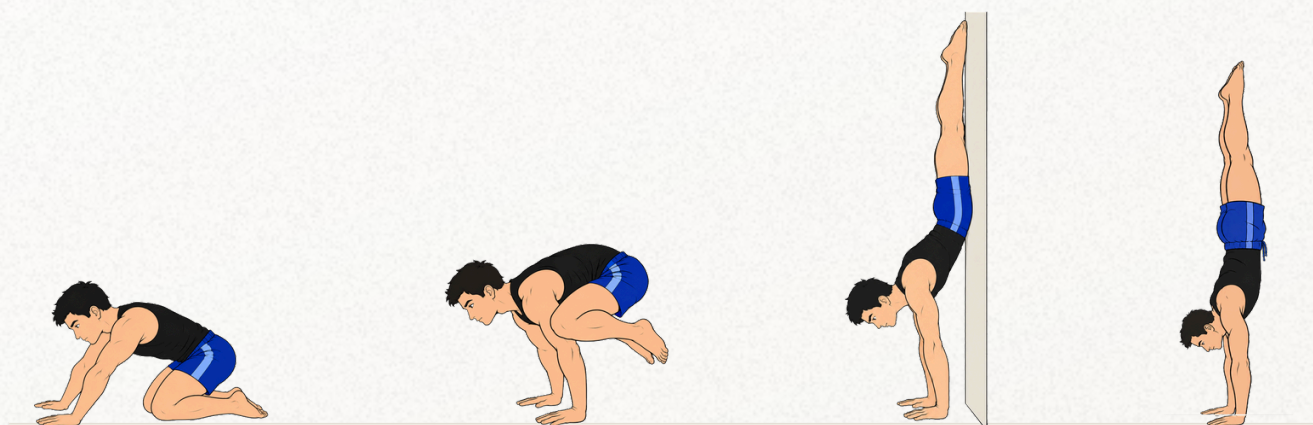




Apprendre l'équilibre sur les mains

Six étapes, dans l'ordre. Chacune prépare la suivante.



1 L'échauffement complet

2 Tenir les positions qui préparent

3 Ventre au mur, pour construire la forme

4 Apprendre la montée

5 Dos au mur, trouver l'équilibre

6 Quitter le mur

17 pages

6 étapes

0 inscription

Un chemin clair, du premier échauffement à tes premières secondes sans mur.

joris-dce.fr



Les mots du guide

Les termes que tu vas croiser, expliqués simplement. Lis les une fois avant de commencer, et reviens ici dès qu'un mot te bloque.

Banane

Le défaut le plus courant : le dos se creuse, les côtes sortent, et le corps fait une courbe au lieu d'une ligne droite.

Chien tête en bas

Mains et pieds au sol, bassin en haut : le corps forme un V à l'envers. Il ouvre les épaules.

Creux au sol

Aussi appelé position creuse. Sur le dos, le bas du dos plaqué au sol, épaules et pieds décollés : la forme de l'équilibre, couchée.

Critère de passage

Ce que tu dois réussir avant de passer à l'étape suivante. Le guide avance par critères, jamais par dates.

Dos au mur

En équilibre, le dos tourné vers le mur. Tu pars face au mur et tu y montes d'une jambe.

Équerre au mur

Les mains au sol, les pieds posés sur un mur à hauteur de hanches : le corps plié en angle droit, la tête en bas sans risque.

Essai libre

Une tentative d'équilibre loin du mur, sans rien pour te rattraper.

Gainage

Serrer le ventre, les fesses et les cuisses pour que le corps reste d'un seul bloc.

Grenouille

Frog en anglais. Accroupi, mains au sol, genoux posés sur l'arrière des bras, pieds décollés : ton premier équilibre sur les mains.

Handstand

Le mot anglais pour l'équilibre sur les mains : tête en bas, bras tendus, corps droit.

Montée

Kick up en anglais. Passer de debout à l'équilibre en montant une jambe, puis l'autre.

Montée en ciseau

La montée faite loin du mur : les jambes s'ouvrent, puis se rejoignent en haut, comme un ciseau.

Parallettes

Deux petites barres posées au sol, qu'on tient à pleines mains pour garder les poignets droits.

Paume

Ici, le bas de la main, près du poignet. Appuyer dessus te retient quand tu retombes.

Planche

En appui sur les mains, ou les avant bras, et la pointe des pieds, le corps droit comme une planche.

Sortie de côté

On dit aussi pirouette. Pour redescendre sans tomber : une main lâche, tu tournes sur l'autre, et tu retombes debout.

Tenue et série

Une tenue, c'est rester immobile dans une position. « 3 x 30 s » : trois tenues de trente secondes, avec du repos entre chacune.

Traction de talon, d'orteils

Au mur, décoller les pieds du mur en appuyant sur les doigts : c'est comme ça qu'on apprend à tenir sans lui.

Triceps

Le muscle à l'arrière du haut du bras. Dans la grenouille, les genoux s'y posent.

Ventre au mur

En équilibre, le ventre tourné vers le mur. Tu y montes en marchant avec les pieds le long du mur.

Par où commencer

4 tests

pour te situer

Aucune étape

ne se saute

Tout le monde ne part pas du même endroit. Ces quatre tests, faits une fois avant ta première séance, te disent quoi travailler en priorité. Ils te situent, ils ne font jamais sauter d'étape : tout le monde valide l'étape 2 avant le mur.

