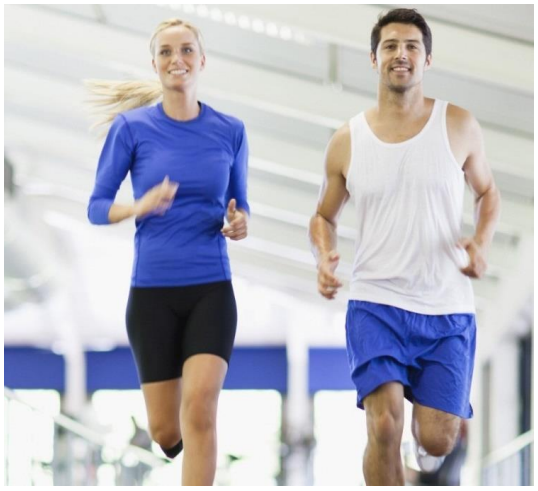
Comment bien débuter sa saison ?

Proposition de Préparation Physique pour une reprise HANDBALLISTIQUE optimale



- **8 séances réparties sur 4 semaines en autonomie**
- **14 séances (dont 2 de tests) réparties sur 6 semaines en accompagnement , ce sera pour fin AOUT**

TOUT CECI EST A PARAITRE
SUR ENTRAINEMENT HANDBALL.FR

© C.L. Juin 2020 ©

– Pour les motivés du BRO –

PREAMBULE

Une préparation physique pourquoi faire ?

On croit savoir pourquoi mais cette période redoutée par nos joueurs et joueuses n'est pas simple à bien gérer.

Comment travailler sa préparation physique ?

Comment la programmer ?

Courir longtemps, sprinter, sauter, soulever çà ne motive pas toutes les foules.

Alors comment faire !!!

Au travers de ce document, nous allons tenter de vous présenter ici un travail de réflexion qui est une approche de ce que l'on peut faire.

De plus, nous allons essayer de résoudre un problème inédit lié à la période de confinement induit par la crise du COVID 19. Celui-ci a en effet généré un confinement au niveau mondial jamais vu auparavant.

En France, pendant près de 3 mois, tous les déplacements ont dû etre justifiés et toutes les activités physiques ont été réglementées : pratique individuelle dans la limite d'1h par jour et dans un rayon d'1km de son domicile.

Depuis, de nombreux sportifs sont soit en sous entrainement, soit ils ne font plus d'activité physique, **et ça c'est la définition même du désentrainement.**

Or le physique pour un joueur de handball est primordial, tout autant que la technique, pour durer sur une saison.

QUELS SONT LES EFFETS DU DESENTRAINEMENT ?

Moins un sportif s'entraine, moins ses performances sont bonnes, ce constat est simple mais voici les explications. Donc la question que l'on va être amené à se poser : comment va-t-on retrouver nos joueurs au moment de la reprise afin de fixer les objectifs de reprise et d'amélioration des qualités physiques qui soient réalistes, efficaces et sécuritaires pour prévenir les blessures ?

Alors pour avoir une idée de cet état, il y a différentes stratégies bien sûr. On peut évaluer, on peut faire des tests.

Le problème des tests c'est que quand ils viennent après une période d'arrêt prolongé, alors que ce sont des tests à efforts maximaux, ils vous exposent à la blessures et il y a de fortes chances que l'on sous-estime le niveau réel de nos sportifs.

Donc évaluer toute de suite comme ça, après une période si longue et particulière que cette période de confinement c'est peut être pas la meilleure des stratégies.

A partir de là, si on veut estimer le niveau des joueurs, il faut avoir une idée générale des effets de l'arrêt de l'entrainement sur les différentes qualités physiques.

Qu'est ce qui se passe quand on se « désentraine », est ce que toutes les qualités physiques se désadaptent à la même vitesse, et de quelle façon ?

LES EFFETS AU NIVEAU PHYSIOLOGIQUE

1. **Respiratoire et pulmonaire** : baisse du VO2max jusqu'à 20% (**La VO2 Max** représente le débit maximal d'oxygène que peut consommer l'organisme lors d'un effort)

2. **Cardiovasculaire** : augmentation de la fréquence cardiaque sous-maximale

3. **Musculaire** : diminution du pourcentage de fibres rapides

4. **Composition corporelle** : diminution de la masse musculaire et donc augmentation de la masse grasse (au bout de 4 semaines)

LES EFFETS SPECIFIQUES SUR LES HANDBALLEURS

1. **Aérobie** : diminution de 23% de la VO2max après 4 semaines Baisse de l'endurance aérobie (Prolongé un effort max et constant dans le temps)

2. **Force** : diminution de 7 à 12%. Baisse de l'endurance de force (baisse de la capacité à faire un maximum de répétition)

3. **Vitesse** : baisse de 1 à 4% de la performance en sprint

4. **Le rendement** dépend de la technique mais aussi des qualités de force (force élevée et puissance élevée = cout énergétique optimisé)

Concrètement, le désentrainement va engendrer une baisse de la performance physique au sens large mais également, si la reprise n'est pas adaptée, un risque de blessures notamment musculaires.

