

Guide Pratique : Soulevé de Terre Jambes Tendues (SLDL)

Préparation et Matériel

- Choisir une charge modérée pour privilégier la technique sur le poids.
- Positionner les pieds à la largeur des hanches, ancrés solidement au sol.
- Saisir la barre en pronation, mains légèrement plus larges que les épaules.
- Engager le gainage abdominal et resserrer les omoplates pour stabiliser le buste.

Technique d'Exécution

- Initier le mouvement par une bascule du bassin vers l'arrière (mouvement de charnière).
- Garder les jambes quasi tendues avec un léger verrouillage des genoux (ne pas les bloquer).
- Faire glisser la barre le long des tibias et des cuisses tout au long du mouvement.
- Descendre jusqu'à ressentir un étirement intense des ischio-jambiers (généralement à mi-tibia).
- Remonter en contractant volontairement les fessiers et en gardant le dos droit.

Points de Contrôle de Sécurité

- Maintenir le dos en position neutre : ne jamais arrondir la colonne vertébrale.
- Garder la barre au contact du corps pour réduire le bras de levier sur les lombaires.
- Aligner la tête avec la colonne vertébrale en fixant un point devant soi ou légèrement vers le bas.
- Contrôler la phase excentrique (descente) sur 2 à 3 secondes.

Erreurs Communes à Éviter

- Arrondir le bas du dos : risque majeur de blessure discale.
- Éloigner la barre du corps : augmente inutilement la pression sur le bas du dos.
- Utiliser l'élan ou le rebond : empêche le travail efficace des ischio-jambiers.
- Chercher à descendre trop bas en sacrifiant la posture : la souplesse doit dicter l'amplitude.