Test 1



Les poignets

À quatre pattes, mains à plat, avance doucement les épaules au delà des mains. Ça tire fort ou fait mal ? Donne plus de temps aux poignets, et lis la page sur la douleur.

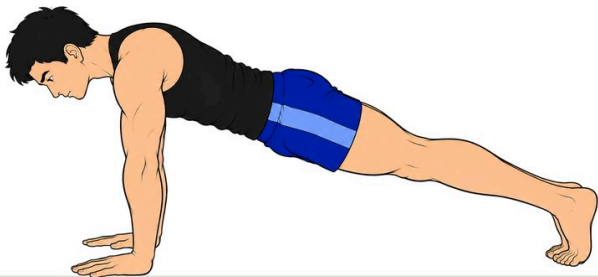
Test 2



Les épaules

Dos, fesses et tête contre un mur, monte les bras tendus jusqu'à toucher le mur au dessus de ta tête. Le bas du dos se décolle ? Le chien tête en bas de l'étape 2 est ta priorité.

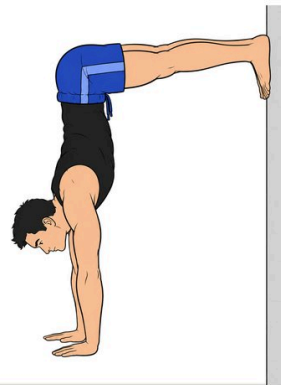
Test 3



Le gainage

La planche trente secondes, le corps d'une seule pièce. Pas encore ? La planche de l'étape 2 est ta priorité.

Test 4



La tête en bas

L'équerre au mur, vingt secondes : les pieds sur un mur à hauteur de hanches, les mains au sol. Pas à l'aise ? C'est ta priorité à l'étape 2.



Tout passe

Tant mieux, l'étape 2 ira vite. Tu la fais quand même, et tu valides ses critères avant le mur.

! L'erreur qui coûte le plus

Se servir du test pour sauter l'étape 2. Tenir une position un jour ne veut pas dire la tenir à chaque séance : ce sont ses critères qui ouvrent le mur.

Sortir sans se faire mal

10 fois

à froid

Avant tout le reste

sans exception

C'est la première chose à savoir, avant même de monter. Tant qu'on ne sait pas sortir, on retient la position au lieu de la chercher, et la peur bloque tout le reste. Cette sortie s'apprend en une séance et sert toute la vie.

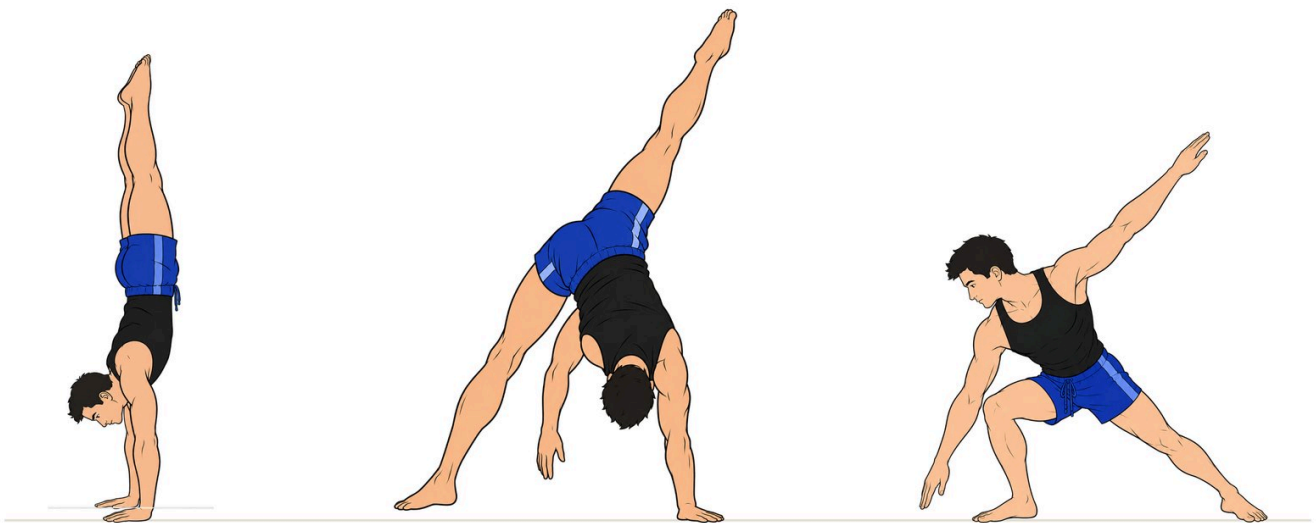
- 1 Quand tu pars trop loin, ne lutte pas : lâche une main et tourne sur l'autre. Si ta main droite reste au sol, ton pied gauche touche le sol en premier, puis le droit. Tu retombes debout, de côté.
- 2 Répète cette sortie à froid, sans chercher l'équilibre : monte les jambes à moitié, laisse toi partir volontairement, et sors. Dix fois, des deux côtés : une fois la main droite au sol, une fois la gauche.
- 3 Ne cherche jamais à rattraper en pliant les bras. C'est comme ça qu'on se reçoit sur la tête, et c'est la seule vraie blessure de ce sport.
- 4 Une surface plate et dégagée, et un mètre de libre tout autour. Pas de tapis mou : il fait tourner les poignets.

! L'erreur qui coûte le plus

Apprendre à monter avant d'apprendre à sortir.
Le corps refuse de s'engager tant qu'il ne sait pas comment ça se termine, et on passe des semaines à moitié en équilibre.

✓ Quand passer à la suite

Quand la sortie de côté part toute seule, des deux côtés, sans y penser. Tu peux alors chercher l'équilibre pour de vrai.



Le départ en équilibre. Au milieu, vu de dos : la main droite reste au sol, la gauche a lâché, et le pied gauche touche le sol en premier. Puis tu arrives debout, de côté.

L'échauffement complet

Avant chaque séance

sans exception

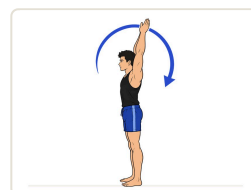
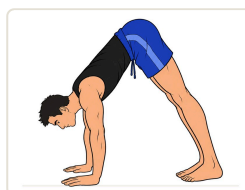
Poignets et épaules

les deux, toujours

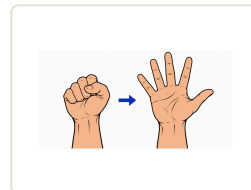
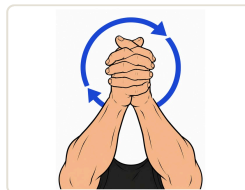
Tes poignets et tes épaules vont porter tout ton poids dans un angle qu'ils ne connaissent pas. Cet échauffement les y prépare, du corps entier jusqu'au bout des doigts. Si un mouvement fait mal, prends en une version plus douce.

- 1 Réveille le corps : debout, pieds écartés, genoux un peu fléchis, secoue toi en laissant les épaules monter puis retomber. Vingt à trente secondes.

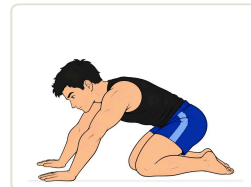
- 2 Les épaules : du chien tête en bas, passe à quatre pattes genoux décollés, et avance, recule, trente secondes à une minute. Puis de grands cercles avec un bras tendu, cinq dans chaque sens, et l'autre bras.



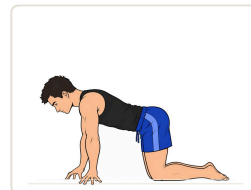
- 3 Les poignets sans poids : secoue les dix à quinze secondes, fais des cercles avec les poignets, mains jointes, cinq à dix dans chaque sens, puis serre le poing fort et ouvre grand, dix fois.



- 4 Les poignets avec le poids : à quatre pattes, mains à plat, avance le buste vers les doigts et recule, vingt allers retours lents. Puis doigts vers les genoux, recule très légèrement, trente secondes. Enfin, poings fermés au sol, dix respirations.



- 5 Les doigts : mains à plat, doigts écartés, décolle les paumes et garde le bout des doigts au sol, cinq à vingt fois. Termine par quelques sorties de côté.



! L'erreur qui coûte le plus

Sauter l'échauffement, ou le réduire aux poignets. Il ne fatigue pas, alors on le passe. Les poignets et les épaules, eux, lâchent quelques semaines plus tard, et là il faut tout arrêter.

✓ Quand passer à la suite

Celle là ne se quitte jamais. Elle reste le début de toutes tes séances, y compris le jour où tu tiendras une minute en équilibre.



L'échauffement complet avant chaque séance, poignets compris, jamais sauté.



2

ÉTAPE 2 SUR 6

Tenir les positions qui préparent

3 × 30 s

la planche

2 × 15 s

la grenouille, au moins

L'équilibre sur les mains demande trois choses avant l'équilibre lui-même : des épaules qui s'ouvrent, un corps qui reste droit sans trembler, et une tête qui accepte d'être en bas. Ces quatre positions se tiennent au sol, sans risque de chute, et c'est là qu'on gagne le plus de temps.

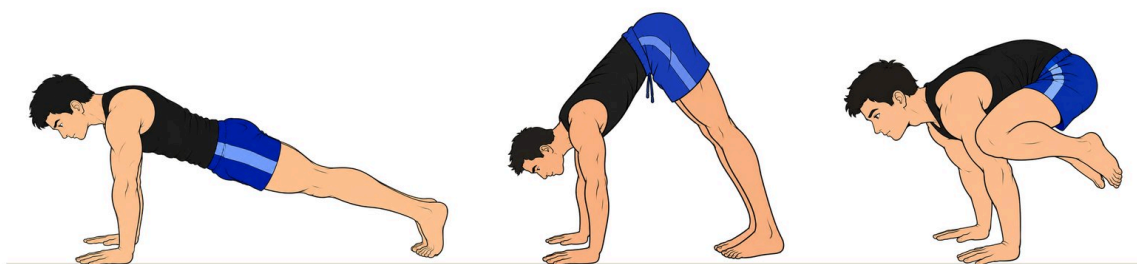
- 1 La planche, sur les mains ou sur les avant bras, corps d'une seule pièce des talons aux épaules. Trente secondes, trois fois. C'est ce gainage qui t'empêchera plus tard de faire la banane.
- 2 Le chien tête en bas : mains et pieds au sol, bassin vers le haut, oreilles entre les bras. Dix respirations lentes. Ce sont tes épaules qui s'ouvrent, et elles en ont besoin.
- 3 L'équerre au mur : les pieds posés sur un mur à hauteur de hanches, les mains au sol, le corps en équerre, bassin à l'aplomb des épaules. Vingt secondes. Tu portes déjà une bonne partie de ton poids sur les mains.
- 4 La grenouille, qu'on appelle aussi frog : accroupi, mains au sol, genoux posés sur l'arrière des bras, sur les triceps, pas sur les coudes. Penche toi en avant jusqu'à ce que les pieds décollent. Vise deux fois quinze secondes au moins. C'est ton premier équilibre sur les mains.

! L'erreur qui coûte le plus

Vouloir aller au mur tout de suite. Ces positions n'ont l'air de rien, mais ce sont elles qui ouvrent les épaules. Sans elles, le corps compense en faisant la banane, et le défaut s'installe pour des mois.

✓ Quand passer à la suite

Quand la planche tient trois fois trente secondes sans trembler, la grenouille deux fois quinze secondes, et que la tête en bas ne te gêne plus. Même si tu les tenais déjà au départ : on valide, on ne saute pas.



Trois des quatre positions, dans l'ordre : la planche, le chien tête en bas, la grenouille, les genoux sur les triceps.



Au sol d'abord : le mur attend que la planche et la grenouille tiennent.



Ventre au mur, pour construire la forme

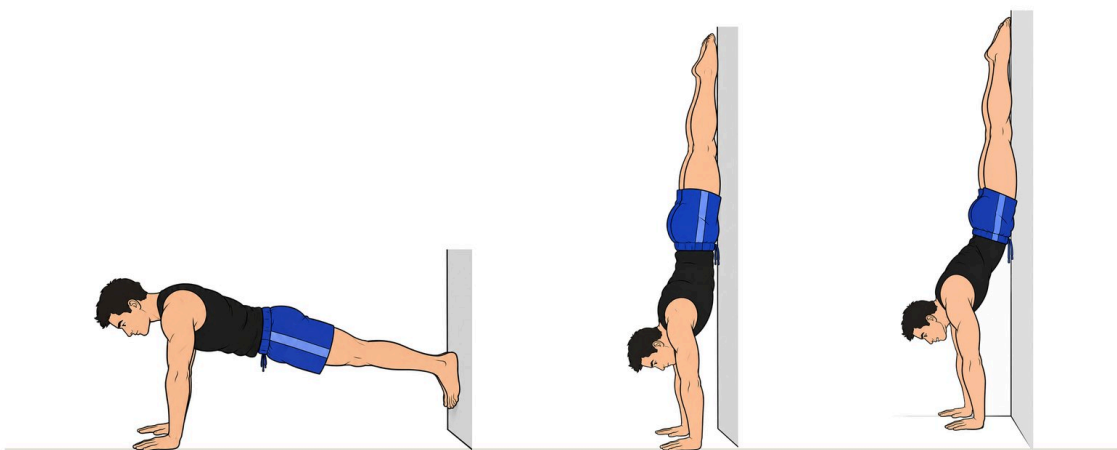
1 largeur de main

entre tes mains et le mur

3 × 30 s

pour valider

Le mur n'est pas une béquille, c'est un outil de mesure. Il t'apprend la ligne droite avant de te demander de tenir en équilibre. Ventre au mur, il t'empêche de te creuser : c'est la position qui construit la forme.



La planche, pieds au mur, puis l'arrivée ventre au mur. À droite, la banane à éviter.

- 1 Pars en planche, les pieds contre le bas du mur, et marche jusqu'à avoir le ventre face au mur : les mains reculent d'un petit pas, puis les pieds montent d'un pas, toujours dans cet ordre, les bras tendus.
- 2 Tes mains finissent à une largeur de main du mur : pose une main le petit doigt contre le mur, puis l'autre au niveau du pouce de la première. Selon l'exercice, cette distance peut changer.
- 3 Pousse le sol comme pour grandir : épaules près des oreilles, côtes rentrées, regard entre les mains, jamais sur les mains.
- 4 Serre les fesses et les cuisses. Une planche, pas une banane : seuls le haut des cuisses et le bout des pieds effleurent le mur.
- 5 Tiens trente secondes, puis redescends en marchant dans l'ordre inverse, sans te laisser glisser. Arrête ta tenue dès que la forme bouge.

**L'erreur qui coûte le plus**

La banane. Le dos se creuse, les côtes s'ouvrent, et la position paraît tenue alors qu'elle ne l'est pas. Serre les fesses, rentre les côtes : une planche, pas une banane.

**Quand passer à la suite**

Quand trois séries de trente secondes passent facilement, sans banane, et que tu montes et redescends en marchant sans plier les coudes.



Ventre au mur, à une largeur de main : trois fois trente secondes bien droit.



Apprendre la montée

2 à 3 essais

puis une pause

Bras tendus

du début à la fin

Ventre au mur, tu montes en marchant. Pour chercher l'équilibre, il te faut une autre entrée : la montée d'une jambe. C'est la plus simple à apprendre, mais elle demande beaucoup de répétitions, parce que c'est un geste de précision, pas de force.

