

# BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



PAR UN VAGABOND

**Wanderer's Training**

**Bases fondamentales des équilibres sur les mains, première édition**

Publié par

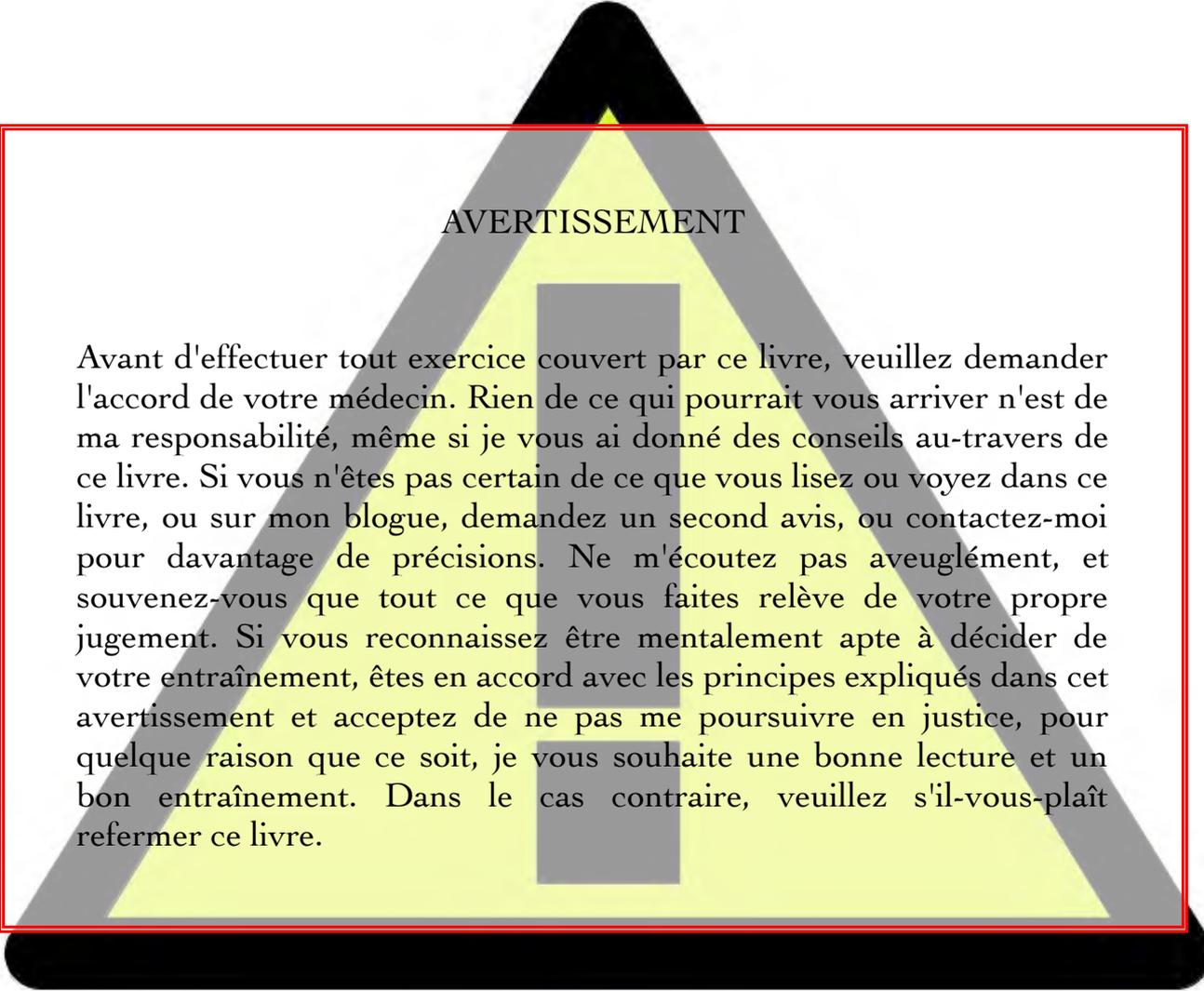
Jonathan Ferland-Valois

[jfvtraining@gmail.com](mailto:jfvtraining@gmail.com)

<http://wandererstraining.com/>

Laval, Québec, Canada

Mars 2012



## AVERTISSEMENT

Avant d'effectuer tout exercice couvert par ce livre, veuillez demander l'accord de votre médecin. Rien de ce qui pourrait vous arriver n'est de ma responsabilité, même si je vous ai donné des conseils au-travers de ce livre. Si vous n'êtes pas certain de ce que vous lisez ou voyez dans ce livre, ou sur mon blogue, demandez un second avis, ou contactez-moi pour davantage de précisions. Ne m'écoutez pas aveuglément, et souvenez-vous que tout ce que vous faites relève de votre propre jugement. Si vous reconnaissez être mentalement apte à décider de votre entraînement, êtes en accord avec les principes expliqués dans cet avertissement et acceptez de ne pas me poursuivre en justice, pour quelque raison que ce soit, je vous souhaite une bonne lecture et un bon entraînement. Dans le cas contraire, veuillez s'il-vous-plaît refermer ce livre.

