

CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES
Se préparer à l'effort.	Progressivité : l'augmentation progressive des charges facilite l'adaptation du muscle. Étirement en tension active : effet mécanique (réduit la friction), thermique (facilite les échanges d'ions), neuromusculaire (étire les mécanorécepteurs).	Respect de soi
Charger et décharger des barres en toute sécurité.	Équilibre : risque de déséquilibre lorsque les barres ne sont pas chargées simultanément.	Respect du matériel
Adopter des postures sécuritaires.	Gainage : régule la tension de part et d'autre d'une articulation. Regard : le regard, puis la tête, influencent la courbure du dos. Axe anatomique : conservation des angles anatomiques dans les trajets moteurs. Butée articulaire : risque de lésion osseuse (en cas d'extension complète et violente) et tendineuse (en cas d'étirement complet et violent). Blockpnée : ce blocage de la respiration au début de la phase concentrique a pour intérêt de rigidifier le rachis lombaire (élévation de la pression abdominale, protection des disques intervertébraux).	Respect de soi
Parer un partenaire.	Placement : à l'endroit le plus risqué, à proximité du lieu d'intervention pour éviter un délai trop important, sans se gêner ou être gêné. Attention : augmentation de la vigilance avec la fatigue.	Respect des autres (utilisation d'une serviette...)