

# Mât Chinois

## Partie 1 - Informations techniques

### Partie 2 - Préparation physique

1. Préparation physique générale

2. Préparation physique spécifique

### Partie 3 - Techniques de base sur le mât chinois

#### 1/ Montées

- 1 Montée classique
- 2 Montée latérale
- 3 Montée balancée (swing)
- 4 Montée tournant
- 5 Montée sautée
- 6 Montée en appui épaule
- 7 Montée en drapeau
- 8 Montée en appui brachial
- 9 Montée renversée en appui épaule

#### 2/ Positions de repos

- 1 Maintien de la position avec les jambes
- 2 Prise renversée avec les jambes et variations

#### 3/ Planches et drapeaux

- 1 Superman
- 2 Planche à l'épaule
- 3 Planche à l'épaule groupée
- 4 Planche à l'épaule avec une jambe fléchie
- 5 Planche à l'épaule horizontale
- 6 Équilibre sur les mains
- 7 Drapeau classique

#### 4/ Descendre le mât (glisse)

- 1 Glisse renversée avec les jambes
- 2 Glisse avec blocage des hanches

#### 5/ Autres descentes

- 1 Changements lors de la glisse avec blocage des hanches
- 2 Descente avec changement de jambe
- 3 Variations de la descente avec changement de jambe
- 4 Rotation arrière et blocage des hanches
- 5 Tomber en étoile et blocage des hanches

#### 6/ Techniques simples

- 1 Tour par le grand écart
- 2 Rotation arrière complète

#### 7/ Techniques plus avancées

- 1 Pirouette balancée
- 2 Pirouette et boule
- 3 Roue
- 4 Pirouette

#### 8/ Utiliser 2 mâts

- 1 /Saut avec tour avec prise des mains et des pieds
- 2 Préparation 1
- 3 Préparation 2
- 4 Préparation 3
- 5 Saut avec prise des jambes
- 6 Préparation pour le saut avec prise des jambes

## Part.1/ Informations techniques

### 1/ Informations techniques



figure 1

#### Dimensions du mât:

#### Hauteur :

La hauteur est généralement de 6 mètres mais peut différer en fonction des préférences personnelles

#### Diamètre :

Entre 52 mm et 60 mm, plus le mât est fin, plus la prise est facile

#### Points de fixation :

Les mâts sont généralement fixés à l'aide de trois câbles à distance égale dans une cercle à 120°. L'angle descendant idéal pour les câbles est de 45°, pour un mât de 6 m les points de fixation doivent donc être à 6 m du mât

#### Tension du câble :

Des tendeurs à rochet doivent être utilisés sur chaque câble, normalement ils doivent être tendus pour résister à 120 kg de pression. Les câbles doivent être attachés au sommet du fil. Le bas doit être assuré et ne doit pas glisser. Les courroies sur les câbles doivent être courtes. Si elles sont trop longues, l'élasticité et donc les mouvements du mât sont trop importants.

#### Matériaux :

#### Le mât :

Il doit être composé d'un tube en acier épais de minimum 5 mm, de préférence sans soudures

#### Les câbles :

Ils doivent avoir un diamètre minimum de 6 mm

#### Les points au sol :

Si le mât est installé en permanence, il est préférable de placer des plaques ancrées au sol avec quatre boulons dans le béton

#### Revêtement du mât :

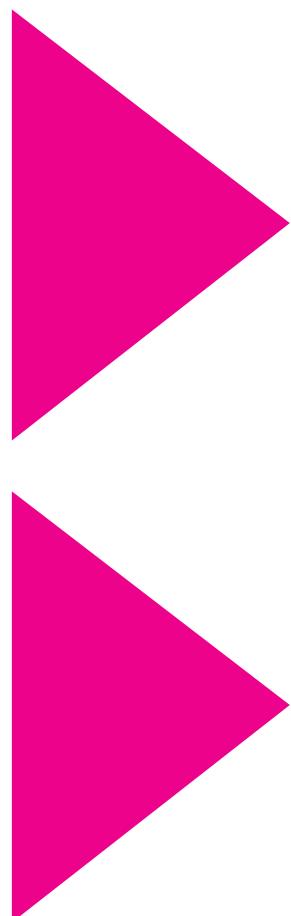
Les mâts modernes sont généralement recouverts de néoprène, comme la barre de préhension des planches à voile. Il est possible d'utiliser de l'adhésif, mais c'est beaucoup plus abrasif.



## Part.1/ Informations techniques

### Installer deux ou plusieurs mâts :

Pour deux mâts, il est normal d'avoir deux fixations au sol pour chaque mât et de relier les deux mâts au sommet. Ceci peut être réalisé avec des mâts fixes ou (comme sur l'image) avec un câble entre les deux mâts. L'avantage étant, comme le montre l'exemple (figure 1) de Rosny, qu'un harnais mobile peut être attaché au câble pour les déplacements entre les mâts.



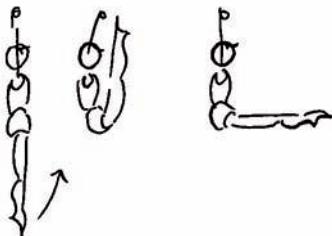
## part.2/ Préparation physique

### Partie 2 - Préparation physique

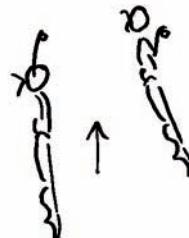
Naturellement, le travail sur le mât requiert une force importante au niveau du haut du corps. Si nous examinons le type de mouvements exécutés sur le mât, nous constatons que certains sont réalisés souvent et font travailler les mêmes groupes de muscles. Les biceps ainsi que les abdominaux sont pratiquement toujours sollicités dans les grimpeurs. L'action qui consiste à fermer les épaules est largement utilisée et nécessite la force des triceps, du muscle deltoïde postérieur et des pectoraux. Une grande partie du travail sur le mât est également statique et le programme de préparation physique doit donc également comprendre des exercices isométriques. Hormis les actions spécifiques, réaliser un numéro sur le mât nécessite une grande endurance musculaire localisée, ceci doit donc aussi être pris en compte lors de la conception d'un programme d'entraînement.