COMMENT LIMITER LES EFFETS DU DESENTRAINEMENT SUR NOS JOUEURS ?

Il est clair que le désentrainement sera un facteur important d'échec pour la saison 2020/2021, de nombreux clubs (ou joueurs) auront fait peu de sport en 4 ou 5 mois, les méformes seront fréquentes sur la durée d'une saison, et les blessures risquent d'être importantes !

Afin de construire un programme construit et optimisé, nous sommes partis du postulat que la saison commencera le OUIKHAND du 03 et 04 OCTOBRE.

Pour lutter contre cela, on vous propose un programme construit en 3 phases.

Une premiere phase de 4 semaines, dite **de réathlétisation et/ou d'entretien**, articulée autour de 2 séances hebdomadaires courtes (entre 45 min et 1 Heure), ou le joueur est **en autonomie** mais où ***« IL FAUT REAPPRENDRE A MARCHER AVANT DE COURIR ».***

Un deuxième phase de 2 semaines, dite **Préparation Physique Généralisée**, construites avec des séances plus longues (de 1H15 à 1H30) et plus intenses, où les joueurs seront encadrés.

Une troisième phase de 4 semaines, dite **de Préparation Physique Handballistique** bâtie autour de 2 temps de tests d'évaluation de performance, l'un diagnostic (en début de ce cycle) qui nous permettra de faire un état des lieux de l'existant, et l'un en fin de formation qui nous permettra de certifier un certain niveau de compétence physique.

Plus que jamais, la préparation physique d'avant saison sera déterminante sur la PROPHYLAXIE (prévention des blessures) et sur le développement des qualités physiques pour la saison qui s'annonce !

SOMMAIRE

QUELS SONT LES EFFETS DU DESENTRAINEMENT ? 3
LES EFFETS AU NIVEAU PHYSIOLOGIQUE 3
LES EFFETS SPECIFIQUES SUR LES HANDBALLEURS 4
COMMENT LIMITER LES EFFETS DU DESENTRAINEMENT SUR NOS JOUEURS ? 4
1. LA REATHLETISATION OU L'ENTRETIEN – (EN AUTONOMIE) 7
1-1 INTRODUCTION 8
1-2 LES SEANCES 1 ET 2 9
1-3 SEANCE 3 10
1-4 SEANCE 4 11
1-5 SEANCE 5 12
1-6 SEANCE 6 13
1-7 SEANCE 7 14
1-8 SEANCE 8 15
2. ANNEXES : 16
4-1 LES ETIREMENTS 16
4-2 ETIREMENTS DYNAMIQUES AVANT L'EFFORT 21
4-3 ETIREMENTS POSTURAUX, AU COURS DE LA SEANCE 22
4-4 ETIREMENTS PASSIFS – APRES L'EFFORT 23
4-5 EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE 24

1. La réathlétisation ou l'entretien – (en autonomie)

La réathlétisation, contrairement à la rééducation, est plus sportive que médicale. La réathlétisation est une étape qui consiste à reprendre son activité sportive en réadaptant son corps à l'exercice physique et à ses exigences.

On « réapprend à marcher avant de courir ».

Afin de réadapter le corps à l'effort, nous demanderons à nos joueurs de garder un minimum d'activité afin que le retour à la salle soit le moins dur possible. Pour cela, et pour les guider, nous leur établirons des séances courtes de travail de 50 minutes à 1 heure, à réaliser 2 fois par semaines et avec 3 jours de récupérations entre chaque séance.

Comme nous sommes en période de réathlétisation, la FC max (Fréquence Cardiaque max) durant cette période ne devra pas dépasser 80% de la FC max originelle. La FC max se calcule en faisant le nombre de pulsation cardiaque par minute moins l'âge du sportif.

Donc pour un jeune de 15ans, celui ne devra pas excéder

(220-15)X 80/100=164 pulsations par min

PLANNING D'ENTRAINEMENT A COMPTER DU 20 JUILLET

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Séance 1			Séance 2		
	Séance 3			Séance 4		
	Séance 5			Séance 6		
	Séance 7			Séance 8		

Les objectifs durant cette période sera donc au travers de ces séances courtes et peu intenses de :

- Réapprendre à solliciter la musculature, le squelette et le système cardio-respiratoire

- Reconstruire ou renouer avec certaines routines et sensations corporelles nécessaires pour une pratique sportive sereine et agréable.

1-1 INTRODUCTION

Lors de cette première phase, toutes les séances seront construites de façons similaires et se découperait en 5 phases :

• *Une séquence de Routines d'échauffement, Proprioception :*

Durant cette phase, les joueurs sont confrontés à des étirements dynamiques d'avant effort, à des jeux d'équilibre afin de réveiller les muscles et les articulations au travers d'exercices à faible intensité. Cette phase dure une dizaine de minutes

• *Une séquence axée footing et cardio :*

Durant cette phase, les joueurs travailleront à d'augmenter progressivement l'activité musculaire et à mettre leur corps en conditions de travail, tout en récupérant un tant soit peu leur endurance. Cette phase dure une vingtaine de minutes

• *Une séquence axée sur un travail intermittent et une dynamisation spécifique :*

Durant cette phase, les joueurs travailleront en **H.I.I.T. (High Intensity Intervalle Training) ou fractionné** pour les plus anciens, afin de répondre aux exigences de la pratique du Handball où les efforts ne sont pas constants mais où les actions à haute intensité cardiaque sont nombreuses, variées et répétées. Cette phase durera une quinzaine de minutes et devra être contrôlée (Fréquence Cardiaque max à surveiller) afin de ne pas exploser en vol.

• *Une séquence de Musculation et de gainage :*

Durant cette phase, les joueurs vont travailler afin de renforcer et/ou développer leur capacité musculaire et aussi à la plus efficace grâce au gainage. En effet quel que soit le sport, le principe de transmission des forces est le vecteur principal de la performance. Sans lui, il ne sert à rien d'être puissant, vous consommerez plus d'énergie (moindre endurance, moindre puissance, moindre précision). Ainsi, ce travail va avoir pour but d'augmenter votre gainage, c'est-à-dire la capacité à mobiliser une ou plusieurs articulations sans que les autres ne se déforment, donc vous augmenterez votre efficacité musculaire.

• *Une séquence de retour au calme et d'étirements après effort :*

Durant cette phase de retour au calme, les joueurs doivent travailler sur des **étirements passifs** à associer à une respiration lente et profonde. Cela permettra d'ôter les tensions des tissus grâce au relâchement musculaire et de combattre l'enraidissement en aidant les muscles à retrouver leur longueur initiale, mais aussi d'aider au **drainage** et au retour **veineux**.

1-2 Les seances 1 et 2

Temps estime de la seance : environ 50 min

Echauffement : Déverrouillage des chaines articulaires et musculaires

Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

5 min

Proprioception :

- 10 sautillements AV/AR yeux fermés. (Pied droit, puis gauche).
- 10 sautillements Latéraux yeux fermés. (Pied droit, puis gauche).

Cardio : Footing de **20 minutes.**

Intermittent : 15 secondes de sprint pour 45 secondes de course lente (Récupération). **5 min de travail**

Musculation : 3x10 pompes, 3x10 Crunch, 3x10 Dips. (Cf Annexes)

Temps estimé **5 min**

Gainages : 2 passages avec 2 min de récupération entre les 2 séries

Temps estimé **5 min**

Retour au calme : Marcher pieds nus tranquillement **5 min**

Etirements passifs des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**

1-3 SEANCE 3

TEMPS ESTIME DE LA SEANCE : ENVIRON 1 H

Echauffement : Déverrouillage des chaines articulaires et musculaires

Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

5 min

Proprioception :

- 10 sautillements AV/AR yeux fermés. (Pied droit, puis gauche).
- 10 sautillements Latéraux yeux fermés. (Pied droit, puis gauche).

Cardio : Footing de **20 minutes.**

Intermittent : Faire 2 tours de circuit en s'appliquant sur la technique. **7 minutes.**

15 sec.de travail intensif et 15 secondes de récupération par exercice.

2 minutes de repos entre les 2 tours

Musculation : 3x10 pompes, 3x10 Crunch, 3x10 Dips. (Cf Annexes)

Temps estimé **5 min**

Gainages : 2 passages avec 2 min de récupération entre les 2 séries

Temps estimé **5 min**

Retour au calme : Marcher pieds nus tranquillement **5 min**

Etirements passifs des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**

1-4 SEANCE 4

TEMPS ESTIME DE LA SEANCE : ENVIRON 1 H

Echauffement : Déverrouillage des chaines articulaires et musculaires

Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

5 min

Proprioception :

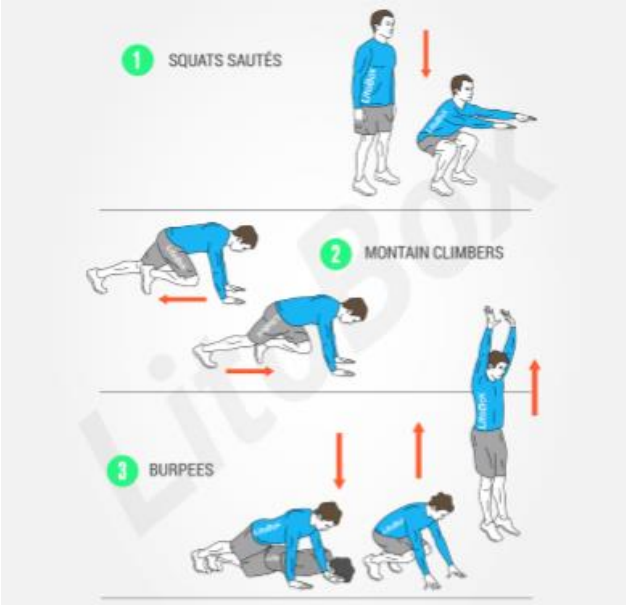
- 10 sautillements AV/AR yeux fermés. (Pied droit, puis gauche).
- 10 sautillements Latéraux yeux fermés. (Pied droit, puis gauche).

