

# Entraînement du Dos

## Fixateurs

### Rowing barre

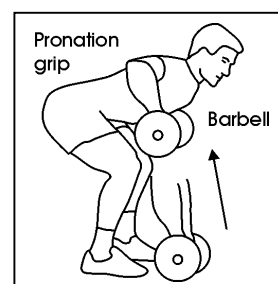
Excellent exercice qui sollicite de très nombreux muscles, principalement Le grand dorsal, les muscles fixateurs d'omoplates et de l'arrière des épaules ; biceps et brachial interviennent aussi dans la flexion des bras et les muscles spinaux assurent le maintien de la position.

Attention à la position ! Le dos doit rester parfaitement gainé dans toute l'exécution du mouvement, on ne doit pas non plus balancer le dos ou se servir de ses jambes.

On cherche à garder toujours le même angle au niveau du dos dans la série.

Selon la zone qu'on cherche à travailler prioritairement, on peut amener la barre entre le nombril et la poitrine

Variante : pour moins solliciter le dos, il est possible de poser le front sur un banc ou tout autre support.

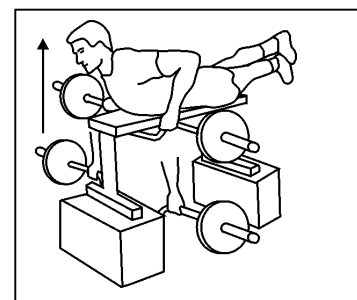


### Rowing barre sur banc couché

Le même exercice que le précédent mais sans risque pour la région lombaire.

C'est un exercice de base de préparation physique, la position permettant d'utiliser des méthodes comme le volontaire, le travail de force-vitesse et la pliométrie.

Il est prioritaire dans tous les sports où il est nécessaire de tirer vers soi : judo, aviron, escalade...

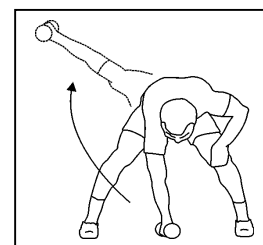


### Ecartés 1 bras

(Position rowing 3 points d'appui type bûcheron)

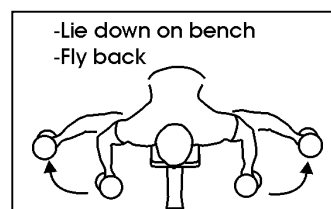
Bon exercice pour le travail du rhomboïde avec une importante participation du deltoïde postérieur.

A la différence des autres exercices proposés, il permet de travailler la symétrie et l'isolation avec un travail unilatéral



### Oiseau

Excellent mouvement, la base pour renforcer les fixateurs et corriger les attitudes cyphotiques.



Attention à garder un dos droit et gainé.

Sur ce moment, on va bien chercher à rapprocher les coudes l'un de l'autre, afin de placer les scapuli en sonnette interne.

Variante : pour se concentrer sur les rhomboïdes, il est possible de s'allonger sur le ventre sur un banc incliné ou couché, il n'y a alors plus de danger pour les lombaires.

### Tirage horizontal prise en pronation (rameur horizontal avec barre large)

Toujours garder un buste droit et les épaules basses.

Pour solliciter davantage les fixateurs on privilégiera une prise large mains en pronation et un travail lent en tirant bien les coudes vers l'arrière.

Les variantes au niveau de la prise de mains seront présentés dans la rubrique 'épaisseur'.

### Tirage poitrine à la poulie haute

La prise est large et en pronation.

On amènera bien les coudes en arrière et on cherchera à ouvrir au maximum la cage thoracique.

Le début du mouvement est réalisé grâce à l'intervention du pectoral et du grand dorsal dont le rôle starter est de faire descendre l'humérus.



### Oiseau à la poulie basse en vis-à-vis (couché sur le ventre sur banc incliné)

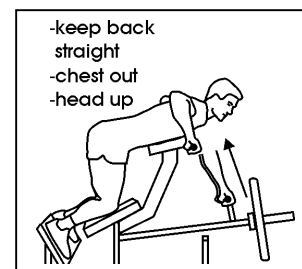
Ce mouvement s'effectue en attrapant les poignées côté opposé aux mains.

Le mouvement est le même qu'aux haltères, les poulies permettent une résistance linéaire de la charge.

### Tirage T-bar

Pour travailler les muscles rhomboïdes et fixateurs d'omoplates, on choisira une prise large en pronation et on cherchera à bien monter les coudes.

Attention à la position pour les lombaires si l'on ne dispose pas d'appui ventral, on déconseillera bien sûr dans ce cas l'exercice aux débutants

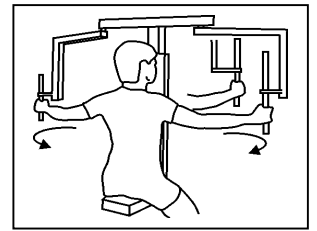


### Rowing horizontal sur machine spécifique

La machine permet un travail en sécurité avec un ventre calé contre le dossier, on cherche à bien amener les coudes en arrière.

## Fixateurs à la machine.

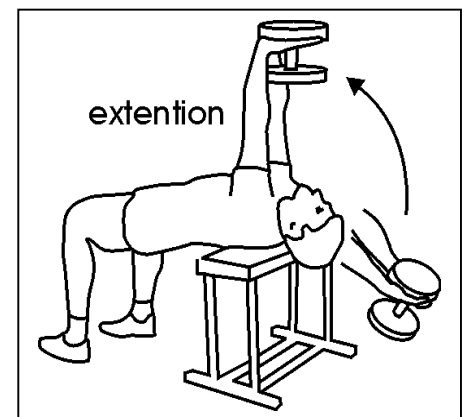
Ce mouvement dont le but est similaire à l'oiseau peut s'effectuer sur une machine Butterfly, si l'on n'a pas l'appareil spécifique. On cherche à bien rapprocher les coudes en arrière, on peut donner l'image de vouloir écraser une noisette sur la colonne à l'aide du bord médian des scapuli.



## Epaisseur

### Pull-over

C'est l'un des exercices de base de la musculation. Il s'avère pratiquement indispensable soit en préparation physique, soit en musculation corrective, soit en étirement ou en travail de compensation entre 2 séries. Le travail s'effectue prioritairement au niveau du grand dorsal, sont également sollicités les grands pectoraux, les dentelés antérieurs, les triceps, les abdominaux. Travaillé lourd, le pull over permet de gagner en épaisseur au niveau dorsal. Travaillé léger, c'est un bon exercice d'étirement des pectoraux et de l'épaule. Différentes positions et variantes sont possibles (pieds, en travers sur un banc, barre ou haltère, travail à une main)

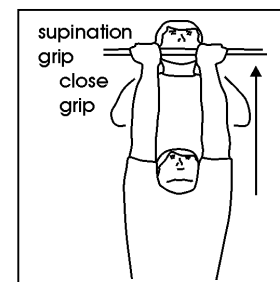


### Rowing horizontal mains en supination

Sollicitation intense des fibres internes du grand dorsal et du biceps (dû à la position en supination)  
Possible en plaçant la tête sur un banc pour soulager les lombaires.

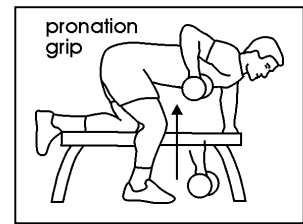
### Traction en supination

Le travail se porte sur les fibres internes du grand dorsal et sur le biceps (on pourrait mettre cet exercice dans un programme de bras). Le départ du mouvement est assuré autant par le grand pectoral que le grand dorsal. On amenant les coudes bien en arrière durant le mouvement, on amplifie la participation des dorsaux



### Tirage haltères 3 points d'appui (bûcheron)

On cherche à amener de couder et l'haltère le plus haut possible. La sollicitation est importante sur le grand rond, la partie postérieure du deltoïde, le trapèze et le rhomboïde.



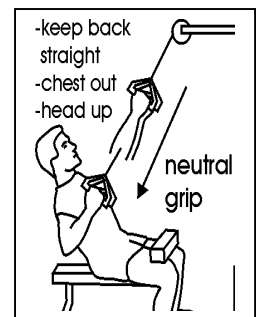
### Tirage poulie haute en supination

A l'avantage d'offrir un allongement complet de la colonne vertébrale et est plus facile à réaliser que les tractions. Intéressant avec une barre droite et courte.



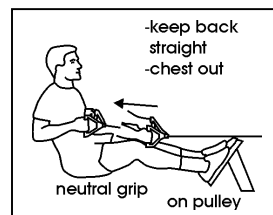
### Tirage poulie haute poignée double en prise marteau

Excellent exercice pour l'expansion de la cage thoracique. On cherche à amener les poignées au niveau de la poitrine et à bien tirer les coudes en arrière.



### Rameur horizontal poignée double en prise marteau

Même principe que l'exercice précédent en travaillant une partie inférieure au niveau dorsal. Garder les coudes collés au corps.



