

Entraînement de la force à l'école professionnelle – Haut du corps: Tractions à la barre

Muscles principaux: dorsaux, biceps

Muscles secondaires: tronc, avant-bras



1. Saisir la barre avec une prise légèrement plus écartée que la largeur d'épaules et tendre complètement les bras. Les pieds se trouvent devant le corps.
2. Tirer la poitrine vers le haut et l'avant.
3. Redescendre lentement en tendant progressivement les bras jusqu'à l'extension complète.

plus facile

- Réduire le poids du corps en utilisant une bande élastique placée sous les pieds qui facilite la remontée.

plus difficile

- Descendre lentement (quatre secondes et plus) ou lester le tronc avec une charge (haltère serré entre les pieds ou sac à dos par exemple).

Remarques

- Plus la prise est serrée, plus la flexion des bras est importante. Dans ce cas, les biceps sont plus sollicités au détriment des dorsaux.
- Il n'est pas impératif de passer la tête au-dessus de la barre! Cela dépend notamment de la longueur des avant-bras. Ce qui importe, c'est de se hisser jusqu'à ce que les coudes soient ramenés contre la poitrine.
- Expirer lors de la traction, inspirer lors de l'extension.

Source: Urs Böller, enseignant d'éducation physique et responsable du sport à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel); Joshua Strub, Personal Trainer Fitness à Bâle (fitness et nutrition)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO