

par Cam Birtwell et Tyler Goodale, spécialistes du conditionnement physique,
Centre canadien multisport Pacifique

Novembre 2007

La musculature de la chaîne postérieure comprend les ischio-jambiers, les muscles fessiers et les muscles de la région lombaire. La majorité des mouvements effectués dans le cadre des sports à haute vitesse, comme le sprint ou le saut, ciblent les muscles de la chaîne postérieure, aussi nommé « groupe musculaire du sport ». En général, ces muscles contiennent une proportion élevée de fibres à secousse musculaire rapide et à ce titre, elles génèrent la puissance dont l'athlète a besoin.

En raison d'une surabondance de mouvements ciblant les quadriceps, les athlètes ont tendance à surdévelopper la musculature antérieure, ce qui cause des problèmes de recrutement de la chaîne musculaire postérieure. Un déséquilibre musculaire au niveau de la hanche est souvent causé par une hyperactivité des muscles fléchisseurs, ayant pour effet d'inhiber les muscles extenseurs. Ce déséquilibre peut amener une performance sportive sous-optimale en raison d'une configuration musculaire incorrecte (hyperactivation de la chaîne postérieure pour compenser la dominance des fléchisseurs de la hanche). Ce dysfonctionnement peut prédisposer l'athlète à des blessures lombaires et aux muscles ischio-jambiers et nuire à la production de puissance. La plupart des athlètes ont tendance à favoriser la musculature antérieure, alors il est souvent bénéfique d'insister sur le travail des muscles postérieurs pendant l'entraînement afin de corriger les déséquilibres musculaires pré-existants.

Un bon entraînement de la chaîne postérieure peut être très bénéfique. Il permet:


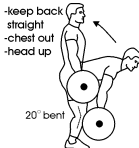
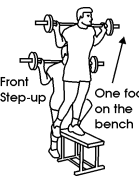
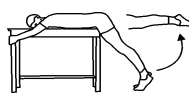
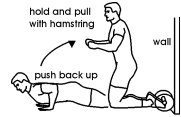
1. D'accroître la vitesse de course;
2. D'améliorer la capacité de saut;
3. De réduire les risques de blessure aux muscles ischio-jambiers, fléchisseurs de la hanche et lombaires;
4. D'améliorer l'équilibre musculaire au niveau des hanches et des genoux.

Voici quelques exercices axés sur le recrutement des muscles de la chaîne postérieure:

1. Arraché soulevé de terre sur le podium
2. Accroupissement avec banc (squat)
3. Soulevé avec barre
4. Soulevé roumain
5. Flexion du buste en avant, assis et debout
6. Hyper inversé
7. Levée des fessiers et ischio-jambiers
8. Tirer un câble entre les jambes

Pour de plus amples renseignements sur le développement de la chaîne postérieure, veuillez consulter votre spécialiste du conditionnement physique Centre canadien multisport Pacifique

Exemple de routine d'exercice

Exercice	Diagramme	Séries	Réps	Repos
Accroupissement avec banc (1)		4	6	2 min
Soulevé roumain (2)		4	6	2 min
Montée sur banc (3a*)		3	6 à 8	Aucun
Hyper inversé (3b*)		3	6 à 8	90 sec
Levée des fessiers et ischio-jambiers (4)		3	8	60 sec

*3a-3b indique une « super série » : combiner les exercices avant de prendre une pause.

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca