

Protocole de Renforcement : Ceinture Scapulaire

Appareillage HOIST Mi-6

1 Méthodologie et Vérification des Charges

Conformément au principe de vérification systématique, les charges sont calculées via la formule de **Brzycki** après un test de 5 à 10 répétitions maximales (RM).

Formules de calcul

- Calcul du 1 RM théorique : $1RM = \frac{\text{Poids}}{(1,0278 - (0,0278 \times \text{Reps}))}$
- Ajustement Machine (Ratio 2 :1) : $P_{\text{réel}} = \frac{P_{\text{colonne}}}{2}$

2 Programme d'entraînement (20 Minutes)

Exercice	Séries	Répétitions	Intensité (% 1 RM)	Repos
1. Face Pull	3	12	60-65%	60 s
2. Scapular Punch	3	15	50%	45 s
3. High-to-Low Row	2	10 / bras	70%	60 s
4. "Y" Raises	2	12	40-50%	45 s

3 Consignes Techniques

1. **Face Pull** : Tirage vers le front, coudes hauts, rotation externe en fin de course.
2. **Scapular Punch** : Bras tendu verrouillé, focus sur la protraction de l'omoplate.
3. **High-to-Low Row** : Initiation par l'abaissement scapulaire, trajectoire oblique.
4. **Y-Raises** : Câbles croisés, pouces vers le haut, bras tendus à 135° par rapport au tronc.

4 Suivi des séances (6 semaines)

Sem.	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
S1 (19/01)							
S2 (26/01)							
S3 (02/02)							
S4 (09/02)							
S5 (16/02)							
S6 (23/02)							

Notes : Cochez la case après chaque séance. Utilisez l'espace pour noter si vous avez augmenté le poids sur la colonne Hoist Mi-6.