Cardio : Footing de **20 minutes.**

Intermittent : Faire 2 tours de circuit en s'appliquant sur la technique. **6 minutes.**

15 sec.de travail intensif et 15 secondes de récupération par exercice.

2 minutes de repos entre les 2 tours



Musculation : 3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips. (Cf Annexes)

Temps estimé **10 min**

Gainages : 2 passages avec 2 min de récupération entre les 2 séries

Temps estimé **5 min**

Retour au calme : Marcher pieds nus tranquillement **5 min**

Etirements passifs des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**

1-5 SEANCE 5

TEMPS ESTIME DE LA SEANCE : ENVIRON 1 H ET 5 MIN

Echauffement : Déverrouillage des chaines articulaires et musculaires

Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

5 min

Proprioception :

- 20 sautillements AV/AR yeux fermés. (Pied droit, puis gauche).
- 20 sautillements Latéraux yeux fermés. (Pied droit, puis gauche).

Cardio : Footing de **10 minutes.**

Intermittent : Faire 5 tours de circuit en s'appliquant sur la technique.

2 minutes de repos entre chaque tour.

Temps estimé **25 min**

Musculation : 3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips. (Cf Annexes)

Temps estimé **10 min**

Gainages : 2 passages avec 2 min de récupération entre les 2 séries

Temps estimé **5 min**

Retour au calme : Marcher pieds nus tranquillement **5 min**

Etirements passifs des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**

1-6 SEANCE 6

TEMPS ESTIME DE LA SEANCE : ENVIRON 1 H ET 5 MIN

Echauffement :

Déverrouillage des chaines articulaires et musculaires

Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

5 min

Proprioception :

- 20 sautillements AV/AR yeux fermés. (Pied droit, puis gauche).
- 20 sautillements Latéraux yeux fermés. (Pied droit, puis gauche).

Cardio :

Footing de **20 minutes.**

Intermittent :

Faire 6 tours de circuit en s'appliquant sur la technique.

20 sec.de travail intensif et 40 secondes de récupération par exercice.

2 minutes de repos entre chaque tour.

Temps estimé **12 min**

Musculation :

3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips. (Cf Annexes)

Temps estimé **10 min**

Gainages :

2 passages avec 2 min de récupération entre les 2 séries

Temps estimé **5 min**

Retour au calme :

Marcher pieds nus tranquillement **5 min**

Etirements passifs des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**

1-7 SEANCE 7

TEMPS ESTIME DE LA SEANCE : ENVIRON 1 H ET 5 MIN

Echauffement : Déverrouillage des chaines articulaires et musculaires

Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

5 min

Proprioception :

- 20 sautillements AV/AR yeux fermés. (Pied droit, puis gauche).
- 20 sautillements Latéraux yeux fermés. (Pied droit, puis gauche).

Cardio : Footing de **20 minutes.**

Intermittent : Faire 5 tours de circuit en s'appliquant sur la technique.

30 sec.de travail intensif et 30 secondes de récupération par exercice.

1 minutes de repos entre chaque tour.

Temps estimé **14 min**

Musculation : 3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips. (Cf Annexes)

Temps estimé **10 min**

Gainages : 2 passages avec 2 min de récupération entre les 2 séries

Temps estimé **5 min**

Retour au calme : Marcher pieds nus tranquillement **5 min**

Etirements passifs des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**

1-8 SEANCE 8

TEMPS ESTIME DE LA SEANCE : ENVIRON 1 H

Echauffement : Déverrouillage des chaines articulaires et musculaires

Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

5 min

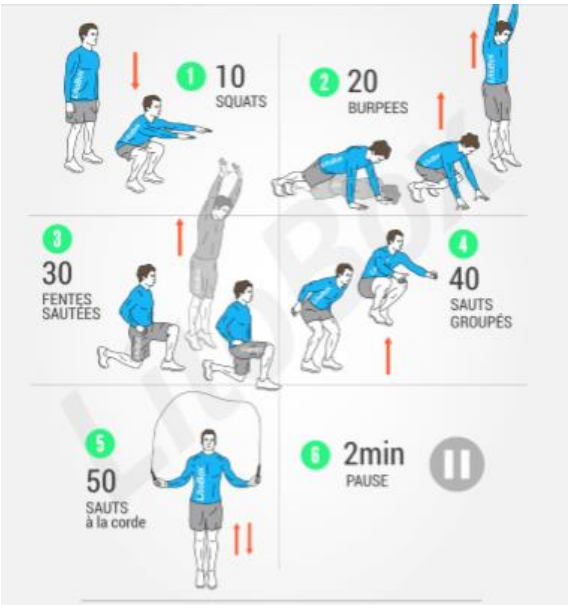
Proprioception :

- 20 sautillements AV/AR yeux fermés. (Pied droit, puis gauche).
- 20 sautillements Latéraux yeux fermés. (Pied droit, puis gauche).

