



02 Anatomie du dos

Comment la colonne et les muscles du dos construisent-ils l'extension ?

À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

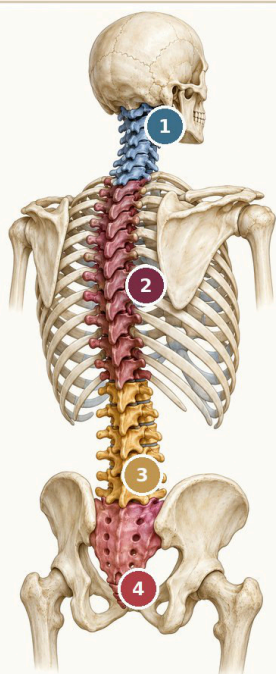
- Repérer les régions et les courbures naturelles de la colonne.
- Reconnaître les principaux déséquilibres posturaux et leurs conséquences.
- Nommer les muscles superficiels et profonds impliqués dans le backbend.

La colonne vertébrale

La courbe globale résulte de nombreux petits mouvements

La colonne vertébrale

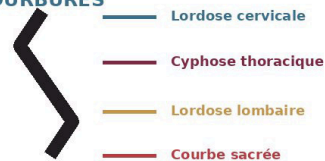
Une structure mobile, protectrice et adaptée à chaque région



LES RÉGIONS

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1 Cervicales | 7 vertèbres mobiles |
| 2 Thoraciques | 12 vertèbres avec les côtes |
| 3 Lombar | 5 vertèbres porteuses |
| 4 Sacrum et coccyx | vertèbres soudées |

LES COURBURES



QUATRE FONCTIONS

- | | |
|-------------|------------------------------|
| PROTÉGER | moelle et racines nerveuses |
| SOUTENIR | tête, thorax et charges |
| BOUGER | flexion, extension, rotation |
| TRANSMETTRE | forces entre tronc et bassin |

Planche 1 — Régions, courbures et fonctions principales de la colonne vertébrale.

La colonne n'est pas une tige homogène. Les régions cervicale, thoracique et lombaire possèdent des formes, des orientations articulaires et des relations musculaires différentes. Un backbend harmonieux utilise leur complémentarité au lieu de demander à une seule zone de tout produire.

RÉGION	CONTRIBUTION	COMPENSATION FRÉQUENTE
Cervicale	Orienté la tête et le regard.	Jeter la tête en arrière pour donner une impression d'amplitude.
Thoracique	Étend le haut du dos et s'adapte avec les côtes.	Rester rigide puis ouvrir uniquement les lombaires.
Lombaire	Participe réellement à l'extension et supporte la charge.	Créer une charnière très localisée et répétée.
Bassin	Transmet les forces vers les hanches et les jambes.	Avancer le bassin sans extension de hanche réelle.

Comprendre la construction de la colonne

Des vertèbres, des courbures et des tissus qui travaillent ensemble

Combien de vertèbres ?

On décrit habituellement 33 vertèbres : 7 cervicales, 12 thoraciques, 5 lombaires, 5 vertèbres sacrées fusionnées et, le plus souvent, 4 vertèbres coccygiennes fusionnées (avec des variations anatomiques possibles). Les 24 vertèbres situées au-dessus du sacrum sont mobiles les unes par rapport aux autres. Le sacrum et le coccyx forment, eux, une base beaucoup moins mobile qui transmet les charges vers le bassin.

Pourquoi la colonne possède-t-elle des courbures ?

Vue de profil, la colonne alterne lordose cervicale, cyphose thoracique, lordose lombaire et courbe sacrée. Ces courbures ne sont ni des défauts ni des formes totalement fixes : elles participent à l'équilibre, répartissent les contraintes et s'adaptent à la posture et au mouvement. Leur amplitude normale varie d'une personne à l'autre.

Que contient un segment mobile ?

Un segment vertébral mobile associe deux vertèbres voisines, un disque intervertébral, deux articulations facettaires, des ligaments et les muscles qui contrôlent la zone. Le disque est constitué d'un anneau fibreux entourant un noyau plus hydraté : il se déforme et redistribue les pressions, mais ce n'est pas un simple « coussin ». Les facettes articulaires guident et limitent le mouvement selon leur orientation.

Protéger la moelle et laisser passer les nerfs

L'empilement des vertèbres forme le canal vertébral, qui protège la moelle épinière. Les racines nerveuses quittent la colonne par les foramens intervertébraux. La position de la colonne modifie naturellement l'espace disponible autour de ces structures ; une image seule ne permet toutefois pas de conclure à la cause d'une douleur ou d'un symptôme neurologique.

Comment la colonne bouge-t-elle ?

Flexion, extension, inclinaison latérale et rotation sont la somme de petits mouvements répartis entre de nombreux segments. La région cervicale privilégie la mobilité de la tête, la région thoracique travaille avec les côtes et le sternum, et la région lombaire supporte des charges importantes. Aucune

vertèbre ne devrait être pensée comme une charnière isolée.

Application au backbend

Dans un backbend, l'extension gagne à être distribuée entre les hanches, les différents étages de la colonne et les épaules. Chercher uniquement plus de cambrure lombaire concentre la contrainte sans garantir une meilleure forme globale. Le repère utile est une progression contrôlée : respiration disponible, appuis stables, absence de douleur vive et capacité à revenir de la posture sans à-coup. La profondeur finale dépend aussi de la morphologie ; elle ne doit donc pas être identique pour tous les élèves.

À RETENIR

La colonne combine protection et mobilité. En backbend, on cherche une courbe répartie et contrôlée, pas une amplitude maximale obtenue dans une seule zone.

