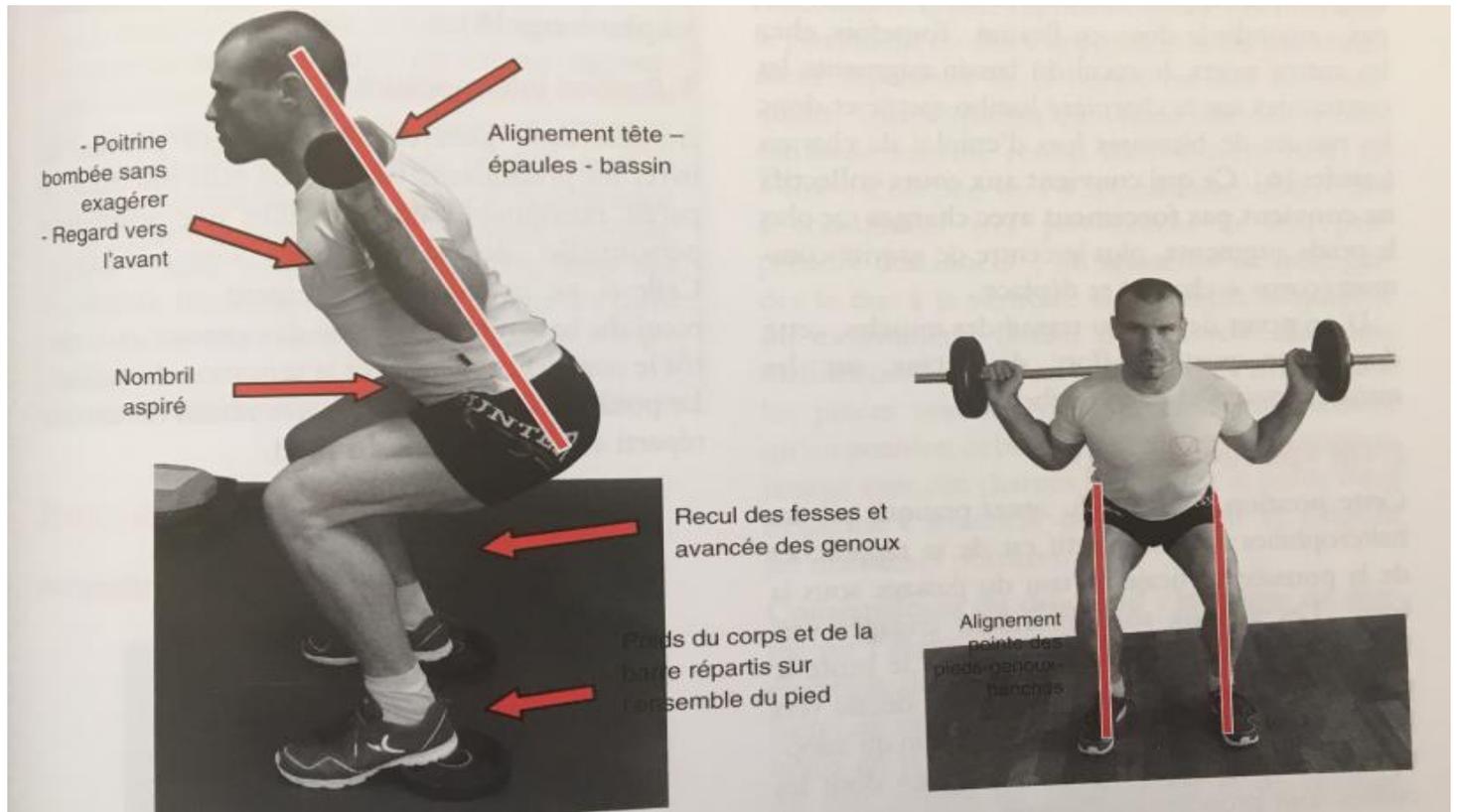


## Fiche Technique - Le squat

Voici une petite fiche pour vous guider dans la réalisation de vos squats avec le placement optimal . Pour nous c'est l'occasion de vous rappeler que la qualité prime sur la quantité.



*Image extrait du livre : Musculation, épidémiologie et prévention des blessures, I.Prothoy & S.Pelloux-Prayer, Ed. Elsevier Masson*

- Ecartement des pieds large comprise entre bassin et épaule
- Pieds non parallèles mais à 11h05 (rappeler vous vos cours de conduite J) = pointes légèrement vers l'extérieur
- Contrôler la descente en s'assurant de la flexion des genoux dans l'axe des pieds
- Regard devant soi, menton relevé
- Buste vertical, sans exagérer la courbure lombaire, poitrine légèrement bombée

Vous pouvez placer une chaise derrière vous à venir effleurer avec les fesses, sans s'asseoir ou prendre un repère visuel devant vous. Dans tous les cas, s'arrêter quand le mouvement se détériore. Privilégier la qualité pour éviter de vous blesser.