# TABLE DES MATIÈRES

Préambule.....	1
Chapitre 1 : Se préparer !.....	5
Poignets.....	5
Épaules.....	8
Bras.....	10
Tronc.....	12
Jambes.....	15
Roulade avant.....	18
Roulade arrière.....	19
Roue latérale.....	20
Échauffement des poignets.....	24
Chapitre 2 : Obtenir la bonne forme.....	27
Le gainage sur le dos.....	32
Le gainage sur le ventre.....	33
Le gainage debout.....	34
La position arquée.....	35
Le poirier.....	36
Équilibre dos au mur.....	40
Équilibre face au mur.....	42
Chapitre 3 : Trouver son équilibre.....	45
Équilibre dos au mur.....	48
Équilibre face au mur.....	49
Équilibre face au mur avec mouvement des épaules.....	51
Montée à l'équilibre avec un pas.....	53
Montée à l'équilibre groupée.....	54
Se tenir sur les doigts.....	55
Pompes de doigts.....	56
Se repousser avec les doigts en équilibre au mur.....	57
La boulette.....	57
L'équerre.....	59

Chapitre 4 : Divers moyens de se rendre à l'équilibre.....	63
Montées à l'équilibre dans des pentes.....	63
Équilibre en force.....	64
Roue à l'équilibre.....	70
Renversement arrière à l'équilibre.....	70
Streuli (roulade arrière à l'équilibre).....	72
Roulés à l'équilibre.....	74
Prise d'élan à l'équilibre.....	75
Balancé à l'équilibre aux barres parallèles.....	78
Roulades mako.....	79
Sauts vers l'équilibre.....	80
 Chapitre 5 : Améliorer son équilibre.....	 84
Tenir son équilibre pendant longtemps.....	85
Changements de posture.....	86
Tenir son équilibre sur différents objets.....	88
Bouger sa tête, fermer ses yeux et changer de posture.....	92
Tenez-vous en équilibre sur différentes parties de votre corps.....	94
 Chapitre 6 : Se déplacer sur les mains.....	 98
Marcher sur les mains.....	98
Descendre et monter des rebords.....	105
Sauter sur les mains.....	108
Taper ses cuisses.....	110
Effectuer des parcours d'obstacles.....	111
 Chapitre 7 : Organiser ses entraînements.....	 113
 Postface.....	 123
 Annexe 1 : S'échauffer.....	 127
 Annexe 2 : Jouer à rajout.....	 135
 Annexe 3 : Distinctions anatomiques.....	 136
 Vocabulaire et équivalents anglais.....	 142
 À propos de l'auteur.....	 144

# PRÉAMBULE

Alors, vous voulez apprendre à faire un équilibre sur les mains. Vous vous êtes procuré le bon livre pour ça. Après beaucoup de travail acharné, vous obtiendrez sans doute un équilibre sur les mains extrêmement stable, qui pourra servir à une grande variété de buts. Mais ce livre ne s'arrête pas là. Il couvre une grande variété d'exercices utiles pour obtenir un équilibre des plus stables qui soit. Beaucoup de gens peuvent tenir un équilibre sur les mains, mais peu le font correctement. Vous verrez plus loin ce que j'entends par correctement. Mais c'est ce que je vous apprendrai à faire au-travers de ce livre.

Les raisons pour lesquelles vous pourriez souhaiter apprendre les équilibres sont diverses. Que vous soyez un aspirant gymnaste ou acrobate, un traceur, un athlète de force, un bboy ou autre danseur, ce guide vous aidera à obtenir un équilibre très très stable et polyvalent, c'est-à-dire que vous pourrez l'adapter à n'importe quel environnement. Le travail des équilibres en soit n'apporte pas nécessairement une force qui sorte de l'ordinaire, mais avoir un équilibre solide permet de pratiquer des exercices qui éventuellement vous donneront une force surhumaine. Le travail des équilibres permet aussi d'utiliser sa flexibilité de manière active (apprendre à utiliser une plus grande amplitude de mouvement), de prendre conscience de sa posture et de son corps en général, de pratiquer un art qui ne nécessite que son corps, et de gagner des paris dans les bars ou de se faire de l'argent sur la rue si jamais on est mal pris. Mais la meilleure raison de pratiquer les équilibres, c'est tout simplement...

## CHAPITRE 2 : OBTENIR LA BONNE FORME



Peu importe combien d'années on passe à pratiquer, notre forme n'est jamais parfaite. Au moment même de prendre ces photos, je remarque plusieurs détails que je pourrais corriger pour obtenir un meilleur équilibre.