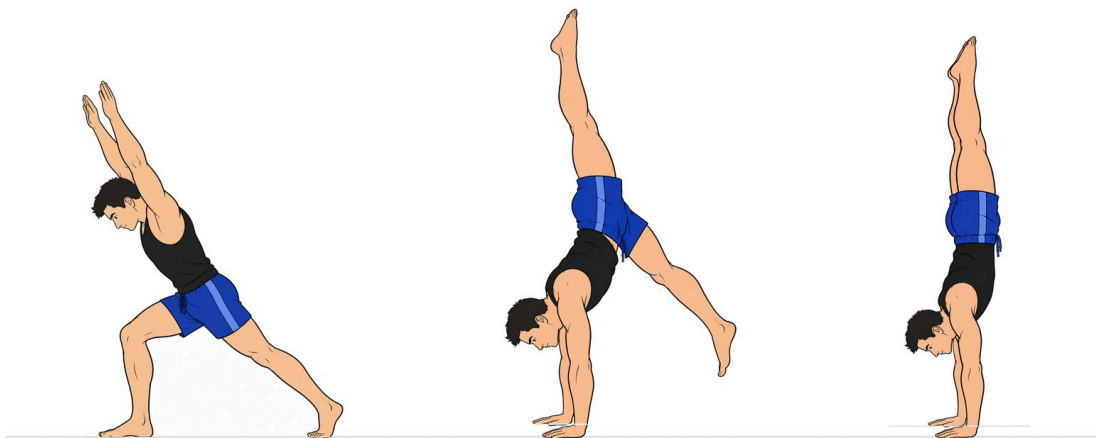
- 1 Debout, une jambe devant, les bras tendus au dessus de la tête, les oreilles entre les bras. Cette ligne des mains aux hanches ne bouge plus de toute la montée.
- 2 Bascule en avant d'un seul bloc et pose les mains au sol, largeur d'épaules. La jambe de devant pousse le sol, l'autre monte tendue derrière toi.
- 3 Pense à amener les hanches au dessus des épaules, pas à lancer la jambe. Une jambe lancée de toutes tes forces t'envoie trop loin, ou en banane.
- 4 Entraîne toi d'abord face au mur, les mains près de lui : tu finis le dos tourné vers le mur, et les pieds viennent le toucher doucement, sans le taper.
- 5 Deux à trois essais, une légère pause, une gorgée d'eau, et tu repars. Il n'y a pas de total à atteindre : écoute ton corps.

! L'erreur qui coûte le plus

Plier les bras en posant les mains, ou compenser un manque d'élan en lançant la jambe plus fort. Les bras pliés font tomber la tête vers le sol, et la jambe lancée fait taper le mur, en banane.

✓ Quand passer à la suite

Quand tu arrives en haut contre le mur sans le taper, bras tendus, plusieurs fois de suite, avec la même jambe.



La jambe devant et les bras tendus, puis la jambe qui monte, puis les deux jambes réunies en haut.



Monter les hanches, pas lancer la jambe. Deux à trois essais, puis une pause.



Dos au mur, trouver l'équilibre

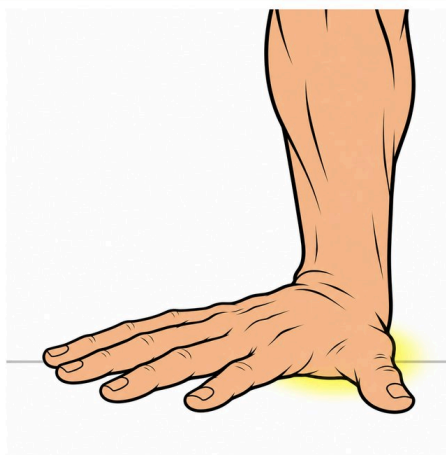
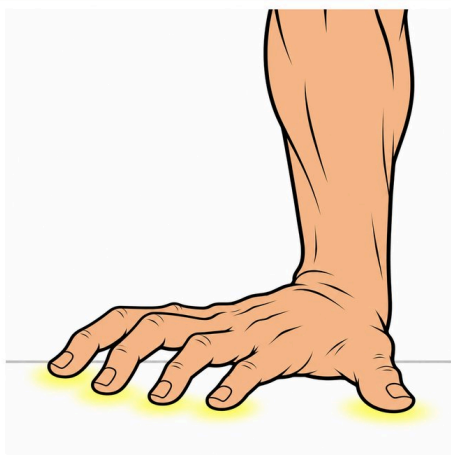
1 seconde

suffit au début

Les orteils

frôlent le mur, jamais les talons

L'équilibre ne se corrige pas avec les épaules, il se corrige avec les doigts et la paume. C'est la seule chose à comprendre, et elle change tout. Tes mains font exactement ce que tes pieds font quand tu es debout.



À gauche, tu pars vers l'avant, du côté où pointent tes doigts : appuie du bout des doigts. À droite, tu retombes vers l'arrière : appuie sur la paume.

1 Dos au mur cette fois : tu pars face au mur, tu montes avec la montée de l'étape 4, et tu finis le dos tourné vers lui. Ce sont les orteils qui frôlent le mur, pas les talons qui s'y appuient.