Courbures et déséquilibres posturaux

Reconnaître une colonne équilibrée et savoir quand adapter

Vue de profil, la colonne présente naturellement une lordose cervicale, une cyphose thoracique et une lordose lombaire. Ces courbures participent à l'équilibre du corps et permettent de répartir les mouvements. Leur forme varie d'une personne à l'autre : une courbure visible au repos ne dit pas, à elle seule, si la colonne est mobile, douloureuse ou capable de réaliser un backbend contrôlé.

Ce que l'on peut voir et ce que l'on doit vérifier



Planche complémentaire — En haut : posture naturelle et thorax plus arrondi. En bas : lordose lombaire plus marquée et vue arrière. Photographies illustratives : la posture seule ne permet pas de poser un diagnostic.

Sous la posture, les muscles du dos

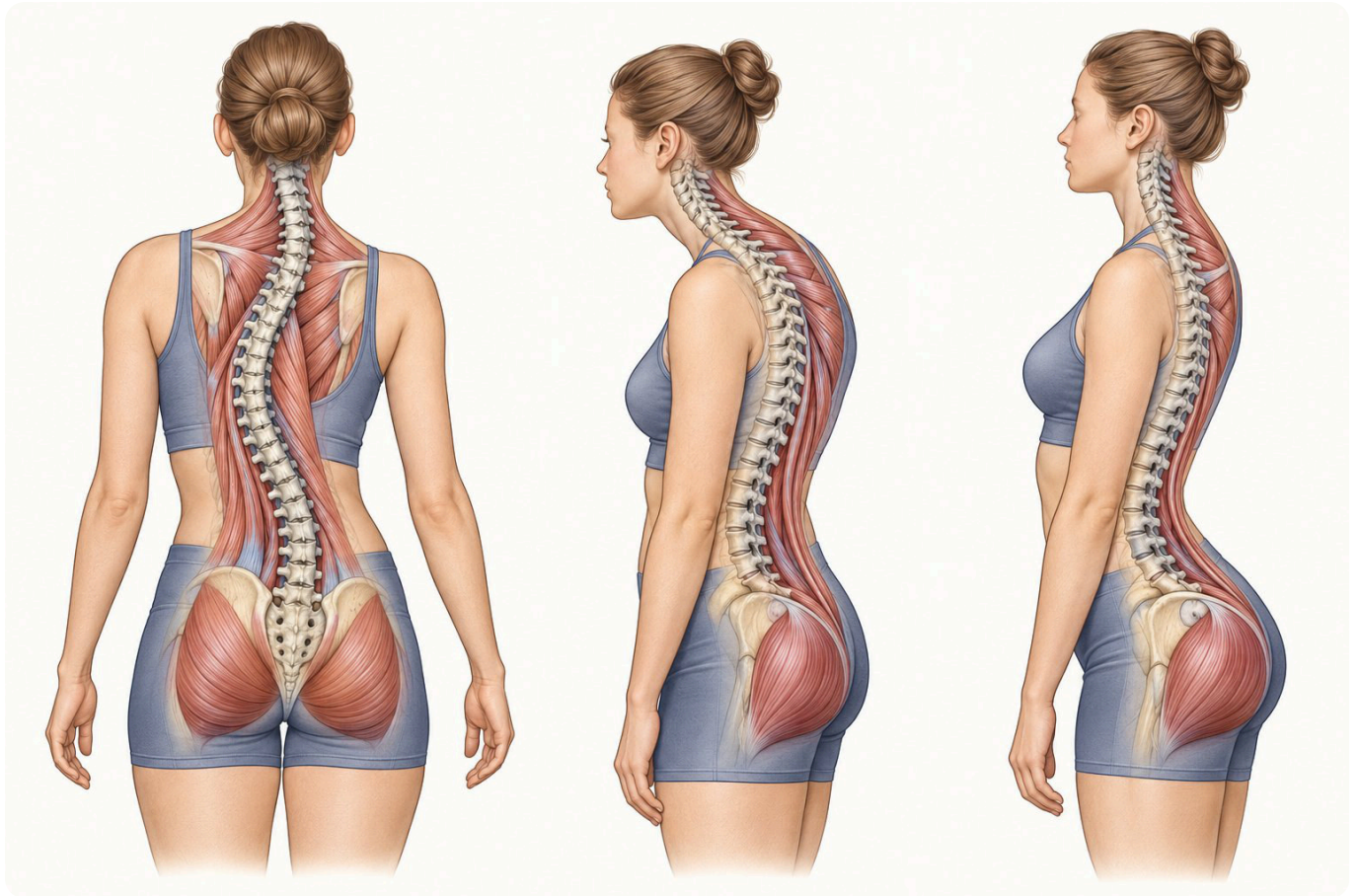


Planche anatomique — Vue de dos : muscles postérieurs et asymétrie. Vues de profil : régions thoracique et

lombaire. Représentation illustrative ; les muscles profonds ne sont pas tous visibles.

Le trapèze et les rhomboïdes participent au contrôle des omoplates ; les érecteurs du rachis soutiennent l'extension ; le grand fessier contribue à l'extension des hanches. Les multifides, plus profonds, participent au contrôle de la colonne sans être directement lisibles sur cette image. Dans le backbend, leur travail dépend de la position et du mouvement : une silhouette au repos ne permet pas de déduire quels muscles sont « faibles » ou « tendus ».

Situation

Asymétrie pouvant évoquer une scoliose

CE QUE L'ON OBSERVE	CONSÉQUENCE POUR LE BACKBEND
Épaules, omoplates, taille ou bassin	Comparer les appuis et les
asymétriques. Une scoliose	sensations de chaque côté ;
confirmée est une déformation en	adapter la courbe et la charge
trois dimensions, évaluée par un	sans chercher à redresser la
professionnel de santé.	personne de force.