L'équilibre sur les mains est une position où les mains sont à plat sur le sol à la largeur des

---

---

## BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

---

---

épaules, les bras tendus et l'intérieur des coudes tournés vers l'intérieur (**voire l'annexe 3**), les épaules au-dessus des jointures et allongées vers le haut presque jusqu'à leur amplitude maximale, la colonne vertébrale aussi droite que possible, les hanches au-dessus des épaules, les jambes tendues et alignées au-dessus du reste du corps, les jambes tendues et collées et les pieds pointés. On devrait pouvoir tracer une ligne du centre des mains aux talons, et les épaules, la colonne vertébrale, les hanches et les talons devraient se trouver alignés dessus, si bien qu'une poussée des doigts pourra être transmise directement jusqu'aux orteils. Du moins, c'est ainsi que je vais vous apprendre à faire votre équilibre sur les mains, et ce chapitre est dédié à vous donner une bonne posture dès le début.

Il existe néanmoins différentes formes d'équilibre, et la plus commune chez les gens qui apprennent seuls ressemble à ceci : mains à plat au sol, bras trop écartés, très légèrement pliés mais parfois tendus, épaules soit au-dessus des doigts (trop loin vers l'avant) ou au-dessus des poignets (trop loin vers l'arrière), poitrine sortie et dos arqué, et pieds plus loin que la tête vers l'avant. Il n'y a rien de mal à faire ses équilibres ainsi, mais avoir les épaules aussi loin vers l'avant est inutilement fatigant, si elles sont trop vers l'arrière il n'y a pas assez de poids sur les doigts, et cette position est souvent causée par un manque de flexibilité au niveau des épaules (ouverture/antépuulsion), par un inconfort mental à avoir son corps complètement au-dessus de soi, parce qu'il peut être plus facile de tenir ainsi sur les mains (au début) ou parce qu'on ne connaît pas mieux.

Les désavantages de ce type d'équilibre est que les épaules sont tellement vers l'avant que si la personne commence à perdre l'équilibre du côté de son estomac, elle ne peut pas les avancer encore plus pour se rétablir, ou très difficilement. Le dos étant la plupart du temps arqué au maximum, la personne n'apprend pas vraiment à contrôler son tronc non plus, et puisque celui-ci n'est pas assez tendu, lorsque la personne voudra changer de posture ou se

---

---

## BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

---

---

vos jointures même dans les pentes montantes. Dans les pentes descendantes, l'angle de votre poignet sera beaucoup moins prononcé. Vous devrez commencer à pousser avec vos doigts plus tôt. Vos épaules doivent aussi être au-dessus de vos jointures.

### *Équilibre en force*

L'équilibre en force est l'un des mouvements les plus importants que vous puissiez apprendre. Il développe la force de vos épaules et de votre haut du dos et vous donne une stabilité qui peut être utilisée dans énormément de circonstances. La pratique des équilibres en force peut aussi vous mener à apprendre la planche, ce mouvement que tant de personnes souhaitent réussir. Je recommande très très très fortement que chaque personne qui utilise les exercices acrobatiques pour développer sa force inclue les équilibres en force dans sa routine.

Un équilibre en force consiste en une action simple : d'une position statique, en utilisant seulement sa force et sans se donner d'élan, on place son corps en position d'équilibre. Un exemple fréquent serait de commencer en équerre, de soulever ses hanches, de passer ses jambes entre ses bras, de continuer à lever ses hanches jusqu'à ce qu'elles soient au-dessus de ses épaules, puis d'ouvrir les hanches et de tendre ses jambes au-dessus de soi, pour finir en équilibre.



---

---

## BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

---

---



Cet exemple requiert une très bonne force et une très bonne flexibilité. Si vous n'avez pas les deux, vous n'arriverez pas à faire ce mouvement. Heureusement, cela se travaille progressivement.

La première chose que vous voulez vérifier, c'est que vous avez une bonne fermeture carpée, comme mentionné dans les prérequis. Tenez-vous debout sur un objet élevé et stable. En gardant les jambes tendues, penchez-vous vers l'avant, et allez porter vos mains le plus bas possible. Idéalement, vos paumes de mains iront plus bas que vos pieds.

Meilleure sera votre fermeture carpée, plus l'équilibre en force vous sera aisé, parce que vous serez capable de rester plus près de votre corps et que l'effet de levier sera moins prononcé au niveau de vos épaules, ce qui fait en sorte que vous n'aurez pas besoin d'être aussi fort pour faire le mouvement. Mais ne vous trompez pas. Les équilibres en force peuvent être utilisés pour augmenter la force de vos épaules et du haut de votre dos de manière importante.

Maintenant que vous avez vérifié votre fermeture carpée... même si vous en avez une bonne, par exemple, assez pour toucher vos tibias avec votre nez, il est toujours bon de la travailler davantage (par exemple, toucher ses chevilles, ou même ses pieds, avec son nez), mais pour les équilibres en force vous n'avez pas vraiment besoin de plus. Pour ceux qui ne touchent pas à leurs pieds, je conseille fortement de la travailler à chaque jour. Ça ne vous empêchera pas d'apprendre à faire des équilibres en force, mais ça va les rendre plus difficiles. Passons maintenant à quelques exercices de conditionnement pour les équilibres en force.

Exercice 1 :

Portez des chaussettes. Sur une surface lisse (comme du bois franc, par exemple) sur laquelle vos pieds glisseront facilement, placez-vous en position pour faire des pompes. Pointez vos pieds de