2 Le sens, une fois pour toutes. Tes doigts pointent vers le mur. Partir vers l'avant, c'est partir du côté où pointent tes doigts : le dos en premier, les pieds qui passent par dessus ta tête. Ici, c'est le mur qui te rattrape.

3 Appuie sur le bout des doigts pour décoller un pied du mur, puis l'autre : c'est la traction de talon. Une seconde suffit au début.

4 Tu pars vers l'avant, du côté des doigts ? Appuie sur les doigts. Tu retombes vers l'arrière, les pieds qui reviennent vers le sol ? Relâche les doigts et appuie sur la paume. Rien d'autre ne bouge.

! L'erreur qui coûte le plus

Corriger avec les épaules. Si tu pars vers l'avant, ce sont les doigts qui rattrapent, jamais le haut du corps : dès que les épaules bougent, la ligne casse et tu tombes plus vite.

✓ Quand passer à la suite

Quand les deux pieds décollent du mur et que tu tiens quelques secondes en corrigeant avec les doigts et la paume, les épaules immobiles.



Tu pars du côté de tes doigts : appuie sur les doigts. Tu retombes de l'autre côté : appuie sur la paume.



Quelques essais

libres, au début

70 % au mur

30 % en libre, plus tard

Dos au mur, il reste un filet. Pour le retirer sans tout perdre, on garde le mur pour travailler la forme, et on y ajoute peu à peu des essais au milieu de la pièce. C'est là que la sortie de côté prend tout son sens : elle te laisse essayer sans peur.

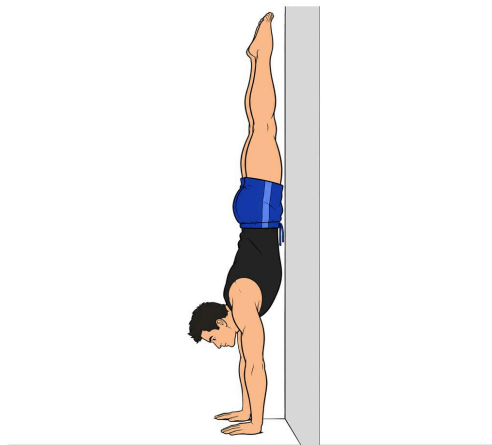
- 1 La traction d'orteils, ventre au mur, à une largeur de main : décolle les orteils du mur en emmenant doucement le poids vers le bout de tes doigts, loin du mur, puis retiens toi avec les doigts. Ici aussi, ce sont eux qui te décollent du mur.
- 2 Loin du mur, la montée en ciseau : une jambe monte, puis l'autre, et tu cherches à les réunir en haut, ne serait ce qu'un instant. Tu redescends par la même jambe.
- 3 Au début, le mur garde l'essentiel de la séance, et tu places quelques essais libres au milieu. Plus tard, vise environ 70 % de travail au mur pour 30 % d'essais libres, puis de plus en plus d'essais libres.
- 4 Chaque essai libre qui part trop loin se termine par une sortie de côté. Jamais de rattrapage bras pliés.

! L'erreur qui coûte le plus

Attendre de tenir une minute au mur pour oser s'en éloigner. Au mur, c'est la forme qui progresse ; l'équilibre, lui, ne s'apprend qu'en essayant sans filet, et la sortie de côté est là pour ça.

✓ Quand passer à la suite

Il n'y a pas d'étape après. Cherche les secondes, pas la perfection : dix secondes libres, c'est déjà beaucoup.



La traction d'orteils : ventre au mur, les orteils décollent du mur, et le poids part vers les doigts.



Le mur pour la forme, quelques essais libres à chaque séance pour l'équilibre.



Gêne ou douleur : savoir quand arrêter

Porter son poids sur les mains fatigue des poignets et des épaules qui n'en ont pas l'habitude. Une gêne fait partie de l'apprentissage. Une douleur, non. Savoir les distinguer, c'est ce qui te permet de continuer longtemps.

La gêne

Une fatigue ou une brûlure dans le muscle, pendant l'effort, qui passe au repos. Elle est normale : tu continues, sans forcer.

La douleur vive

Pointue, dans l'articulation, poignet, coude ou épaule. Elle arrive d'un coup, ou elle te fait grimacer. Tu arrêtes la séance, tout de suite.

Quand arrêter

Dès qu'une douleur vive apparaît, ou qu'une gêne augmente au lieu de diminuer au fil de la séance.

Quand consulter

Si la douleur est encore là au repos, si elle revient à chaque séance, s'il y a un gonflement ou des fourmillements, ou après une chute. Un médecin ou un kinésithérapeute saura te dire quoi faire.

Reprendre

En allégeant : des séances plus courtes, les positions au sol d'abord, une étape en arrière si besoin. Si ce sont les poignets, pense aux parallettes, page suivante.

Ce qui m'est arrivé

Le septième jour de ma série d'entraînements filmés, j'ai dû arrêter ma séance : « j'ai pas pu faire mieux, j'ai le poignet qui fait très mal ». Je suis passé aux parallettes, pour mes poignets. Et j'y ai trouvé en plus de meilleures sensations d'équilibre.

Ce guide ne remplace pas un avis médical.

