.

ARRÊTER DE PENSER	COMMENCER À PENSER
« Je ne suis pas assez souple. »	« Je dois mieux comprendre mon corps. »
« Je dois aller plus loin. »	« Je dois mieux répartir le mouvement. »
« Je dois atteindre la forme finale aujourd'hui. »	« Je travaille la prochaine étape que je maîtrise. »
« Reculer veut dire échouer. »	« Réduire l'amplitude m'aide à reprendre le contrôle. »
« Je regarde seulement la profondeur. »	« J'observe aussi mes appuis, ma respiration et ma sortie. »

Accepter le processus

Le backbend prend du temps. Au début, ça bloque, ça ne bouge pas beaucoup, on peut se sentir limité : c'est normal. Chaque séance doit apporter un peu plus de compréhension, un peu plus de contrôle et un peu plus de fluidité.

Mesurer autrement ses progrès

Après une séance, l'élève peut noter un indicateur précis : des appuis mieux répartis, un sternum qui avance, une respiration plus libre ou une sortie plus lente. Une posture moins profonde mais mieux maîtrisée représente un progrès réel.

Observer sans se juger

Comparer sa forme à celle d'une autre personne masque les différences de morphologie, d'expérience et de récupération. L'élève observe plutôt sa propre trajectoire : où le mouvement se répartit-il aujourd'hui et quelle consigne l'améliore ?

Apprendre à réduire l'amplitude

Revenir à un cobra bas, utiliser un support ou interrompre une répétition difficile est une décision technique. Cela permet de conserver une sensation de sécurité et de travailler dans une amplitude que l'on peut encore contrôler.

Cultiver la régularité

Une progression utile se construit par des séances adaptées et répétées, avec des temps de récupération. On évite de transformer chaque entraînement en test de profondeur ; la qualité du geste guide l'intensité du jour.

Formuler un objectif concret

Avant la série, choisir une seule intention observable : garder les genoux dans l'axe, laisser les omoplates accompagner les bras ou ralentir la descente. Après la série, vérifier si cette intention a changé la posture ou les sensations.

À RETENIR

Ne jamais forcer, toujours chercher à répartir, rester à l'écoute de ses sensations et progresser étape par étape. L'état d'esprit à garder : patience, régularité, écoute du corps.

Glossaire

Les mots indispensables

TERME	DÉFINITION
Extension	Mouvement qui augmente l'ouverture antérieure d'une articulation ou d'une région.
Charnière	Concentration du mouvement sur un petit nombre de segments.
Rotation vers le haut	Mouvement de l'omoplate qui oriente la glène vers le plafond.
Bascule postérieure	Mouvement où le haut de l'omoplate recule par rapport au thorax.
Centrage huméral	Contrôle de la tête humérale dans la glène par la coiffe.
Proprioception	Perception de la position, du mouvement et des tensions.
Concentrique	Le muscle produit de la force en se raccourcissant.
Isométrique	Le muscle produit de la force sans mouvement visible.
Excentrique	Le muscle freine une charge en s'allongeant.
Cyphose	Courbure à convexité postérieure, normale dans la région thoracique.

TERME	DÉFINITION
Lordose	Courbure à concavité postérieure, normale dans les régions cervicale et lombaire.
Scoliose	Déviation latérale de la colonne, souvent associée à une rotation vertébrale.
Rythme scapulo-huméral	Coordination entre le mouvement de l'humérus et la rotation de l'omoplate.
Autograndissement	Allongement actif de la colonne avant et pendant le mouvement.
Contre-posture	Posture douce qui ramène progressivement la colonne vers le neutre après un effort.
Parade	Aide manuelle de l'enseignant qui sécurise sans pousser l'amplitude.
Chaîne antérieure	Ensemble pédagogique des muscles et tissus situés principalement à l'avant du corps ; leur rôle varie selon la posture.
Chaîne postérieure	Ensemble pédagogique des muscles et tissus situés principalement à l'arrière du corps ; ils n'agissent pas tous de la même façon.
Grand droit de l'abdomen	Muscle situé à l'avant du tronc ; il participe à la flexion et au contrôle de la position du tronc.
Obliques	Muscles de la paroi abdominale qui contribuent à la rotation, à l'inclinaison et au contrôle du tronc.
Flexion de hanche	Mouvement qui rapproche l'avant de la cuisse du tronc, ou le tronc de la cuisse.
Extension de hanche	Mouvement qui porte la cuisse vers l'arrière par rapport au bassin, ou ouvre l'angle entre cuisse et tronc.
Ilio-psoas	Groupe musculaire fléchisseur de hanche, formé principalement de l'iliaque et du grand psoas.
Droit fémoral	Partie du quadriceps qui traverse hanche et genou ; il contribue à la flexion de hanche et à l'extension du genou.

