



04 Apprentissage du backbend

Comment construire une extension répartie, étape par étape ?

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

- Mobiliser la colonne dans les quatre directions et respirer dans la cage thoracique.
- Ouvrir la cage thoracique sans projeter les côtes.
- Construire un backbend progressif, du cobra au pont.

Mobilité thoracique et rachidienne

Redonner du mouvement à toute la colonne, dans toutes les directions

Chez la plupart des gens, la zone thoracique est rigide : posture assise, écrans, manque de travail spécifique. Le corps va alors chercher le mouvement ailleurs, presque toujours dans les lombaires. Avant de travailler l'extension, on redonne à la colonne sa mobilité dans les quatre directions, **segment par segment**, lentement et sans forcer.

DIRECTION	EXERCICE	CONSIGNE PRINCIPALE	DOSE INDICATIVE
Flexion / extension	Chat-vache segmentaire	À quatre pattes, enrouler puis dérouler vertèbre par vertèbre, du bassin vers la tête.	2 séries de 6 à 8
Extension thoracique	Extension sur rouleau	Rouleau sous le milieu du dos, mains derrière la tête ; le sternum monte, les lombaires ne se creusent pas.	3 zones, 3 répétitions
Rotation	Livre ouvert	Allongé sur le côté, genoux fléchis ; ouvrir le bras du dessus en suivant la main du regard.	2 séries de 6 par côté
Inclinaison	Inclinaison latérale assise	Assis, bassin stable ; s'allonger vers le haut puis s'incliner, côtes du dessus qui s'écartent.	3 fois 5 respirations par côté
Mobilité globale	Enroulé-déroulé debout	Genoux souples ; descendre en enroulant la colonne puis remonter en empilant les vertèbres.	5 répétitions lentes

Respirer dans la cage thoracique

Il ne suffit pas de bouger la zone, il faut aussi **respirer dedans**. Mains posées sur les côtes basses, l'élève inspire en cherchant à écarter les côtes sur les côtés et vers l'arrière, puis expire lentement sans s'effondrer. Cette respiration costale latérale prépare l'ouverture thoracique et aide à relâcher.

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

L'élève apprend au corps à utiliser une zone qu'il n'utilise pas assez. Au début, c'est normal que rien ne semble bouger ; avec la répétition, ça s'ouvre, le mouvement devient plus fluide et le bas du dos travaille moins.

À RETENIR

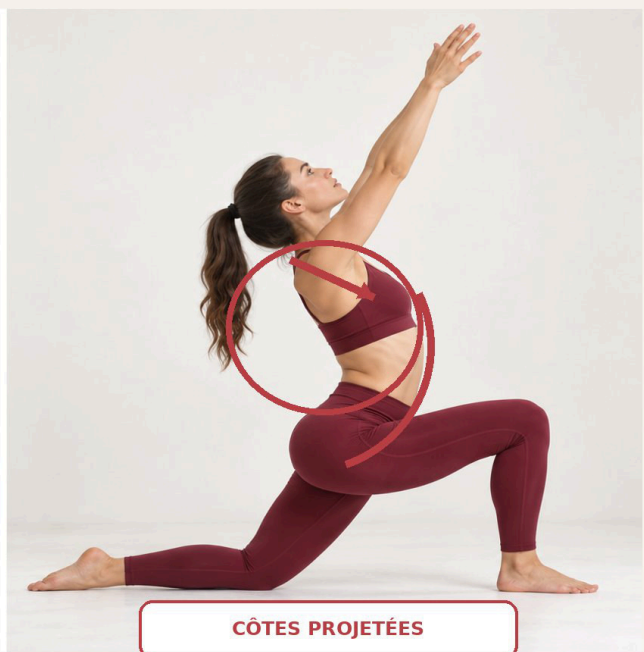
Mobilité + respiration = ouverture réelle. C'est la répétition, pas le forcing, qui crée l'ouverture.

Ouvrir la cage thoracique

Créer une extension thoracique sans projeter simplement les côtes

Ouvrir la cage thoracique

Créer de l'extension thoracique sans tout déplacer vers les lombaires



Le thorax s'oriente et s'étend ; il ne se résume pas à pousser les côtes en avant.

Planche 11 — Ouverture thoracique répartie et projection des côtes ne décrivent pas la même stratégie.

