

SQUAT AÉRIEN (AIR SQUAT)

Le squat aérien (air squat) est un mouvement fondamental du squat avant (front squat) et du squat avec barre au-dessus de la tête (overhead squat).

1. ENSEIGNEMENT DU MOUVEMENT

POSITION DE DÉPART :

- Position des pieds = largeur des épaules
- Extension complète des hanches et des genoux

EXÉCUTION :

- Poids sur les talons
- Courbure lombaire maintenue
- Poitrine bombée
- Les fessiers se déplacent vers l'arrière et le bas
- Le squat s'arrête sous la position parallèle (l'articulation de la hanche est sous la partie supérieure de la rotule)
- Les genoux restent parallèles aux pieds
- Retour à l'extension complète des hanches et des genoux pour terminer le mouvement
- Position de la tête neutre

2. OBSERVATION DU MOUVEMENT

PRINCIPAUX CRITÈRES DE PERFORMANCE :

- Courbure lombaire maintenue
- Poids sur les talons
- Descente en dessous de la parallèle
- Genoux toujours au-dessus des pieds

3. CORRECTION DU MOUVEMENT

ERREUR : PERTE OU FAIBLESSE DE LA COURBURE LOMBAIRE

- Correction : relever le buste en actionnant les fléchisseurs des hanches, ce qui se fait en basculant fermement le bassin vers l'avant
- Correction : lever les bras lors de la descente vers la position basse du squat

ERREUR : POIDS DÉPLACÉ VERS LA PLANTE DES PIEDS

- Correction : exagérer le poids sur les talons en relevant légèrement les orteils pendant tout le mouvement

ERREUR : SQUAT PAS ASSEZ PROFOND

- Correction : commande « Plus bas ! », répétée aussi souvent que nécessaire
- Correction : squat sur une boîte de 25 cm (10 po) ou un ballon médicinal pour développer le sens de la profondeur

ERREUR : LES GENOUX TOURNENT VERS L'INTÉRIEUR

- Correction : commande « Poussez les genoux vers l'extérieur » ou « Séparez le sol en deux avec les pieds »
- Correction : toucher l'extérieur des genoux de l'athlète et demander à l'athlète de pousser vos mains

ERREUR : SQUAT CATASTROPHIQUE, À SAVOIR INCAPACITÉ À MAINTENIR LA COURBURE LOMBAIRE, GARDER LE POIDS SUR LES TALONS ET MAINTENIR LA PROFONDEUR (TOUT CELA EN MÊME TEMPS)

ERREUR : SQUAT IMMATURE, À SAVOIR LA COURBURE LOMBAIRE EST MAINTENUE, LA PROFONDEUR EST BONNE, ET LES TALONS SONT EN CONTACT AVEC LE SOL, MAIS L'ATHLÈTE SE MET EXCESSIVEMENT EN AVANT SUR LES QUADRICEPS POUR GARDER L'ÉQUILIBRE

- Correction : thérapie du squat, installer l'athlète face à un mur ou un poteau avec une boîte de 25 cm (10 po) sous les fessiers. Le placer dans la position correcte, talons contre la boîte et poitrine proche du mur. Le faire descendre en squat lentement jusqu'à toucher la boîte, de manière parfaitement contrôlée et en maintenant le poids sur les talons