SITUATION	CE QUE L'ON OBSERVE	CONSÉQUENCE POUR LE BACKBEND
Thorax très arrondi	Courbure thoracique marquée au repos ou pendant le mouvement. Sa mobilité et sa relation avec l'élévation des bras sont à observer séparément.	Explorer l'extension thoracique et le mouvement des omoplates. Si le thorax participe peu, réduire l'amplitude qui se concentre dans les lombaires.
Lombaires très creusées	Lordose lombaire visible, parfois associée à une antéversion du bassin. L'apparence seule ne renseigne ni sur la douleur ni sur le contrôle.	Observer ce qui change pendant l'extension : hanches et thorax contribuent-ils, ou une zone lombaire se creuse-t-elle seule ?

Trois situations à distinguer

Une asymétrie du tronc ne suffit pas à identifier une scoliose. Dans une scoliose confirmée, la colonne présente une déformation tridimensionnelle ; deux personnes ayant ce diagnostic peuvent pourtant avoir des capacités de mouvement très différentes. Pour le backbend, l'enseignant regarde surtout si les appuis, la courbe et le retour restent contrôlés des deux côtés. Il évite de pousser une épaule ou une hanche pour obtenir une symétrie artificielle.

Un thorax très arrondi au repos ne signifie pas que le haut du dos est rigide. Certains élèves peuvent redresser et étendre cette région ; d'autres disposent d'une amplitude plus limitée. Il faut vérifier le mouvement, notamment lorsque les bras montent. Si le thorax et les épaules participent peu, les lombaires peuvent fournir une plus grande part du backbend. La posture thoracique influence l'élévation du bras et le mouvement de l'omoplate (Kebaetse et al., 1999).

Une lordose lombaire prononcée au repos n'est pas, en elle-même, une blessure ni la preuve d'un « mauvais gainage ». Les courbures et leur relation avec la douleur varient selon les personnes. La question utile est dynamique : pendant le backbend, la région lombaire se creuse-t-elle brusquement tandis que les hanches et le thorax bougent peu, ou l'élève peut-il doser et répartir son extension ?

Observer le mouvement avant de choisir la consigne

1. Comparer le repos et le mouvement. Observer la posture debout, puis un petit backbend. Une courbe visible au repos peut rester stable tandis qu'une autre région crée le mouvement.
 2. Chercher les régions qui participent. Regarder l'ouverture des hanches, le mouvement thoracique, l'élévation des bras et les appuis. Aucun de ces éléments ne se déduit de la silhouette debout.
 3. Vérifier la répartition. Repérer si une portion de colonne devient la seule charnière pendant que le reste du corps bouge peu.
1. Vérifier le contrôle. L'élève peut-il respirer, diminuer légèrement l'amplitude et revenir sans à-coup ? Ces critères priment sur la profondeur de la courbe.

Adapter le backbend selon ce que l'on observe

Si le haut du dos bouge peu, proposer une amplitude plus petite, travailler l'ouverture thoracique et l'élévation des bras, puis réessayer la posture complète. Si les hanches participent peu, rechercher une poussée des pieds et une extension de hanche contrôlée. Si une asymétrie apparaît, comparer les appuis et adapter la position des mains ou des pieds sans imposer une symétrie parfaite.

Exemple pédagogique Deux élèves peuvent présenter la même cambrure lombaire en position debout. Le premier répartit son backbend entre épaules, thorax, hanches et lombaires, respire et revient lentement. Le second gagne presque toute son amplitude dans une seule zone lombaire et bloque sa respiration. Leur silhouette initiale est semblable ; la consigne et l'amplitude adaptées ne le sont pas.

Cadre L'enseignant décrit ce qu'il voit et adapte la pratique ; il ne diagnostique pas une scoliose, une hypercyphose ou une hyperlordose à partir de l'apparence. Une douleur, une déformation marquée ou une situation déjà suivie médicalement demande une adaptation cohérente avec les recommandations du professionnel de santé.

À RETENIR

Le but du backbend n'est pas d'effacer les courbures naturelles ni de créer la plus grande courbe possible. On cherche une extension répartie, active et respirable. La façon dont le corps bouge renseigne davantage l'enseignant que sa forme au repos.

Le segment vertébral

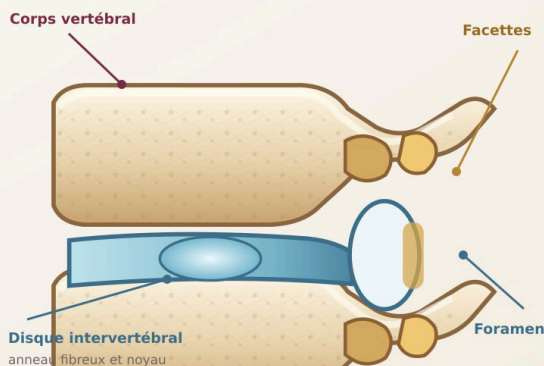
Ce qui bouge entre deux vertèbres

Le segment vertébral en extension

Comprendre ce qui se rapproche, ce qui s'ouvre et où se répartissent les contraintes

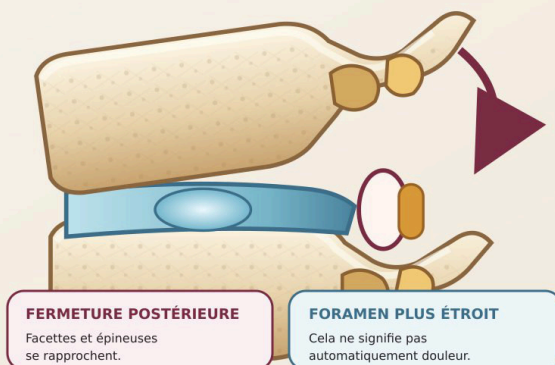
POSITION NEUTRE

Vue latérale avant à gauche arrière à droite



EXTENSION LOMBAIRE

La vertèbre supérieure s'incline vers l'arrière



APPLICATION AU BACKBEND

La courbe doit être distribuée sur plusieurs segments. Une seule zone lombaire ne doit pas absorber toute l'extension. Illustration anatomique pédagogique non à l'échelle

Planche 2 Vue latérale d'un segment lombaire en position neutre puis en extension.

Comprendre le segment pendant le backbend

1. Le segment mobile associe deux vertèbres, un disque et deux articulations postérieures.
2. En extension, les facettes postérieures et les processus épineux se rapprochent.
3. Le foramen intervertébral se rétrécit, sans que cela signifie automatiquement douleur ou lésion.

4. Le disque, les ligaments et les muscles répartissent les contraintes ; la courbe doit être partagée sur plusieurs segments.

POINT DE VIGILANCE

L'extension n'est pas dangereuse par nature. Ce qui compte est la dose, la vitesse, la fatigue, l'historique de la personne et la capacité à répartir la courbe.

Anatomie superficielle du dos

Les muscles visibles qui relient bras, omoplates, tronc et bassin

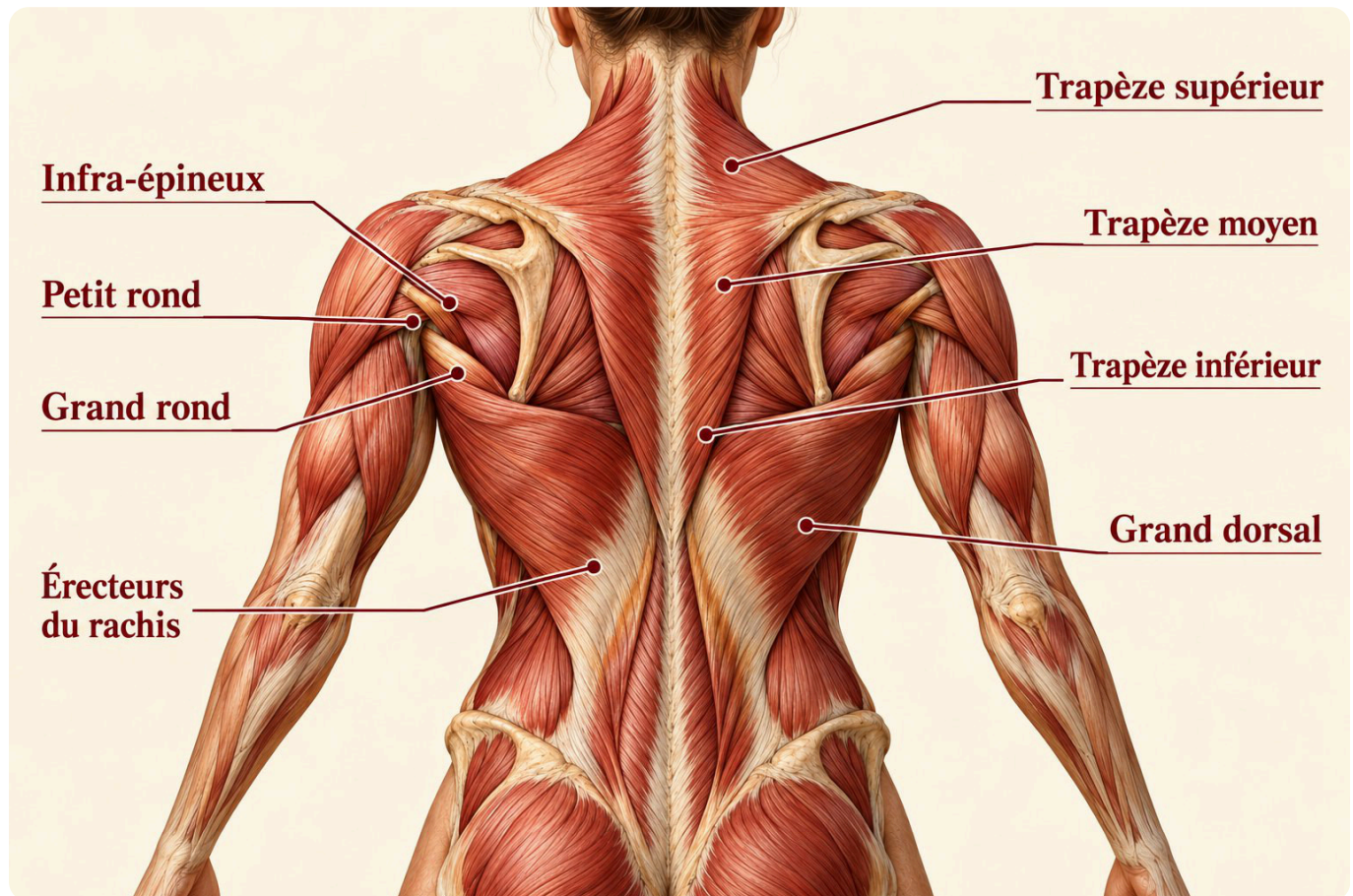


Planche 3 — Vue postérieure pédagogique des régions musculaires du dos et des omoplates. Les plans profonds apparaissent de façon simplifiée.

Un dos, plusieurs plans de muscles

Le « dos » n'est pas un muscle : c'est une région qui s'étend de la nuque jusqu'au bassin et qui réunit de nombreux muscles superposés. Ils se croisent et travaillent ensemble pour stabiliser le tronc, protéger la colonne, orienter les omoplates et mobiliser les bras. Pour l'enseignant, il est utile de les ranger en trois plans :

- **Le plan superficiel**, visible sous la peau : le trapèze en haut, le grand dorsal en bas et sur les côtés.
- **Le plan situé sous le trapèze** : les rhomboïdes et l'élévateur de la scapula, qui relient la colonne à l'omoplate, et, plus en profondeur, les petits dentelés postérieurs posés sur les côtes.
- **Les muscles de l'omoplate** : le grand rond, le petit rond et l'infra-épineux, qui relient l'omoplate au bras.

Les érecteurs du rachis, qui longent la colonne, appartiennent aux plans plus profonds présentés page suivante.

Les muscles superficiels du dos en un coup d'œil

MUSCLE	OÙ LE TROUVER	ACTIONS PRINCIPALES	DANS LE BACKBEND
Trapèze — portion supérieure	De la base du crâne et de la nuque vers la clavicule et le haut de l'épaule.	Élève l'omoplate ; participe à l'extension, à l'inclinaison et à la rotation de la tête.	Aide l'omoplate à tourner vers le haut quand les bras montent. S'il prend toute la place, les épaules remontent vers les oreilles et la nuque se crispe.
Trapèze — portion moyenne	Du haut du dos (vertèbres thoraciques hautes) vers l'épine de l'omoplate.	Rapproche les omoplates de la colonne.	Stabilise l'omoplate. Serrée en permanence, elle empêche la rotation nécessaire à l'élévation des bras.
Trapèze — portion inférieure	Du milieu du dos vers la partie interne de l'épine de l'omoplate.	Abaisse l'omoplate et participe à sa rotation vers le haut.	Partenaire du dentelé antérieur pour lever les bras sans hausser les épaules.
Grand dorsal	Du bas du dos et du bassin (par le fascia thoraco-lombaire) et des dernières côtes jusqu'au bras.	Ramène le bras le long du corps et vers l'arrière, le tourne vers l'intérieur, abaisse l'épaule. Rôle accessoire dans la respiration forcée.	Doit pouvoir s'allonger pour que les bras passent au-dessus de la tête. Trop raide, il pousse l'élève à compenser par une cambrure lombaire.
Rhomboïdes (petit et grand)	Sous le trapèze, entre la colonne et le bord interne de l'omoplate.	Rapprochent et élèvent l'omoplate ; la maintiennent contre la cage thoracique avec le dentelé antérieur.	Donnent un soutien entre les omoplates, à condition de ne pas les figer.
Élévateur de la scapula	Des vertèbres du cou jusqu'à l'angle supérieur de l'omoplate.	Élève l'omoplate ; participe à l'inclinaison et à la rotation du cou.	Souvent crispé quand l'élève pousse « avec la nuque ». Consigne utile : éloigner les épaules des oreilles.
Grand rond	Du bas du bord externe de l'omoplate jusqu'au bras.	Agit comme un « petit frère » du grand dorsal : ramène le bras et le tourne vers l'intérieur.	Peut limiter l'élévation complète du bras ; il s'assouplit en même temps que le grand dorsal.
Infra-épineux et petit rond	Sous l'épine de l'omoplate, jusqu'à la tête de l'humérus.	Tournent le bras vers l'extérieur ; font partie de la coiffe des rotateurs et centrent la tête de l'humérus.	Aident l'épaule à rester centrée et stable quand les mains poussent le sol.

Petits dentelés postérieurs	Fins muscles posés sur les côtes : le supérieur sous les rhomboïdes, l'inférieur sous le grand dorsal.	Rôle respiratoire accessoire (élévation ou abaissement des côtes), encore discuté.	Peu de rôle direct dans le backbend : inutile de chercher à les isoler.
------------------------------------	--	--	---

DEUX RACCOURCIS À ÉVITER

- **« Les lombaires » ne sont pas un muscle.** Le terme désigne une région. Les muscles qu'on y sent travailler sont surtout les érecteurs du rachis, aidés en profondeur par le carré des lombes. Ils étendent et stabilisent le tronc ; ce ne sont pas eux qui étendent la hanche : ce rôle revient aux fessiers et aux ischio-jambiers.
- **Grand rond et petit rond ne font pas la même chose.** Malgré des noms proches, le grand rond tourne le bras vers l'intérieur, alors que le petit rond le tourne vers l'extérieur, avec l'infra-épineux.

Leur rôle dans le backbend

Dans un backbend, les muscles du dos ne servent pas tous à tirer le corps vers l'arrière. Certains accompagnent le mouvement des omoplates et des bras ; d'autres créent et contrôlent l'extension de la colonne. Leur coordination aide à répartir la courbe entre les zones mobiles, plutôt qu'à chercher toute l'amplitude dans le bas du dos.

Le trapèze : accompagner l'ouverture des bras. Ses différents faisceaux participent à l'orientation et à la stabilité des omoplates. Lorsque les bras montent, les omoplates tournent et se déplacent sur la cage thoracique. Le trapèze travaille notamment avec le dentelé antérieur. L'objectif n'est pas de serrer les omoplates le plus fort possible : les bras doivent pouvoir s'élever tandis que le haut du dos reste actif.

Les rhomboïdes : stabiliser sans figer. Situés entre la colonne et les omoplates, ils participent au rapprochement de celles-ci et à leur maintien contre la cage thoracique. Ils peuvent donner une sensation de soutien entre les deux omoplates. Une rétraction forcée et permanente peut toutefois gêner le mouvement des omoplates nécessaire à l'élévation des bras. La stabilité recherchée reste mobile et adaptable.

Le grand dorsal : relier le bras au tronc. Ce grand muscle s'attache au bras et possède de larges attaches vers le tronc et le bassin, notamment par l'intermédiaire du fascia thoraco-lombaire. Il participe aux efforts transmis entre le membre supérieur et le tronc. Quand les bras s'élèvent au-dessus de la tête, sa tension peut contribuer à limiter leur amplitude chez certaines personnes. L'élève peut alors chercher cette hauteur en accentuant la cambrure lombaire. C'est un indice à observer, sans conclure que le grand dorsal est seul responsable : la mobilité de l'épaule, des omoplates et du haut du dos compte aussi.

Les érecteurs du rachis : créer et doser l'extension. Disposés de part et d'autre de la colonne, ils participent à son redressement et à son extension. Dans le backbend, ils aident à entrer dans la courbe, à la maintenir, puis à contrôler le retour. Leur travail ne consiste pas à contracter le bas du dos au maximum : une extension maîtrisée demande des appuis stables, une courbe répartie et une respiration qui reste possible.

À observer chez l'élève. Les bras montent-ils sans crispation des épaules ? Les omoplates bougent-elles avec les bras ? La courbe semble-t-elle répartie ou concentrée dans les lombaires ? L'élève peut-il respirer et revenir lentement de la position ? Ces observations permettent d'ajuster l'amplitude et les consignes à la personne.

À RETENIR

Dans le backbend, les omoplates accompagnent les bras, le grand dorsal influence leur liberté de mouvement, et les érecteurs du rachis contrôlent l'extension. On recherche une courbe active et respirable, sans contraction maximale de tout le dos.

Anatomie profonde du dos

Les réglages fins près de la colonne

Anatomie du dos plan profond
Voir la colonne, les côtes et les faisceaux segmentaires



1 Semi épineux
Extension et contrôle du haut du rachis

2 Multifides
Contrôle local entre plusieurs vertèbres

3 Rotateurs
Petits faisceaux obliques entre vertèbres

4 Érecteurs du rachis
Longues colonnes postérieures

Planche 4 — Multifides, rotateurs et muscles transverso-épineux.

GROUPE	FONCTION	APPLICATION PÉDAGOGIQUE
Multifides	Extension locale et contrôle segmentaire.	Construire la courbe sans perdre une zone précise.
Rotateurs	Ajustements fins et informations proprioceptives.	Percevoir les asymétries et les rotations parasites.
Semi épineux	Extension et contrôle de la rotation.	Soutenir le haut du dos et la nuque.
Érecteurs	Extension globale et résistance à la flexion.	Entrer dans le mouvement et surtout contrôler la sortie.

Muscles intrinsèques du dos Comprendre les trois couches

Les muscles intrinsèques s'organisent de part et d'autre de la colonne et s'étendent, selon les faisceaux, du bassin jusqu'à la base du crâne. Ils contribuent à la posture et participent à l'extension, à l'inclinaison latérale et à la rotation. Leur classement en couches désigne leur profondeur relative au sein de ce groupe : les splénus, dits superficiels ici, se trouvent sous les muscles extrinsèques comme le trapèze. Le fascia thoraco-lombaire enveloppe et relie une partie de ces structures dans le bas du dos.

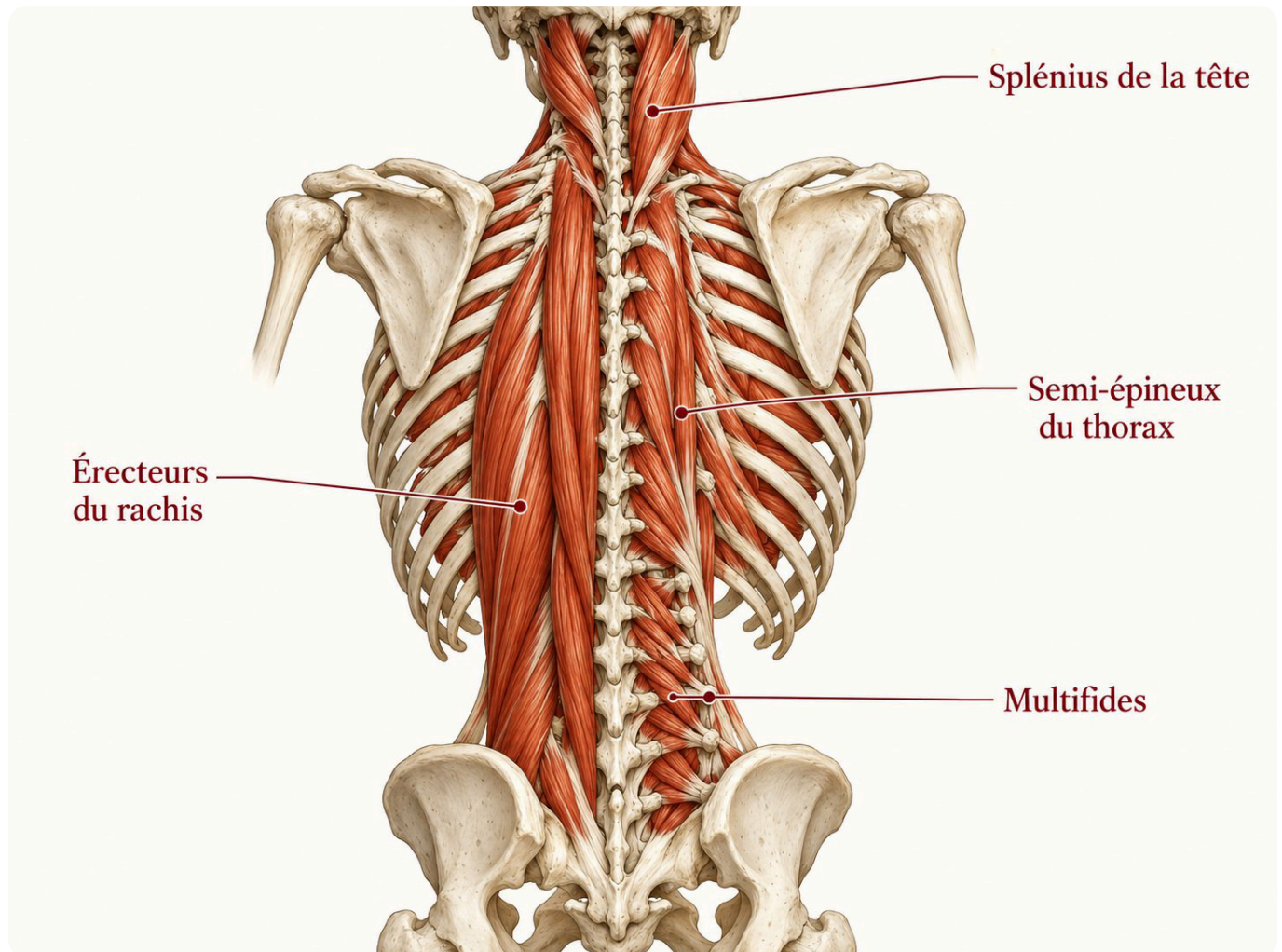


Planche complémentaire Splénus, érecteurs et multifides, représentés en plans simplifiés.

Couche superficielle Les splénus

Le splénus de la tête relie la région médiane du cou et du haut du thorax à l'os occipital et au processus mastoïde, derrière l'oreille. Le splénus du cou rejoint les processus transverses des premières vertèbres cervicales depuis la région thoracique haute. Situés à l'arrière et sur les côtés du cou, ils participent ensemble à l'extension de la tête et du cou ; d'un seul côté, ils contribuent à l'inclinaison et à la rotation vers ce côté. Dans un backbend, leur activité accompagne la courbe cervicale : jeter la tête en arrière ne remplace pas une extension répartie dans le thorax.

Couche intermédiaire Les érecteurs du rachis

Les érecteurs forment trois longues colonnes musculaires de chaque côté de la colonne. De l'extérieur vers la ligne médiane : l'iliocostal, proche de la crête iliaque et des côtes ; le longissimus, entre les côtes, les vertèbres et, pour certains faisceaux, la tête ; l'épineux, près des processus épineux. Chaque colonne comprend des portions nommées selon leur région, notamment lombaire, thoracique ou

cervicale. Cette architecture permet de redresser le tronc et de maintenir l'extension ; les faisceaux d'un seul côté contribuent aussi à l'inclinaison latérale. Il s'agit de groupes de faisceaux qui se chevauchent, pas de trois cordes indépendantes.

Érecteurs du rachis : de l'extérieur vers la ligne médiane

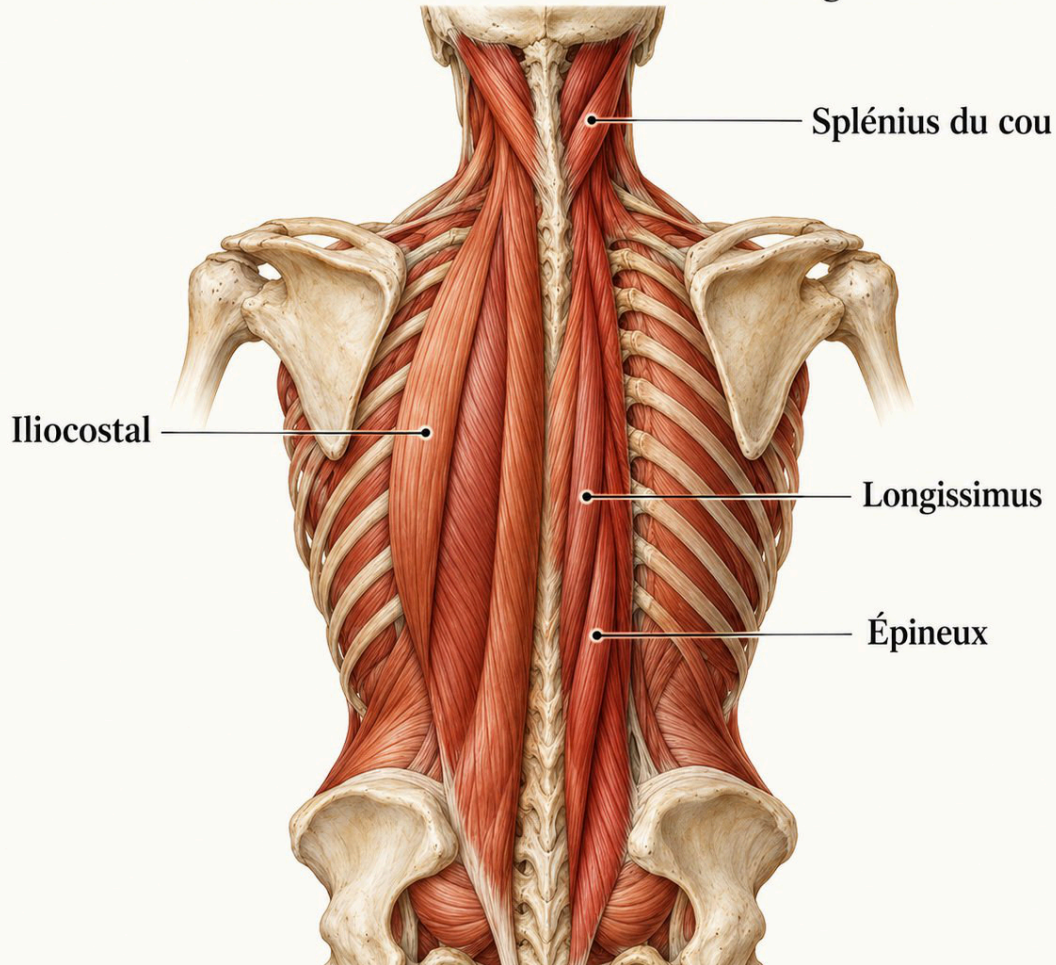


Planche complémentaire Iliocostal latéral, longissimus intermédiaire et épineux médial.

Couche profonde Les réglages segmentaires

Plus près des vertèbres, les semi-épineux, multifides et rotateurs relient les processus osseux sur des distances différentes. Ils participent à l'extension, au contrôle de la rotation et aux petits ajustements entre segments. Les muscles interépineux et intertransversaires complètent ce contrôle local. Dans le backbend, les érecteurs peuvent produire et soutenir la courbe, tandis que les muscles plus courts contribuent à l'organiser et à la freiner. Cette distinction décrit des rôles pédagogiques, sans attribuer une posture à un muscle isolé.

Application au backbend

Pour enseigner le geste, observez si le sternum avance, si la nuque suit progressivement la courbe et si la sortie reste lente. Une sensation concentrée dans les lombaires invite à réduire l'amplitude et à vérifier aussi la participation du thorax, des épaules et des hanches. Une contraction maximale de tous les muscles du dos ne garantit ni une meilleure répartition ni davantage de contrôle.

Pour approfondir Le Corps Humain, « Les muscles profonds du dos – Des acteurs essentiels de la posture ». Classification anatomique vérifiée avec OpenStax, Anatomy and Physiology 2e, section 11.3. · Article source · OpenStax

À RETENIR

Renforcer le dos ne signifie pas contracter tous les muscles au maximum. L'élève doit apprendre à doser la tension selon la phase et l'amplitude.

Définition du backbend

Une extension globale active et organisée

Le terme backbend désigne une famille de mouvements dans lesquels le corps se courbe vers l'arrière. Il ne correspond pas à une posture unique : le cobra, le sphinx, le chameau, le pont au sol, la descente depuis la position debout ou certaines figures de pole et d'aérien sont différentes expressions d'un même principe biomécanique.

Ce que le mouvement associe

Sur le plan biomécanique, le backbend combine une extension de la colonne vertébrale, une adaptation de la cage thoracique, une élévation des bras lorsque la posture le demande, une rotation des omoplates sur les côtes et une extension des hanches. Les mains, les pieds, les avant-bras ou les genoux peuvent devenir des appuis selon la variante choisie.

Le backbend n'est donc pas simplement une cambrure lombaire. Une forme fonctionnelle répartit l'extension entre plusieurs régions et conserve suffisamment de force pour entrer dans la posture, la stabiliser et en sortir sans à-coup. La profondeur visible reste secondaire par rapport à la qualité des appuis et au contrôle de la courbe.

Trois manières de le pratiquer

Backbend soutenu Le sol, un rouleau, des briques ou un partenaire soutiennent une partie du poids. Cette forme aide à explorer une zone précise, mais l'élève doit toujours pouvoir réduire la contrainte.

Backbend actif Les muscles produisent et maintiennent la position. Le cobra, le pont et les extensions debout demandent des degrés différents de force, de mobilité et de coordination.

Backbend dynamique Le corps entre dans l'extension ou en sort au cours d'une transition. Le contrôle de la vitesse et la capacité à freiner deviennent alors aussi importants que l'amplitude obtenue.

L'objectif d'apprentissage

L'élève apprend à s'autograndir avant de repousser, à garder les appuis actifs, à faire avancer le sternum, à laisser les omoplates accompagner les bras, à utiliser les hanches et à allonger la nuque. Cette organisation évite de rechercher toute la profondeur dans les lombaires ou de laisser la tête tomber pour donner l'illusion d'une plus grande courbe.

À RETENIR UN BACKBEND EST UNE COMPÉTENCE GLOBALE : IL ASSOCIE MOBILITÉ, FORCE, COORDINATION, PERCEPTION CORPORELLE ET CONTRÔLE. LES MUSCLES PRÉSENTÉS DANS LA PAGE SUIVANTE INTERVIENNENT ENSEMBLE POUR PRODUIRE, RÉPARTIR, STABILISER ET FREINER CETTE EXTENSION.

À retenir Un backbend est une compétence globale : il associe mobilité, force, coordination, perception corporelle et contrôle. Les muscles présentés dans la page suivante interviennent ensemble pour produire, répartir, stabiliser et freiner cette extension.

Les muscles du dos utilisés dans le backbend

Aucun muscle ne travaille seul

Les muscles utilisés dans le backbend

Localiser les fonctions directement sur le corps en mouvement

1 Stabiliser
Coiffe, dentelé, multifides

2 Produire
Érecteurs et fessiers créent l'extension

3 Transmettre
Grand dorsal, cage et paroi abdominale

4 Freiner
Abdominaux et muscles antérieurs contrôlent

Planche 5 — Produire, stabiliser, transmettre et freiner.

MUSCLE OU GROUPE	RÔLE PRINCIPAL	SIGNE D'UN MAUVAIS PARTAGE
Érecteurs du rachis	Produisent l'extension et maintiennent la courbe.	Fatigue ou compression concentrée dans les lombaires.
Multifides	Contrôlent les segments et les petites corrections.	Charnière ou tremblement local.

MUSCLE OU GROUPE	RÔLE PRINCIPAL	SIGNE D'UN MAUVAIS PARTAGE
Grand dorsal	Transmet la force entre bras et bassin.	Bras limités, côtes qui s'ouvrent.
Trapèzes et dentelé	Orientent les omoplates pendant l'élévation.	Épaules pincées ou omoplates bloquées.
Fessiers	Produisent l'extension de hanche.	Genoux qui s'écartent ou bassin qui reste en arrière.
Abdominaux	Dosent l'ouverture et contrôlent la sortie.	Lâcher total ou rigidité excessive.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Sur votre propre corps, situez votre zone thoracique et votre zone lombaire. Laquelle bouge le plus facilement en extension ?

TERMES CLÉS

Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.