L'ouverture de la cage thoracique correspond à une organisation globale : la colonne thoracique s'étend, le sternum change d'orientation, les côtes suivent le mouvement et les omoplates restent capables de glisser autour du thorax. Il ne s'agit pas de pousser volontairement les côtes inférieures vers l'avant.

Repères pour le backbend

- Élever le sternum et l'éloigner du bassin avant d'augmenter la profondeur.
- Chercher l'extension dans le haut et le milieu du dos, pas uniquement à la jonction lombaire.
- Laisser les omoplates tourner vers le haut lorsque les bras montent, sans les bloquer vers le bas.
- Comparer la posture avec et sans projection des côtes : la forme extérieure peut sembler proche, mais la répartition du mouvement change.

Mise en pratique guidée

Faire sentir l'ouverture thoracique sans déplacer la contrainte vers les lombaires

Installation

Placez-vous debout ou à genoux dans une position stable. Gardez le bassin au-dessus de ses appuis et les genoux souples. Commencez avec les bras le long du corps ou les mains posées sur les côtes afin de sentir plus facilement le mouvement du thorax.

Consigne verbale

1. Grandissez-vous, comme si le sommet de la tête cherchait le plafond.
2. Rentrez légèrement le ventre et aspirez le nombril sans écraser les côtes ni bloquer le mouvement.
3. Soulevez le sternum et les côtes, comme si quelqu'un vous attrapait sous la poitrine pour vous grandir.
4. Poussez ensuite la cage thoracique vers l'avant et laissez les côtes supérieures s'ouvrir.
5. Gardez les épaules basses et rapprochez doucement les omoplates. Imaginez qu'un doigt placé dans le dos, entre les omoplates, vous indique la direction du mouvement.
6. Conservez le bassin stable et vérifiez que la cambrure lombaire n'augmente pas pendant l'exercice.

Ce que l'élève doit ressentir

La sensation recherchée se situe surtout au niveau du sternum, des côtes supérieures et du milieu du dos. Le mouvement doit donner une impression de hauteur et d'espace dans la poitrine, sans pincement net dans le bas du dos.

Précision pour les bras au-dessus de la tête

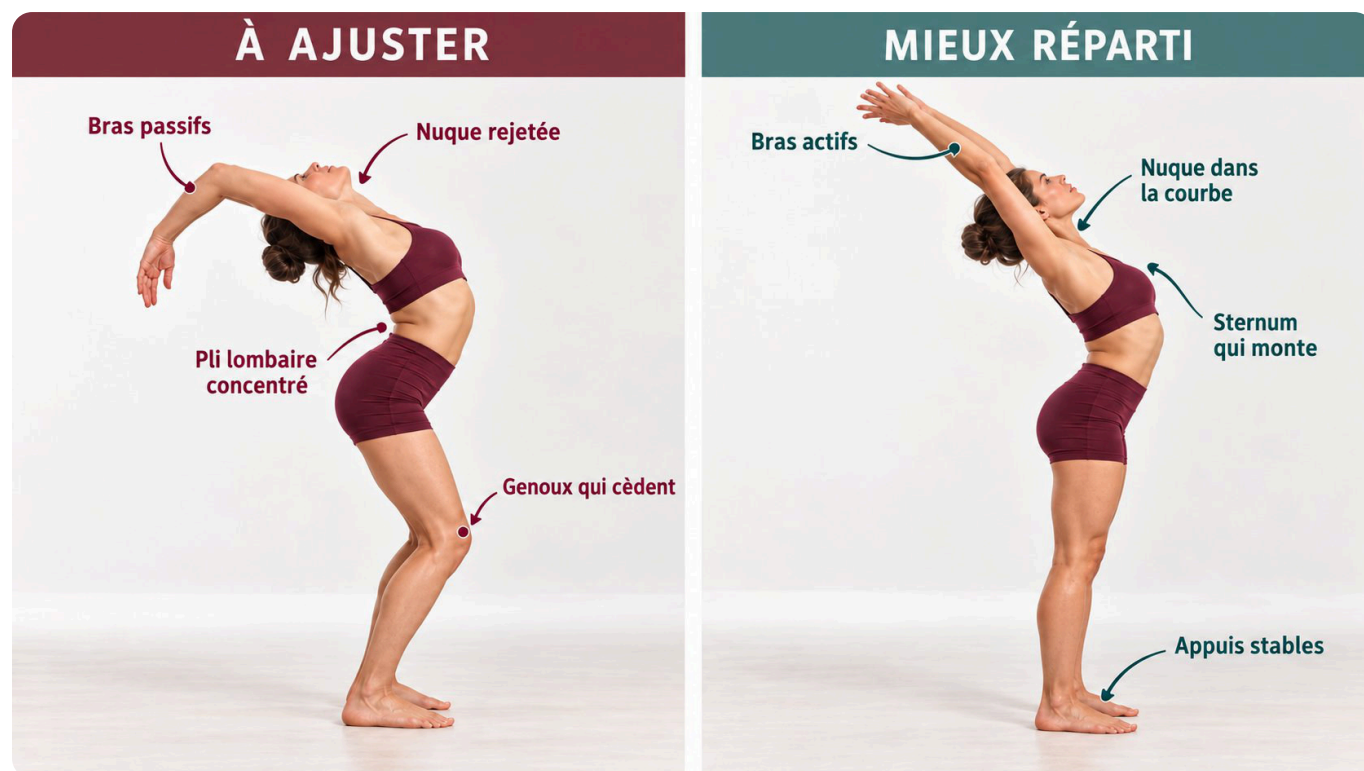
La consigne « épaules basses et omoplates serrées » aide à découvrir l'ouverture thoracique lorsque les bras restent le long du corps. Dans un backbend avec les bras élevés, il ne faut pas maintenir les omoplates bloquées vers le bas et l'une contre l'autre : elles doivent pouvoir tourner vers le haut, glisser autour des côtes et accompagner les bras.

Point de vigilance

Observez le profil de l'élève : si le bassin avance, si les côtes inférieures jaillissent ou si une charnière apparaît dans les lombaires, réduisez l'amplitude. Recommencez en cherchant d'abord la hauteur du sternum, puis seulement son déplacement vers l'avant.

Répartir le mouvement

Une courbe profonde n'est pas forcément une courbe bien organisée



À gauche : une courbe qui se concentre au bas du dos, avec la tête rejetée et les bras peu actifs. À droite : une amplitude plus modeste, des bras engagés et une extension mieux répartie. Comparer aussi les appuis, la respiration et la capacité à revenir debout lentement.

Repérer les compensations

Comparer la répartition réelle du mouvement



Planche 12 — Trois organisations fréquentes : charnière lombaire, épaules limitées, courbe répartie.

OBSERVATION	HYPOTHÈSE À TESTER	MODIFICATION
Charnière lombaire	Thorax, épaules ou hanches participent peu.	Réduire l'amplitude puis préparer la zone manquante.
Coudes fléchis	Élévation des bras ou stabilité de l'épaule limitée.	Wall slide, travail du dentelé et de la coiffe.
Genoux écartés	Recherche de rotation externe ou manque de contrôle.	Pont court avec trajectoire stable.
Côtes projetées	Élévation des bras ou extension thoracique insuffisante.	Réduire l'amplitude et replacer le sternum.

Construire le backbend

Organiser les appuis avant de chercher la profondeur

Construire le backbend

Préparer le thorax, les épaules et les hanches avant le pont complet

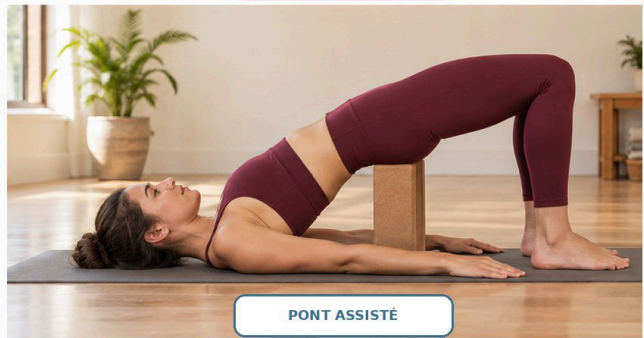
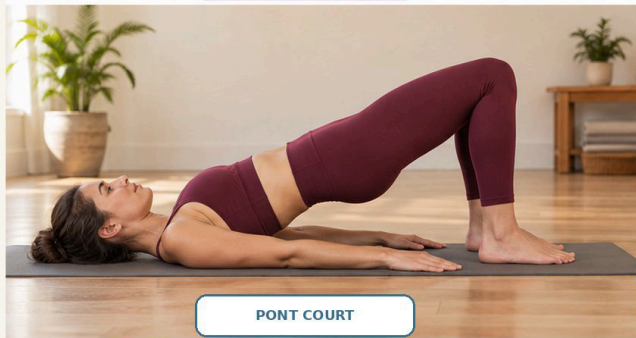
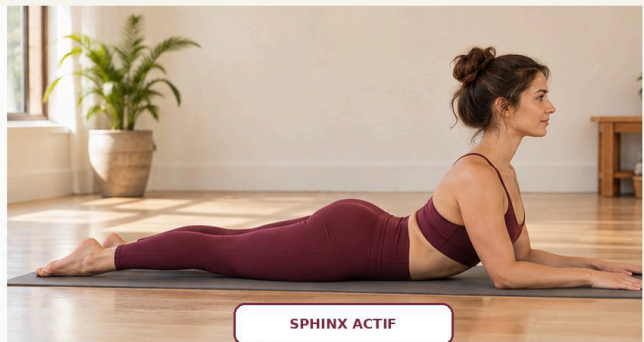
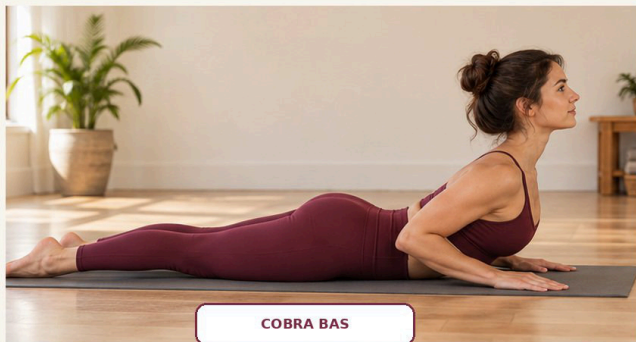


Planche 13 — Les six étapes du backbend.

1. Répartir la pression dans toute la surface des mains et des pieds, sans écraser les poignets.
2. S'autograndir avant de pousser : allonger les bras, le tronc et la nuque.
3. Dans le cobra, presser les paumes et chercher à tirer le sol vers le bassin pour faire avancer le sternum.
4. Laisser les omoplates tourner vers le haut pendant que le sternum avance entre les bras.
5. Créer l'extension de hanche avec les fessiers, des pieds actifs et des genoux stables.
6. Ajouter seulement l'amplitude contrôlable, puis sortir lentement en conservant la poussée des appuis.

Du cobra au backbend

Créer d'abord de la longueur puis organiser la courbe

Consignes à transmettre à l'élève

EN COBRA, PENSEZ D'ABORD À VOUS AUTOGRANDIR AVANT DE REPOUSSER. TIREZ DANS LES PAUMES DE MAINS AFIN D'OUVRIRE LA CAGE THORACIQUE ET DE CRÉER UNE SENSATION D'ESPACE ENTRE LES VERTÈBRES. ALLONGEZ LA NUQUE.

En cobra, pensez d'abord à vous autograndir avant de repousser. Tirez dans les paumes de mains afin d'ouvrir la cage thoracique et de créer une sensation d'espace entre les vertèbres. Allongez la nuque.

Cette sensation d'espace correspond à une intention d'allongement et à une meilleure répartition de la courbe. Elle ne signifie pas que l'on cherche à séparer réellement les vertèbres.

1 S'autograndir avant de repousser

Dans le cobra, commencez par éloigner le sommet de la tête du bassin. Allongez le sternum vers l'avant et les jambes vers l'arrière avant de chercher à monter plus haut. Cette intention limite la tendance à concentrer immédiatement la courbe dans les lombaires.

2 Utiliser les paumes pour faire avancer le sternum

Pressez les paumes dans le sol puis imaginez que vous les tirez vers le bassin sans les déplacer. Cette action engage les bras et le grand dorsal, fait avancer la poitrine entre les épaules et aide à ouvrir la cage thoracique. Dans le pont, les mains poussent le sol tandis que le sternum se déplace vers l'espace situé entre les bras.

3 Créer une sensation d'espace dans la colonne

Cherchez une sensation d'allongement axial avant et pendant l'extension : tête loin du bassin, sternum loin du pubis et bassin loin des épaules. Cette consigne ne sépare pas réellement les vertèbres ; elle aide à répartir la courbe sur plusieurs segments plutôt qu'à former une charnière unique.

4 Allonger la nuque

Gardez d'abord le regard vers l'avant et la nuque dans le prolongement du haut du dos. La tête peut accompagner la courbe progressivement, mais elle ne doit pas être jetée en arrière pour donner une impression de profondeur. Conservez de l'espace entre le menton et la gorge.

5 Relier épaules cage thoracique et hanches

Les épaules accompagnent l'élévation des bras, le sternum avance et les hanches produisent leur part d'extension. Les fessiers soutiennent le bassin sans serrer les genoux l'un contre l'autre. La courbe finale résulte de la coopération de toutes ces zones.

6 Vérifier avant d'aller plus loin

Augmentez l'amplitude uniquement si les mains et les pieds continuent de pousser, si les coudes et les genoux restent contrôlés, si la nuque demeure longue et si aucune douleur vive ou sensation de pincement n'apparaît. La sortie doit être aussi maîtrisée que l'entrée.

Chaîne antérieure et chaîne postérieure dans le backbend

Comprendre ce qui s'ouvre, ce qui produit le mouvement et ce qui le contrôle

Lorsqu'on entre dans un backbend, la face avant du corps s'ouvre tandis que des muscles situés à l'arrière participent à l'extension. Cette image est utile, à condition de ne pas imaginer deux chaînes qui agissent chacune d'un seul bloc : un muscle situé à l'avant peut aussi se contracter pour contrôler la position ; un muscle du dos peut être actif sans se raccourcir visiblement.

Le travail change selon la posture. Dans un cobra, le bassin et les jambes restent au sol. Dans un pont, les mains et les pieds portent le corps, les hanches s'ouvrent et les épaules participent davantage. On observe donc où le mouvement se produit avant de conclure qu'un muscle est étiré ou sollicité.



Planche 14 — Même pont, deux lectures : ouverture de la face antérieure (à gauche) et soutien actif de la

face postérieure (à droite). Les couleurs indiquent des régions, pas des muscles isolés.

La chaîne antérieure Laisser de la place à l'ouverture

L'avant du tronc : les abdominaux

Quand la colonne entre en extension, la distance entre le bassin et l'avant de la cage thoracique augmente. Le grand droit de l'abdomen est placé dans une position plus allongée ; les obliques internes et externes peuvent également être mis en tension selon l'amplitude et l'orientation du tronc.

Cela ne signifie pas qu'il faut relâcher complètement le ventre. Les abdominaux peuvent rester actifs pour doser l'extension et contrôler la position du bassin. L'élève cherche une tension ajustable : assez de maintien pour guider le mouvement, sans contracter si fort que la respiration ou l'ouverture se bloque.

À observer : l'avant du ventre s'allonge-t-il pendant que l'élève respire, ou les côtes s'écartent-elles brusquement tandis que les lombaires prennent toute la courbe ?

L'avant des hanches : les fléchisseurs de hanche

Lorsque le backbend comporte une extension de hanche, l'avant de la hanche doit permettre au bassin et aux cuisses de s'éloigner. L'ilio-psoas, qui participe à la flexion de hanche, peut alors être mis en tension. Le droit fémoral traverse la hanche et le genou : sa mise en tension dépend aussi de la position du genou. Le tenseur du fascia lata et le sartorius peuvent contribuer aux sensations à l'avant ou sur le côté de la hanche selon le placement des jambes, sans être les mêmes facteurs limitants chez tout le monde.

Dans un pont, si les hanches s'ouvrent peu, l'élève peut chercher une courbe plus grande en accentuant l'extension lombaire. Ouvrir la hanche et cambrer les lombaires sont deux mouvements différents : il faut observer chacun d'eux.

À observer : lorsque l'élève pousse dans ses pieds, le bassin se déplace-t-il avec les cuisses, ou la courbe augmente-t-elle surtout dans le bas du dos ?

L'avant de la poitrine et des épaules

Dans les variantes avec les bras ouverts ou placés au-dessus de la tête, le grand et le petit pectoral peuvent influencer la liberté de mouvement de l'épaule et de l'omoplate. Leur mise en tension dépend de la direction des bras. Le backbend demande aussi que les omoplates bougent sur la cage thoracique et que les bras trouvent leur place sans compensation systématique dans les lombaires.

À observer : les bras s'élèvent-ils avec des omoplates mobiles et une nuque libre, ou l'élève projette-t-il les côtes vers l'avant pour gagner de la hauteur ?

La chaîne postérieure Produire, soutenir et freiner

Les extenseurs de la colonne

Les érecteurs du rachis contribuent à redresser le tronc, à entrer dans la courbe et à tenir la position. Plus profondément, les multifides participent au contrôle des segments vertébraux. Leur objectif n'est pas de produire la plus grande contraction possible dans les lombaires, mais de soutenir une extension que l'élève peut répartir, respirer et quitter lentement.

Leur activité varie selon la phase : monter dans un cobra, maintenir un pont et redescendre avec contrôle ne sont pas des tâches identiques.

À observer : la courbe progresse-t-elle dans plusieurs régions du dos, ou un seul endroit se creuse-t-il pendant que le reste du tronc bouge peu ?

Les fessiers et l'arrière des cuisses

Le grand fessier contribue à l'extension de la hanche. Dans un pont, il aide à pousser le bassin vers le haut et à organiser la relation entre cuisses, bassin et colonne. Les ischio-jambiers peuvent également participer à cette poussée ; leur contribution change avec la flexion des genoux et la position des pieds.

Demander d'engager les fessiers peut aider l'élève à pousser dans ses pieds et à ouvrir les hanches. La consigne perd son intérêt si elle conduit à tout serrer, à bloquer le bassin ou à retenir la respiration. On recherche une poussée efficace et dosée.

À observer : les pieds poussent-ils le sol et les hanches participent-elles, ou l'élève tente-t-il de soulever le corps uniquement avec le bas du dos ?

Le haut du dos et les omoplates

Le trapèze et le dentelé antérieur accompagnent la rotation des omoplates lorsque les bras montent. Les rhomboïdes contribuent à leur stabilité et à leur rapprochement dans certains mouvements. Dans un pont, les mains poussent le sol : bras, épaules et omoplates participent à cette poussée sans que les omoplates soient figées.

À observer : l'élève pousse-t-il dans ses mains avec des bras et des omoplates actifs, ou s'effondre-t-il entre les épaules ?



Planche 15 — Deux formes de backbend : en cobra, bassin et jambes restent au sol ; en pont, mains et pieds portent le corps et les hanches contribuent davantage à l'ouverture.

Étiré ne veut pas dire inactif

La formule « la chaîne avant s'étire pendant que la chaîne arrière se contracte » décrit une tendance générale, mais pas tout le travail musculaire. Les abdominaux situés à l'avant peuvent aider à contrôler la courbe alors même que l'avant du tronc s'allonge. À l'arrière, certains muscles produisent le mouvement, d'autres stabilisent les appuis ou freinent le retour. Leur rôle change entre l'entrée, le maintien et la sortie de la posture.

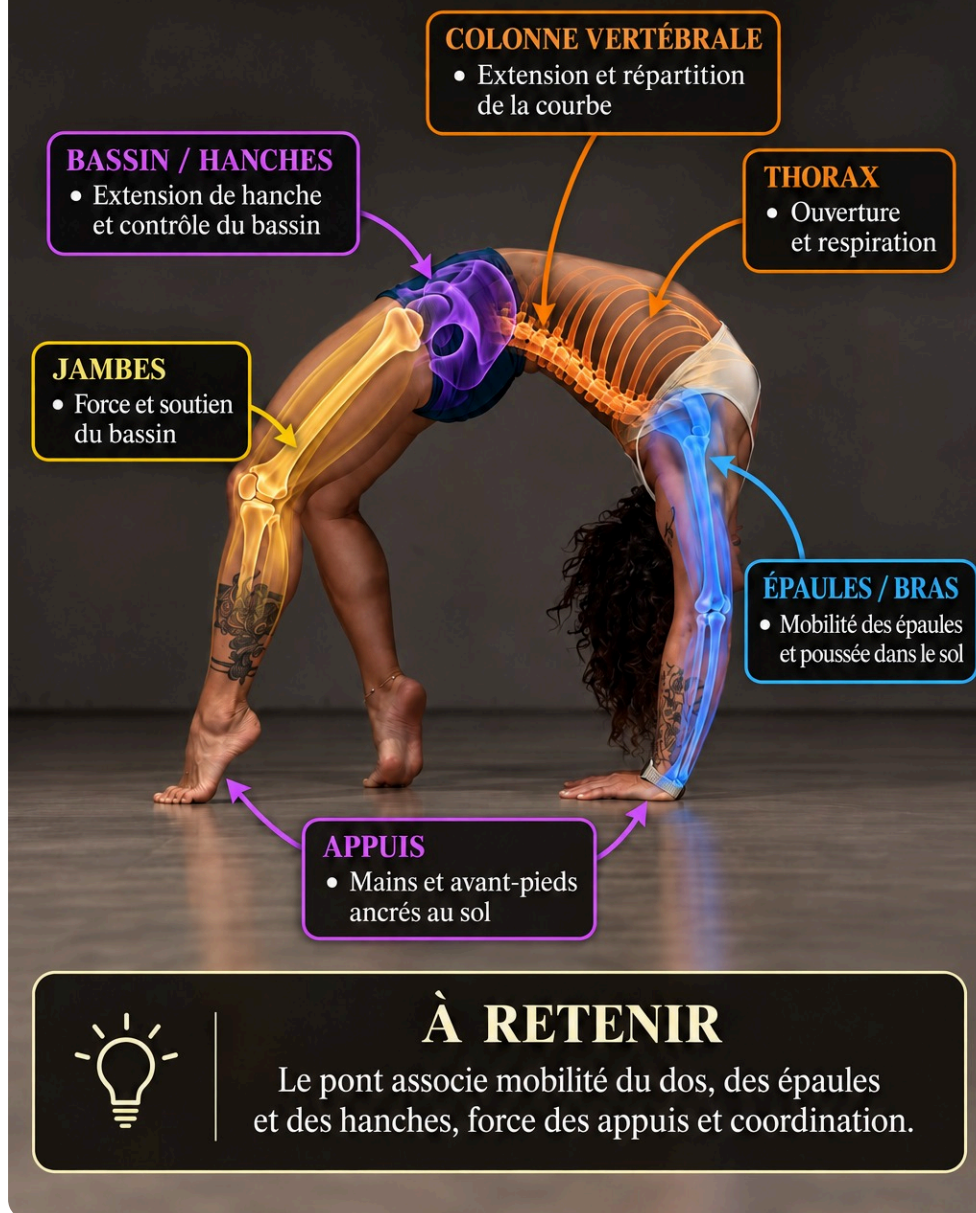
Pour guider l'élève, poser trois questions : qu'est-ce qui s'ouvre ? Qu'est-ce qui produit et soutient le mouvement ? Qu'est-ce qui contrôle l'amplitude ? Les réponses dépendent de la posture et des appuis.

Mise en pratique — Lire un pont

1. Regarder les appuis. Les pieds et les mains poussent-ils le sol ? Si un appui manque, une autre région peut fournir davantage d'effort.
2. Regarder les hanches. Le bassin s'élève-t-il avec l'aide des jambes et des fessiers ? L'avant des hanches permet-il cette ouverture ?
3. Regarder la courbe du dos. L'extension se répartit-elle ou se concentre-t-elle dans les lombaires ?
4. Regarder les bras et les omoplates. Les épaules permettent-elles de pousser sans crispation de la nuque ?
5. Vérifier le contrôle. L'élève peut-il respirer, réduire l'amplitude et redescendre lentement ? Si le contrôle disparaît, on adapte la posture avant d'aller plus loin.

Comprendre le pont

Actions, mobilité et appuis



Synthèse visuelle — Comprendre le pont : actions, mobilité et appuis.

À RETENIR

Dans le backbend, l'avant du corps doit disposer d'assez de liberté pour s'ouvrir, tandis que l'arrière produit et soutient une partie de l'extension. Les deux faces restent actives et se coordonnent. Une bonne courbe se construit avec des appuis, se répartit, laisse respirer et permet un retour contrôlé.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Quelle étape du backbend vous demande le plus d'attention ? Quel repère pourriez-vous transmettre à vos élèves ?

TERMES CLÉS

Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.