



## 08 Synthèse, mindset et glossaire

*Les repères essentiels à retenir et à transmettre*

### Synthèse visuelle

*Les repères à transmettre aux élèves*



Le backbend réunit extension vertébrale, élévation des bras, mouvement des omoplates, ouverture de la cage thoracique et extension des hanches.

1. La colonne crée la courbe par l'addition de mouvements segmentaires.
2. Les érecteurs produisent l'extension et les multifides règlent les segments.
3. L'omoplate tourne vers le haut pendant que l'humérus s'élève.
4. La coiffe des rotateurs guide la tête humérale sous charge.
5. Les abdominaux participent au contrôle du bassin et à la répartition de la pression.
6. Les fessiers déplacent la base grâce à l'extension de hanche.

7. La qualité se juge aussi par la stabilité et la maîtrise de la sortie.

## Mindset de l'élève

### *Changer sa façon de voir le backbend*

Le backbend n'est pas une performance. C'est un travail de **compréhension, de contrôle et de répartition** : un bon backbend ne dépend pas de l'amplitude, mais de la qualité du mouvement.

| ARRÊTER DE PENSER                                  | COMMENCER À PENSER                                           |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| « Je ne suis pas assez souple. »                   | « Je dois mieux comprendre mon corps. »                      |
| « Je dois aller plus loin. »                       | « Je dois mieux répartir le mouvement. »                     |
| « Je dois atteindre la forme finale aujourd'hui. » | « Je travaille la prochaine étape que je maîtrise. »         |
| « Reculer veut dire échouer. »                     | « Réduire l'amplitude m'aide à reprendre le contrôle. »      |
| « Je regarde seulement la profondeur. »            | « J'observe aussi mes appuis, ma respiration et ma sortie. » |

## Accepter le processus

Le backbend prend du temps. Au début, ça bloque, ça ne bouge pas beaucoup, on peut se sentir limité : c'est normal. Chaque séance doit apporter un peu plus de compréhension, un peu plus de contrôle et un peu plus de fluidité.

### Mesurer autrement ses progrès

Après une séance, l'élève peut noter un indicateur précis : des appuis mieux répartis, un sternum qui avance, une respiration plus libre ou une sortie plus lente. Une posture moins profonde mais mieux maîtrisée représente un progrès réel.

### Observer sans se juger

Comparer sa forme à celle d'une autre personne masque les différences de morphologie, d'expérience et de récupération. L'élève observe plutôt sa propre trajectoire : où le mouvement se répartit-il aujourd'hui et quelle consigne l'améliore ?

### Apprendre à réduire l'amplitude

Revenir à un cobra bas, utiliser un support ou interrompre une répétition difficile est une décision technique. Cela permet de conserver une sensation de sécurité et de travailler dans une amplitude que l'on peut encore contrôler.

### Cultiver la régularité

Une progression utile se construit par des séances adaptées et répétées, avec des temps de récupération. On évite de transformer chaque entraînement en test de profondeur ; la qualité du geste guide l'intensité du jour.

### Formuler un objectif concret

Avant la série, choisir une seule intention observable : garder les genoux dans l'axe, laisser les omoplates accompagner les bras ou ralentir la descente. Après la série, vérifier si cette intention a changé la posture ou les sensations.

#### À RETENIR

Ne jamais forcer, toujours chercher à répartir, rester à l'écoute de ses sensations et progresser étape par étape. L'état d'esprit à garder : patience, régularité, écoute du corps.

## Glossaire

### *Les mots indispensables*

| TERME                 | DÉFINITION                                                                        |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Extension             | Mouvement qui augmente l'ouverture antérieure d'une articulation ou d'une région. |
| Charnière             | Concentration du mouvement sur un petit nombre de segments.                       |
| Rotation vers le haut | Mouvement de l'omoplate qui oriente la glène vers le plafond.                     |
| Bascule postérieure   | Mouvement où le haut de l'omoplate recule par rapport au thorax.                  |
| Centrage huméral      | Contrôle de la tête humérale dans la glène par la coiffe.                         |
| Proprioception        | Perception de la position, du mouvement et des tensions.                          |
| Concentrique          | Le muscle produit de la force en se raccourcissant.                               |
| Isométrique           | Le muscle produit de la force sans mouvement visible.                             |
| Excentrique           | Le muscle freine une charge en s'allongeant.                                      |
| Cyphose               | Courbure à convexité postérieure, normale dans la région thoracique.              |

| TERME                    | DÉFINITION                                                                                                                        |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lordose                  | Courbure à concavité postérieure, normale dans les régions cervicale et lombaire.                                                 |
| Scoliose                 | Déviation latérale de la colonne, souvent associée à une rotation vertébrale.                                                     |
| Rythme scapulo-huméral   | Coordination entre le mouvement de l'humérus et la rotation de l'omoplate.                                                        |
| Autograndissement        | Allongement actif de la colonne avant et pendant le mouvement.                                                                    |
| Contre-posture           | Posture douce qui ramène progressivement la colonne vers le neutre après un effort.                                               |
| Parade                   | Aide manuelle de l'enseignant qui sécurise sans pousser l'amplitude.                                                              |
| Chaîne antérieure        | Ensemble pédagogique des muscles et tissus situés principalement à l'avant du corps ; leur rôle varie selon la posture.           |
| Chaîne postérieure       | Ensemble pédagogique des muscles et tissus situés principalement à l'arrière du corps ; ils n'agissent pas tous de la même façon. |
| Grand droit de l'abdomen | Muscle situé à l'avant du tronc ; il participe à la flexion et au contrôle de la position du tronc.                               |
| Obliques                 | Muscles de la paroi abdominale qui contribuent à la rotation, à l'inclinaison et au contrôle du tronc.                            |
| Flexion de hanche        | Mouvement qui rapproche l'avant de la cuisse du tronc, ou le tronc de la cuisse.                                                  |
| Extension de hanche      | Mouvement qui porte la cuisse vers l'arrière par rapport au bassin, ou ouvre l'angle entre cuisse et tronc.                       |
| Ilio-psoas               | Groupe musculaire fléchisseur de hanche, formé principalement de l'iliaque et du grand psoas.                                     |
| Droit fémoral            | Partie du quadriceps qui traverse hanche et genou ; il contribue à la flexion de hanche et à l'extension du genou.                |

| TERME                       | DÉFINITION                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tenseur du fascia lata      | Muscle de la face antérolatérale de la hanche qui agit sur la hanche et met en tension le tractus ilio-tibial.                                                                   |
| Sartorius                   | Long muscle qui traverse hanche et genou et participe à plusieurs mouvements de la cuisse et de la jambe.                                                                        |
| Grand fessier               | Puissant muscle de la hanche qui contribue à son extension, notamment dans la poussée d'un pont.                                                                                 |
| Ischio-jambiers             | Groupe de muscles à l'arrière de la cuisse ; ils participent notamment à l'extension de hanche et à la flexion du genou.                                                         |
| Érecteurs du rachis         | Groupe de muscles longitudinaux du dos qui participent à l'extension et au maintien de la colonne.                                                                               |
| Multifides                  | Petits muscles profonds reliant plusieurs vertèbres ; ils contribuent au contrôle des segments vertébraux.                                                                       |
| Carré des lombes            | Muscle profond situé entre la dernière côte, les vertèbres lombaires et le bassin ; il stabilise le bas du dos et participe à l'inclinaison du tronc.                            |
| Trapèze                     | Muscle du haut du dos dont les faisceaux participent à l'orientation et à la stabilité des omoplates.                                                                            |
| Rhomboïdes                  | Muscles reliant la colonne aux omoplates ; ils participent à leur rapprochement et à leur stabilisation.                                                                         |
| Élévateur de la scapula     | Muscle reliant les vertèbres du cou à l'angle supérieur de l'omoplate ; il élève l'omoplate et se crispe souvent quand on pousse « avec la nuque ».                              |
| Grand dorsal                | Grand muscle plat reliant le bas du dos et le bassin (par le fascia thoraco-lombaire) au bras ; il ramène le bras vers le corps et vers l'arrière et le tourne vers l'intérieur. |
| Grand rond                  | Muscle reliant le bas de l'omoplate au bras ; il agit avec le grand dorsal et tourne le bras vers l'intérieur.                                                                   |
| Infra-épineux et petit rond | Muscles de la coiffe situés sous l'épine de l'omoplate ; ils tournent le bras vers l'extérieur et aident à centrer la tête de l'humérus.                                         |
| Coiffe des rotateurs        | Groupe de quatre muscles (supra-épineux, infra-épineux, petit rond, subscapulaire) qui stabilisent et centrent la tête de l'humérus dans l'épaule.                               |
| Petits dentelés postérieurs | Fins muscles posés sur les côtes, sous les rhomboïdes et le grand dorsal ; leur rôle respiratoire accessoire reste discuté.                                                      |
| Dentelé antérieur           | Muscle de la paroi latérale du thorax qui accompagne la rotation et la protraction de l'omoplate.                                                                                |
| Protraction scapulaire      | Déplacement de l'omoplate autour de la cage thoracique vers l'avant et le côté, comme lorsqu'on pousse le sol.                                                                   |
| Rétraction scapulaire       | Rapprochement des omoplates vers la colonne ; utile pour stabiliser, gênante si elle est forcée en permanence pendant l'élévation des bras.                                      |

|                         |                                                                                                         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Grand et petit pectoral | Muscles de la région antérieure de la poitrine qui influencent le mouvement du bras ou de l'omoplate.   |
| Fascia thoraco-lombaire | Ensemble de couches de tissu conjonctif du bas du dos reliant plusieurs muscles du tronc et du bassin.  |
| Test de Thomas modifié  | Test d'observation de l'extension de hanche, qui oriente vers une raideur du psoas ou du droit fémoral. |
| Bilan de départ         | Série de tests simples qui situe l'élève dans la progression et indique la zone à préparer en priorité. |

#### CONTACT FORMATION

SARL Pole Dance Stars 1 rue de l'Embosque 34770 Gigean [contact@amplitia.fr](mailto:contact@amplitia.fr)

Ce support est un document pédagogique. Il ne constitue ni un diagnostic ni une prescription médicale.