### Rameur prise en supination

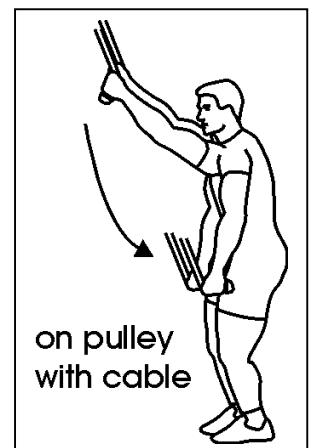
Bon exercice qui offre également une bonne ouverture thoracique. La sollicitation sur les biceps est importante.

### Tirage 1 bras dos à la poulie haute

Les 3 exercices qui suivent appartiennent à la même famille et à celle du pull-over.

Ce premier exercice est délicat à réaliser car il faut bien isoler le bras qui travaille en ne bougeant pas le buste et sans modifier l'angle du coude pendant le mouvement.

Exercice intéressant pour le handball, le football américain ou lancer de javelot.



## Tirage 2 bras assis dos à la poulie

Cet exercice est intéressant car la position assise préserve les lombaires et permet de bien se concentrer sur le travail du dos.

Idéalement (cela dépend beaucoup de la souplesse), on aligne les bras et le buste.

## Tirage bras tendus

C'est le mouvement classique, face à la poulie.

Attention au placement du dos : idéalement on se place en fente avec alignement des jambes et du buste (ainsi des bras si bonne souplesse de l'épaule et que la charge n'est pas sur-estimée).

## Tirage 'Dauphin'

Peut être intéressant pour la partie basse du grand dorsal.

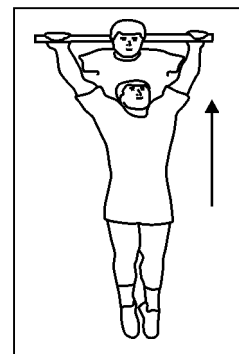
# Largeur

## Tractions barre fixe

C'est un exercice de base qui demande un certain niveau de force pour être réalisé.

Il permet de développer l'ensemble du dos et sollicite également les muscles du bras et les pectoraux dans la première partie du mouvement. En amenant barre à la poitrine, on travaille une partie plus haute du grand Dorsal qu'en amenant au niveau de la nuque.

en tirant les coudes le long du corps, les fibres externes sont davantage travaillées, entraînant le développement du 'V' dorsal.



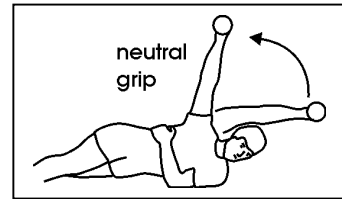
## Tractions assistées

Pour les personnes qui ne sont pas assez fortes pour réaliser le mouvement à la barre fixe, il est possible d'effectuer le mouvement au 'Gravitron'.

Autre possibilité : travailler en baissant la barre guidée de façon à ce que les pieds touchent le sol, on obtient du même coup une réduction du poids à monter.

## Elevation de bras couché sur le côté

Excellent exercice d'isolation des dorsaux  
Peut être réalisé à la poulie, préférentiellement sans poignée  
(attraper simplement le mousqueton)

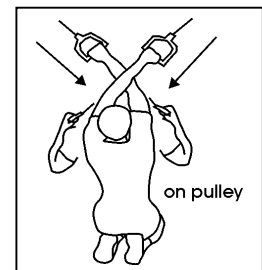


## Tirage nuque et poitrine

Mouvements qui remplacent et/ou complète les tractions.  
Le dos restera toujours droit, les muscles sollicités sont les mêmes qu'aux tractions.

## Tirage vis-à-vis

En position haute, on attrape les poignées avec les mains opposées et on vient descendre les coudes vers le bas et vers l'axe du corps  
On obtient un étirement important des dorsaux  
L'idéal est de travailler au mousqueton et non avec la poignée.



## Presse à dorsaux

Machine qui permet à la fois l'étirement et l'isolation des dorsaux.  
Inconvénient : elle n'est disponible que dans très peu de salles.

## Tirage convergent

Permet une plus grande amplitude qu'un tirage traditionnel.

Il existe bien évidemment d'autres exercices et de nombreuses variantes à ceux présentés.  
N'hésiter pas à explorer de nouvelles possibilités en faisant preuve de réflexion et de logique  
(d'où l'importance de l'anatomie) et en veillant toujours à la sécurité des pratiquants.