TERME	DÉFINITION
Tenseur du fascia lata	Muscle de la face antérolatérale de la hanche qui agit sur la hanche et met en tension le tractus ilio-tibial.
Sartorius	Long muscle qui traverse hanche et genou et participe à plusieurs mouvements de la cuisse et de la jambe.
Grand fessier	Puissant muscle de la hanche qui contribue à son extension, notamment dans la poussée d'un pont.
Ischio-jambiers	Groupe de muscles à l'arrière de la cuisse ; ils participent notamment à l'extension de hanche et à la flexion du genou.
Érecteurs du rachis	Groupe de muscles longitudinaux du dos qui participent à l'extension et au maintien de la colonne.
Multifides	Petits muscles profonds reliant plusieurs vertèbres ; ils contribuent au contrôle des segments vertébraux.
Carré des lombes	Muscle profond situé entre la dernière côte, les vertèbres lombaires et le bassin ; il stabilise le bas du dos et participe à l'inclinaison du tronc.
Trapèze	Muscle du haut du dos dont les faisceaux participent à l'orientation et à la stabilité des omoplates.
Rhomboïdes	Muscles reliant la colonne aux omoplates ; ils participent à leur rapprochement et à leur stabilisation.
Élévateur de la scapula	Muscle reliant les vertèbres du cou à l'angle supérieur de l'omoplate ; il élève l'omoplate et se crispe souvent quand on pousse « avec la nuque ».
Grand dorsal	Grand muscle plat reliant le bas du dos et le bassin (par le fascia thoraco-lombaire) au bras ; il ramène le bras vers le corps et vers l'arrière et le tourne vers l'intérieur.
Grand rond	Muscle reliant le bas de l'omoplate au bras ; il agit avec le grand dorsal et tourne le bras vers l'intérieur.
Infra-épineux et petit rond	Muscles de la coiffe situés sous l'épine de l'omoplate ; ils tournent le bras vers l'extérieur et aident à centrer la tête de l'humérus.
Coiffe des rotateurs	Groupe de quatre muscles (supra-épineux, infra-épineux, petit rond, subscapulaire) qui stabilisent et centrent la tête de l'humérus dans l'épaule.
Petits dentelés postérieurs	Fins muscles posés sur les côtes, sous les rhomboïdes et le grand dorsal ; leur rôle respiratoire accessoire reste discuté.
Dentelé antérieur	Muscle de la paroi latérale du thorax qui accompagne la rotation et la protraction de l'omoplate.
Protraction scapulaire	Déplacement de l'omoplate autour de la cage thoracique vers l'avant et le côté, comme lorsqu'on pousse le sol.
Rétraction scapulaire	Rapprochement des omoplates vers la colonne ; utile pour stabiliser, gênante si elle est forcée en permanence pendant l'élévation des bras.

Grand et petit pectoral	Muscles de la région antérieure de la poitrine qui influencent le mouvement du bras ou de l'omoplate.
Fascia thoraco-lombaire	Ensemble de couches de tissu conjonctif du bas du dos reliant plusieurs muscles du tronc et du bassin.
Test de Thomas modifié	Test d'observation de l'extension de hanche, qui oriente vers une raideur du psoas ou du droit fémoral.
Bilan de départ	Série de tests simples qui situe l'élève dans la progression et indique la zone à préparer en priorité.

CONTACT FORMATION

SARL Pole Dance Stars 1 rue de l'Embosque 34770 Gigean contact@amplitia.fr

Ce support est un document pédagogique. Il ne constitue ni un diagnostic ni une prescription médicale.