Cardio : Footing de **20 minutes.**

Intermittent : Faire 2 tours de circuit le plus rapidement possible en s'appliquant sur la technique.

1 minutes de repos entre chaque tour.



Temps estimé **10 min**

Musculation : 3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips. (Cf Annexes)

Temps estimé **10 min**

Gainages : 2 passages avec 2 min de récupération entre les 2 séries

Temps estimé **5 min**

Retour au calme : Marcher pieds nus tranquillement **5 min**

Etirements passifs des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**

2. ANNEXES :

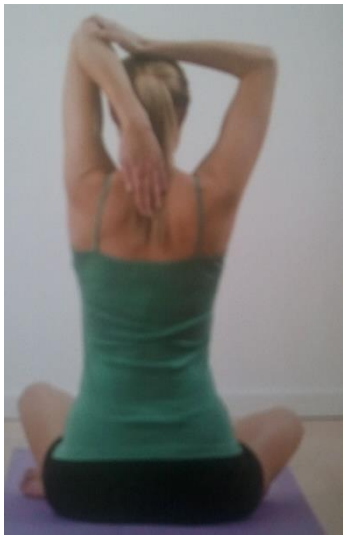
4-1 LES ETIREMENTS

Pour beaucoup, les étirements sont perçus comme une perte de temps.

En réalité, si vous souhaitez éviter les blessures, sachez que les étirements après l'effort est aussi important que l'échauffement qui le précède. L'étirement favorise la récupération afin de retrouver la condition qui était la vôtre avant l'exercice. Il attenue les douleurs musculaires liées à l'effort, en aidant à la cicatrisation et au réalignement du muscle. Ils sont d'autant plus importants après une période d'inactivité comme les vacances.

Avant de débuter vos étirements, pratiquez durant quelques minutes la marche (pieds nus si possible) afin de stabiliser votre rythme cardiaque et votre température corporelle. Une fois stabilisé asseyez-vous et débuter vos étirements.

✓ Etirement des triceps



1 - Assis sur un tapis de sol ou une serviette, dos droit, croisez les jambes. Levez un bras au-dessus de la tête, puis laissez glisser la paume de la main à l'arrière de la tête, entre les omoplates.

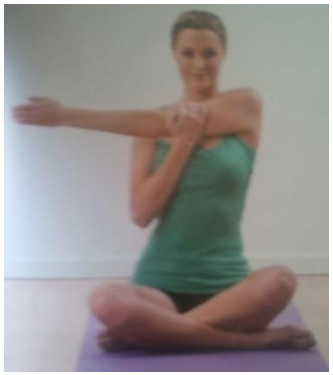
2 - Levez l'autre bras afin de soutenir le bras en extension. Posez votre main sur la partie charnue du bras ou au-dessous du coude.

3 - Maintenez la position 15 secondes. Répétez l'exercice avec le bras opposé. A répéter 3 fois sur chaque bras.

ATTENTION :

CONTRACTEZ VOS ABDOS DURANT TOUT L'EXERCICE, AFIN DE SOUTENIR LE DOS ET LIMITER LE RISQUE DE BLESSURE

✓ Etirement des deltoïdes



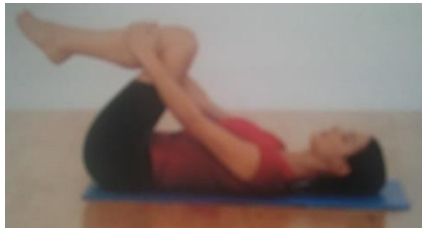
1 - Assis sur un tapis de sol ou une serviette, dos droit, croisez les jambes. Tendez un bras face à vous, avant de le ramener vers vous et de le plaquer contre votre buste, toujours en extension.

2 - Garder les épaules orientées vers l'avant. De votre main libre, soutenez le bras tendu.

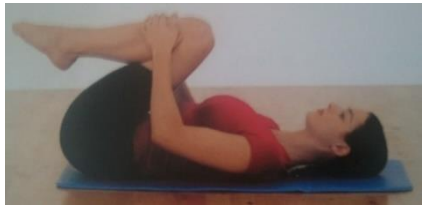
3 - Maintenez la position 15 secondes. Répétez l'exercice avec le bras opposé. A répéter 3 fois sur chaque bras.

✓ Etirement abdominal (Etreintes des genoux)

CET EXERCICE APPORTE ETIREMENT ET RELACHEMENT DES MUSCLES DU BAS DU DOS (LES LOMBAIRES) MAIS AUSSI CEUX DE LA PAROI ABDOMINALE.



1 - Allongez-vous sur le dos, jambes en l'air et genoux pliés.

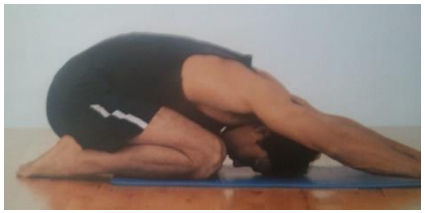


2 - Amenez les genoux contre votre poitrine et saisissez vos tibias.

3 - Serrez vos genoux contre vous le plus que vous le pouvez sans gêne et tenez la posture au moins 15 secondes. Relâchez lentement, revenez à la position initiale et recommencez 3 fois.

✓ Etirement abdominal (posture du fœtus)

CET EXERCICE APPORTE ETIREMENT ET RELACHEMENT DES MUSCLES L'ENSEMBLE DU DOS MAIS AUSSI CEUX DE LA PAROI ABDOMINALE.



1 - Mettez-vous à 4 pattes, les mains à la verticale des épaules devant vous et les genoux sous les hanches. Reculez les fesses vers les talons, en rentrant le ventre vers la colonne vertébrale. Laissez reposer votre abdomen sur vos cuisses et votre tête sur le sol

2 - Ramenez les bras en arrière, de façon à ce que les mains soient proches de vos pieds. Tenez la posture 15 secondes.

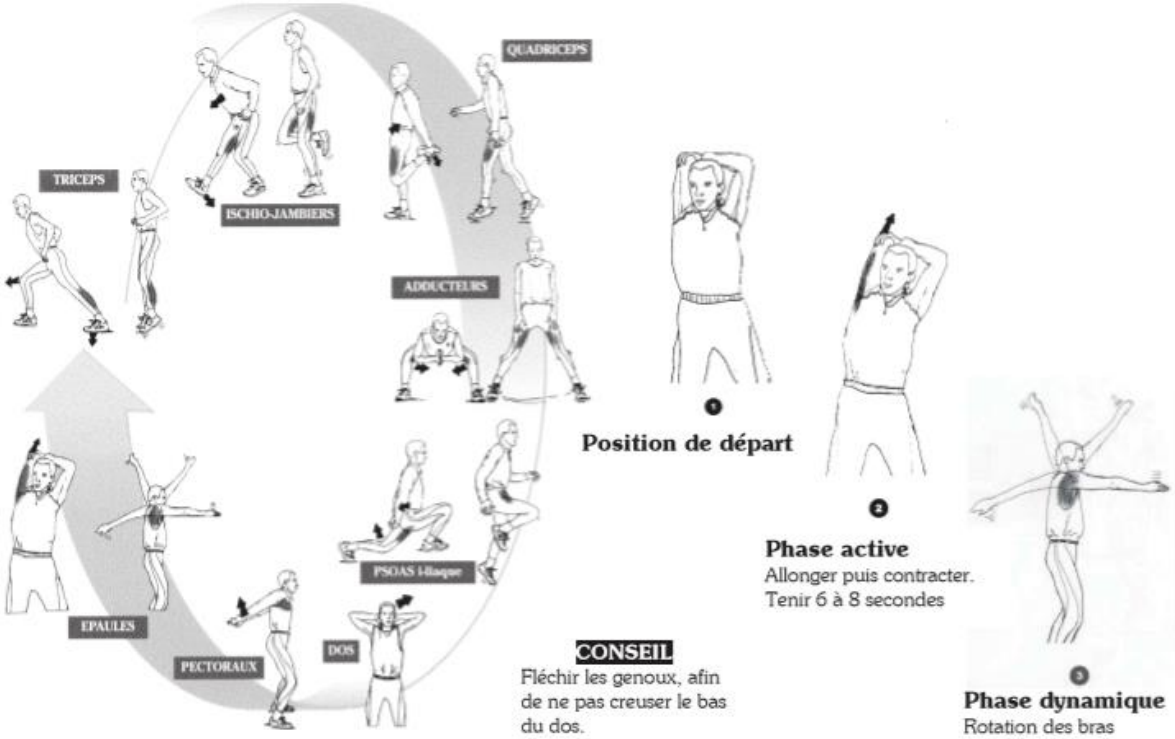
3 - Recommencez 3 fois.

4-2 ETIREMENTS DYNAMIQUES AVANT L'EFFORT

CHAQUE EXERCICE COMPORTE :

1 - Une phase active de 6 à 8 secondes (étirement et contraction)