! L'erreur qui coûte le plus

Serrer les dents sur une douleur vive pour finir la séance. Une séance perdue ne coûte rien ; une articulation qui se blesse t'arrête bien plus longtemps.

Les parallettes, pour soulager les poignets

À plat au sol, le poignet se casse en arrière sous tout ton poids. Sur une poignée, il reste droit. C'est pour ça que je te les conseille dès que tes poignets tirent, et c'est ce que j'ai fait moi même.

Pour qui

Pour toi si tes poignets tirent malgré l'échauffement, ou pour reprendre après une douleur.

Ce qui change

Sur parallettes, tu corriges l'équilibre avec ta prise sur la barre, pas avec les doigts et la paume comme au sol. C'est une autre sensation, à apprendre à part.

Ce qui ne change pas

Les étapes de ce guide : la sortie de côté, la forme au mur, la montée, les essais libres. Seule la façon de corriger change.

Lesquelles

Des parallettes stables, qui ne bougent pas et ne glissent pas quand tu t'appuies dessus.



Sur parallettes, les poignets restent droits sur les poignées.

! L'erreur qui coûte le plus

Croire que les parallettes rendent l'équilibre facile. Elles soulagent les poignets, mais la correction par la prise demande son propre apprentissage : compte le comme une nouvelle étape, pas comme un raccourci.

La semaine type

30 à 45 min

d'entraînement par séance

Une bonne heure

avec le renforcement

Une séance, c'est trente à quarante cinq minutes d'entraînement, puis le renforcement : une bonne heure en tout. L'équilibre se construit par la régularité, et les poignets comme les épaules ont besoin de jours plus légers pour encaisser.

Un exemple de semaine, le mur les jours de séance complète

Lundi Complète	Mardi Légère	Mercredi Complète	Jeudi Repos	Vendredi Complète	Samedi Légère	Dimanche Repos
--------------------------	------------------------	-----------------------------	-----------------------	-----------------------------	-------------------------	--------------------------

● Chaque séance	L'échauffement complet d'abord. Toujours, sans exception.
● Trois jours par semaine	Séance complète : l'étape en cours, vingt à trente secondes par tenue, une minute de repos entre chaque ; pour la montée, deux à trois essais, puis une pause. Le renforcement à la fin.
● Deux jours par semaine	Séance légère : positions au sol et renforcement. Les épaules travaillent, les articulations récupèrent.
● Le mur	Trois fois par semaine au maximum, les jours de séance complète. C'est lui qui charge le plus les épaules, et c'est là que les douleurs apparaissent.
● Deux jours	Repos complet, le septième jour compris. Ce sont ces jours là que le progrès se fixe.

« **Le repos fait partie de l'entraînement : c'est là que le progrès se fixe.**

! L'erreur qui coûte le plus

Enchaîner les séances longues parce que ça progresse. Les poignets ne préviennent pas : ils tiennent, ils tiennent, puis ils lâchent d'un coup et il faut tout arrêter.

Le renforcement qui sert vraiment

4 exercices

tenus sans bouger, pour commencer

Après la séance

une bonne heure en tout

Quatre exercices tenus sans bouger suffisent pour commencer. Chacun répond à un point précis qui lâche pendant une tenue : les doigts, les épaules, le gainage. Des exercices en mouvement peuvent s'y ajouter, comme les trois de mon article sur le mur, sur joris-dce.fr, tant qu'ils ne prennent pas la place de l'équilibre lui même.

Le creux au sol

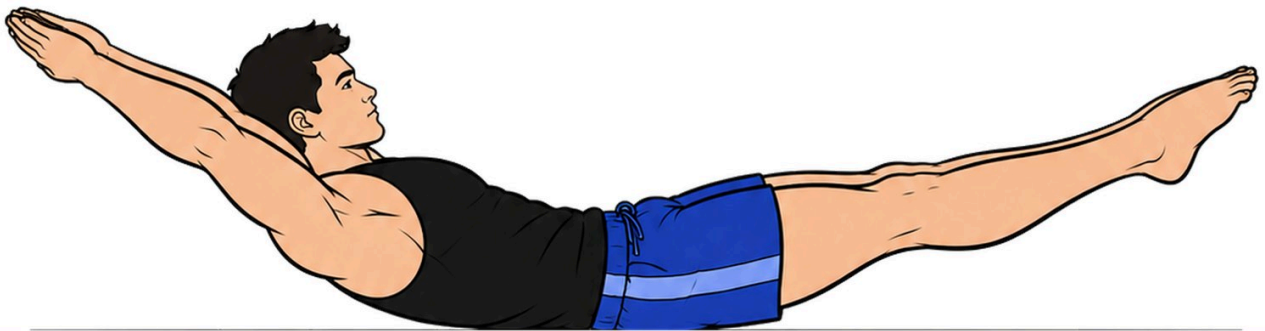
Dos plaqué au sol, épaules et pieds décollés, bras le long des oreilles. Trois fois vingt secondes. C'est le gainage exact de l'équilibre sur les mains, celui qui empêche la banane.

Les tenues sur les doigts

À quatre pattes, décolle les paumes et reste sur les doigts. Trois fois quinze secondes. Ce sont eux qui corrigent l'équilibre, ils doivent être forts.

La planche et le chien

Ceux de l'étape 2, qui restent au programme : trois fois trente secondes de planche, dix respirations de chien tête en bas, aussi les jours légers.



Le creux au sol : le dos plaqué, les épaules et les pieds décollés, les bras le long des oreilles.

! L'erreur qui coûte le plus

Croire que tout est une question de force. Au mur, ce qui lâche est rarement la force brute : c'est l'endurance des épaules dans l'angle de l'équilibre, et le gainage. Les pompes construisent la poussée, mais elles ne remplacent pas le temps passé bras au dessus de la tête.

Ton plan, en critères

Ce plan ne compte pas les semaines, il compte ce que ton corps sait faire. Certains passent une étape en quelques séances, d'autres en beaucoup plus : les deux vont bien. Tu passes à la suite quand le critère est atteint, pas avant, et pas plus tard.

ÉTAPE	ÇA AVANCE QUAND	TU PASSES QUAND
1 L'échauffement complet	Les poignets ne tirent plus pendant l'échauffement, et ils vont bien le lendemain des séances.	Jamais : elle reste ton échauffement.
2 Tenir les positions qui préparent	La planche ne tremble plus, les pieds décollent dans la grenouille, le chien descend un peu plus bas.	Planche 3 × 30 s, grenouille 2 × 15 s, tête en bas sans gêne.
3 Ventre au mur, pour construire la forme	Tu montes plus haut en marchant, les coudes ne plient plus, et ta vidéo de profil montre une ligne droite.	3 × 30 s sans banane, montée et descente bras tendus.
4 Apprendre la montée	Les pieds touchent le mur plus doucement, et tu arrives en haut plus souvent.	En haut contre le mur sans le taper, plusieurs fois de suite.
5 Dos au mur, trouver l'équilibre	Les pieds décollent plus longtemps, et tu sens les doigts travailler sans y penser.	Quelques secondes les deux pieds décollés, épaules immobiles.
6 Quitter le mur	Tes premières secondes sans mur, et une sortie de côté qui part toute seule.	Dix secondes libres, c'est déjà beaucoup.

! L'erreur qui coûte le plus

Se fixer une date. Une date pousse à passer au mur avec des épaules qui ne sont pas prêtes, et le défaut s'installe. Le critère, lui, ne ment pas.

Ton suivi, à imprimer

Deux semaines par feuille. Chaque jour, coche la séance faite, puis note sa durée, ton étape en cours et ta meilleure tenue en secondes. Imprime cette page autant de fois qu'il le faut.

Semaine du _____

Lundi Complète	Mardi Légère	Mercredi Complète	Jeudi Repos	Vendredi Complète	Samedi Légère	Dimanche Repos
☐ Fait	☐ Fait	☐ Fait		☐ Fait	☐ Fait	
Durée _____ min	Durée _____ min	Durée _____ min		Durée _____ min	Durée _____ min	
Étape _____	Étape _____	Étape _____		Étape _____	Étape _____	
Meilleure tenue _____ s	Meilleure tenue _____ s	Meilleure tenue _____ s	Repos, rien à noter	Meilleure tenue _____ s	Meilleure tenue _____ s	Repos, rien à noter
Ressenti _____ _____	Ressenti _____ _____	Ressenti _____ _____		Ressenti _____ _____	Ressenti _____ _____	

Semaine du _____

Lundi Complète	Mardi Légère	Mercredi Complète	Jeudi Repos	Vendredi Complète	Samedi Légère	Dimanche Repos
☐ Fait	☐ Fait	☐ Fait		☐ Fait	☐ Fait	
Durée _____ min	Durée _____ min	Durée _____ min		Durée _____ min	Durée _____ min	
Étape _____	Étape _____	Étape _____		Étape _____	Étape _____	
Meilleure tenue _____ s	Meilleure tenue _____ s	Meilleure tenue _____ s	Repos, rien à noter	Meilleure tenue _____ s	Meilleure tenue _____ s	Repos, rien à noter
Ressenti _____ _____	Ressenti _____ _____	Ressenti _____ _____		Ressenti _____ _____	Ressenti _____ _____	

Complète : l'étape en cours, puis le renforcement. Légère : positions au sol et renforcement. Repos : rien du tout.

Le guide en une page

1

L'échauffement complet

L'échauffement complet avant chaque séance, poignets compris, jamais sauté.

2

Tenir les positions qui préparent

Au sol d'abord : le mur attend que la planche et la grenouille tiennent.

3

Ventre au mur, pour construire la forme

Ventre au mur, à une largeur de main : trois fois trente secondes bien droit.

4

Apprendre la montée

Monter les hanches, pas lancer la jambe. Deux à trois essais, puis une pause.

5

Dos au mur, trouver l'équilibre

Tu pars du côté de tes doigts : appuie sur les doigts. Tu retombes de l'autre côté : appuie sur la paume.

6

Quitter le mur

Le mur pour la forme, quelques essais libres à chaque séance pour l'équilibre.

Avant de commencer

Relis la page de la sortie avant ta première séance, et celle de la douleur au moindre doute.
Ce guide ne remplace pas un avis médical.

Me retrouver

Les guides, à jour, sur joris-dce.fr

Les vidéos, tous les jours, sur instagram.com/joris.dce

Guide écrit par Joris Delcambre. Libre de partage, pas de revente.