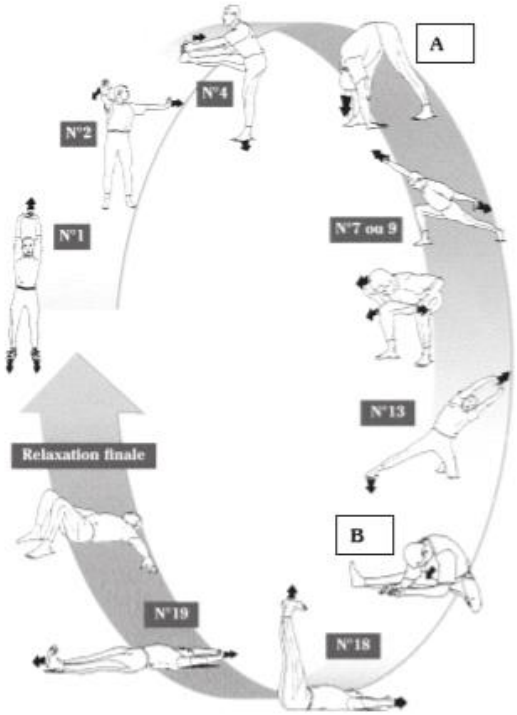
2 - Une phase dynamique (mouvements de rotation ou de sautillé)

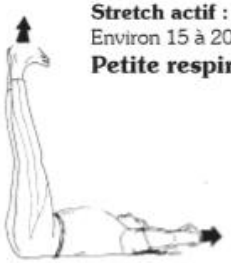


4-3 ETIREMENTS POSTURAUX, AU COURS DE LA SEANCE

IL Y A DEUX MANIERES DE S'ETIRER :

1 - Le stretch actif : c'est toi qui allonges le muscle en poussant contre des résistances fictives **2 - Le stretch passif :** tu laisses le poids du corps agir.





Stretch actif :
Environ 15 à 20 secondes
Petite respiration

Stretch passif :
Environ 1 minute
Grande respiration

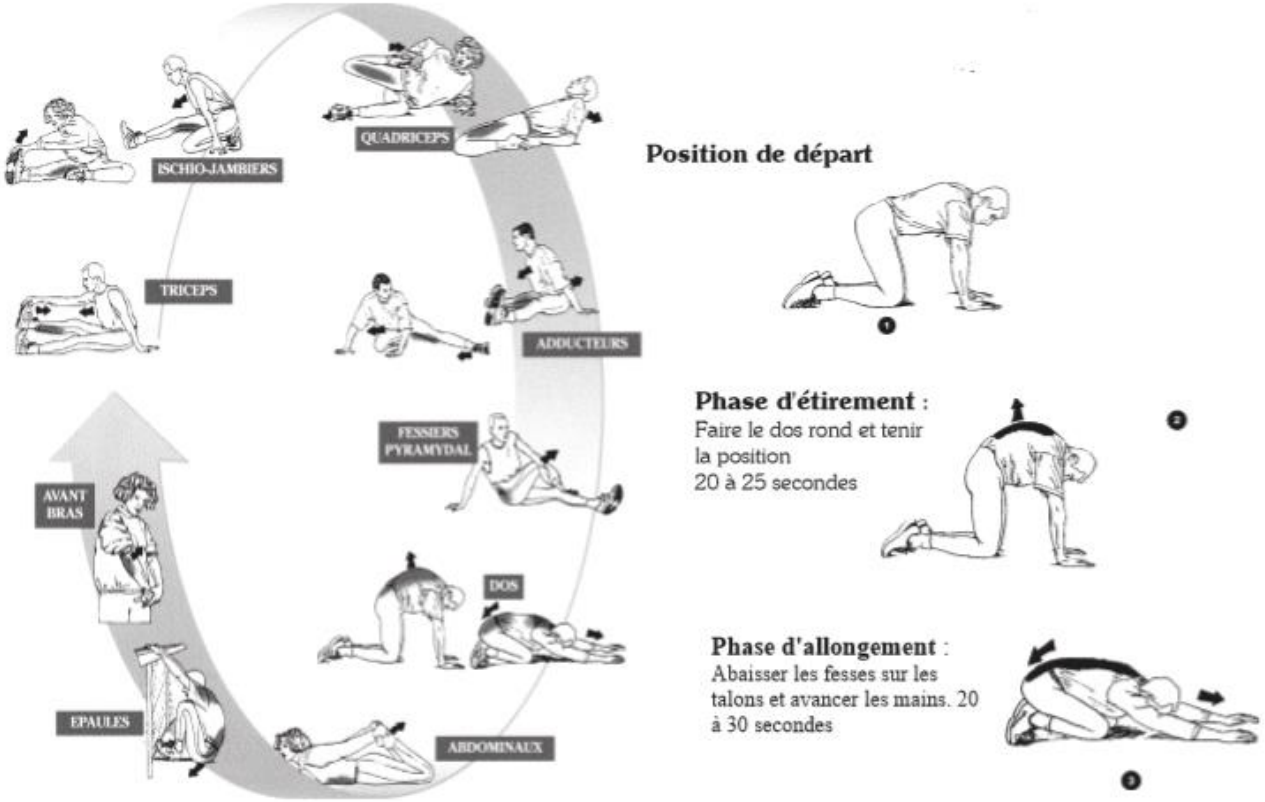
La séance se termine par une position de relaxation finale.

4-4 ETIREMENTS PASSIFS – APRES L'EFFORT

CHAQUE EXERCICE COMPORTE :

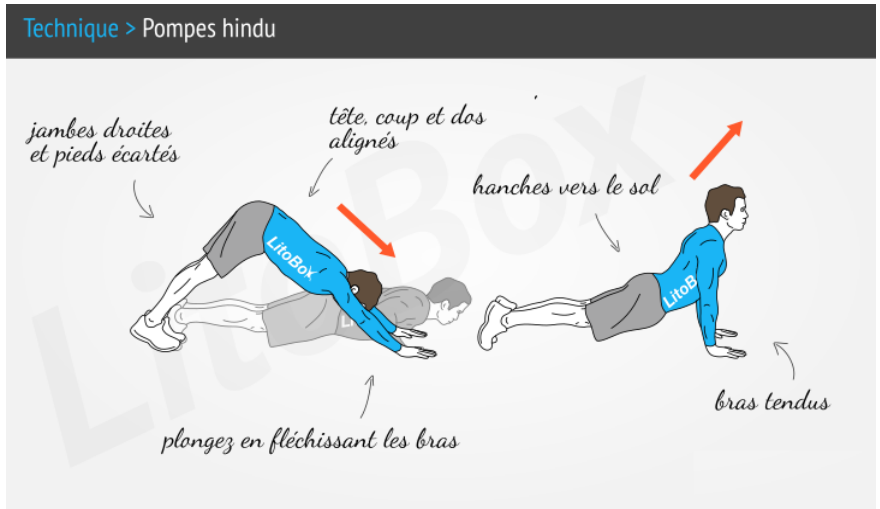
1 - Une phase d'étirement : 20 à 25 secondes

2 - Une phase d'allongement : 20 à 30 secondes dans une autre position



4-5 EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

LES POMPES HINDU



1 - À partir de la position de pompe, écartez les pieds de manière à ce qu'ils soient plus écartés que la largeur des épaules et avancez-les.

2 - Levez les hanches pour former avec votre corps un « V inversé » (un « ^ » en fait ;)) et gardez la tête, le coup et le dos alignés avec les jambes tendues, les oreilles sont entre les épaules.

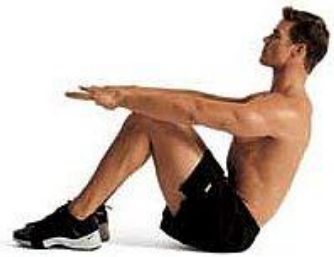
3 - Fléchissez les bras et amenez votre menton près du sol entre vos mains, dans le même alignement que votre dos.

4 - Avancez votre corps vers l'avant pour amener votre poitrine près du sol entre vos mains.

5 - Relevez la tête, arquez votre corps en poussant sur vos bras et amenez vos hanches au sol, bras tendu.

6 - Faites le mouvement inverse pour revenir en position de « V inversé ».

LES CRUNCHS - RELEVE DE BUSTE



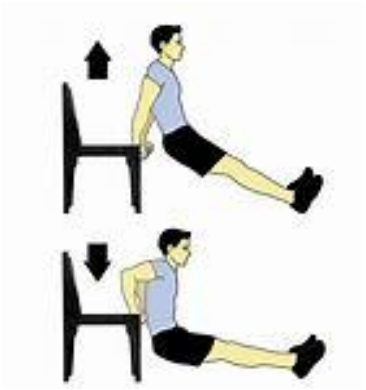
1 - Position de départ allongé sur le sol. Les mains peuvent être placées sur la tête au niveau des tempes, sur la poitrine, ou encore le long du corps (plus facile). Evitez de les positionner derrière la nuque.

2 - Les pieds peuvent être posés sur le sol, près des fesses. On peut aussi placer les cuisses à la verticale, genoux fléchis et écartés, pieds croisés, de sorte à ne pas cambrer le bas du dos lors du mouvement.

Attention, plus les jambes sont surélevées voire tendues, plus la difficulté augmente.

3 - Enrouler le buste vers l'avant en contractant les abdominaux. Les épaules ne décollent que de quelques centimètres du sol, et le bas du dos et les hanches restent fixes.

LES DIPS



Exercice de référence pour muscler le haut du corps, le dips est un mouvement de musculation très complet, essentiellement axé sur les pectoraux et les triceps. Ceux-ci sont les muscles extenseurs du bras et donnent la puissance du lancer.

Lentement, descendez votre corps en relâchant légèrement les muscles de vos bras et de vos épaules. Continuez à descendre jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement au niveau de l'articulation de l'épaule.

Si vous utilisez une prise neutre ou en supination, vos coudes vont pointer vers l'arrière. Si vous utilisez la prise en pronation, ils s'écarteront vers l'extérieur. Avec les barres formant un angle de 45°, ils s'orienteront dans cette direction.

Lorsque vous êtes complètement en bas, vous êtes alors véritablement à la position de départ. Gardez vos coudes en place et lentement, relevez votre corps. Continuez à pousser jusqu'à ce que vos bras soient tendus.