Ci-dessous, vous trouverez un programme de préparation physique générale conçu pour augmenter l'endurance et la force générale pour le mât. Ce programme est suivi d'une série d'exercices spécifiques.

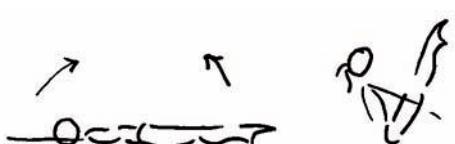
1. Levés de jambes sur la barre ou le trapèze



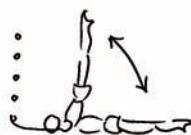
2. Traction sur la barre ou le trapèze



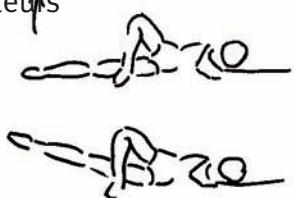
3. Équerres



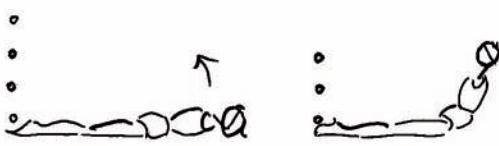
4. Lever et baisser les jambes en appui sur les épaules



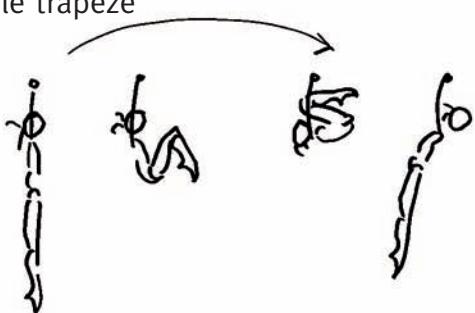
5. Lever les adducteurs



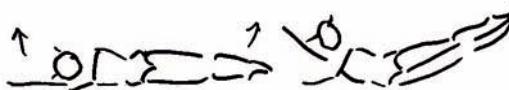
6. Lifts dorsaux



7. Descente entre les bras sous la barre ou le trapèze



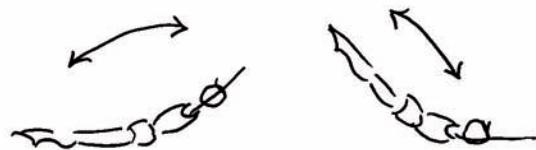
8. Relevés latéraux



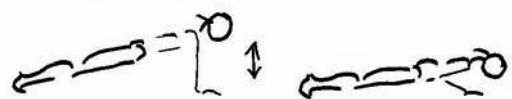
## part.2/ Préparation physique

9. Culbute pour se relever sur une jambe, en alternance

10. Balancement en cuillère, de face et sur le dos



11. Pompes



12. Relevés abdominaux



### Exercices spécifiques pour le mât

Naturellement, travailler sur le mât est un exercice de préparation physique en soi et chaque séance d'entraînement doit commencer par des exercices de base qui aideront à renforcer la condition physique de l'élève. Monter sur le mât est un bon exercice de renforcement. Le grimper montré ci-dessous est sans doute le plus difficile physiquement parlant, car il nécessite beaucoup de force dans les bras, mais c'est un excellent exercice de renforcement.



Pour un entraînement plus avancé de la force et de l'amplitude des mouvements, consultez le chapitre "théorie d'entraînement" de ce manuel.

## part.3/ Techniques de base pour le mât chinois

### 1/ MONTÉES

#### Montée classique

- Les épaules doivent être relevées de manière à ce que le dos soit vertical.
- Les hanches doivent être tournées vers l'intérieur pour garder un dos plat.
- N'attrapez pas le mât trop haut.
- Le bras et la jambe du même côté montent en même temps.
- Les pieds peuvent être parallèles ou tournés vers l'extérieur.



#### Montée latérale (petit swing)

- Déplacez le poids du corps d'un côté à l'autre.
- La main se déplace du même côté que la jambe qui se balance vers l'extérieur.
- Essayez de garder le rythme.



#### Montée balancée (swing)

- C'est en fait une version plus large du grimper balancé.
- Effectuez un mouvement de balancier, la jambe qui balance reste droite.



#### Montée en tournant (ou en rotation)

- La prise de la main de soutien doit être changée avant de tourner (voir image 1).
- Attrapez le mât haut derrière le dos.
- Au point 3, il est important de se pencher avec les bras tendus.



## part.3/ Techniques de base pour le mât chinois

### Montée sautée

- Le corps doit rester à la verticale comme dans le grimper classique.
- La position de départ pour les mains se situe au niveau des yeux.
- Balancez la jambe vers l'extérieur, tendez les bras.
- Utilisez le balancement de la jambe pour alléger le poids du corps pendant que les bras tirent.



### Montée en appui épaule

- Le tempo des jambes et du haut du corps crée la force d'impulsion pour grimper.
- Lorsque les jambes sont tendues et que le haut du corps est tiré vers le mât, les bras tirent pour soulever le corps.



### Montée en drapeau

- L'épaule inférieure doit être bloquée fermement.
- Synchronisez la traction avec l'extension des jambes.
- Le bras supérieur tire et le bras inférieur pousse.



### Montée en appui brachial (1)

- Gardez la force dans le bras du dessous pendant que le corps se balance pour ce mettre en équilibre sur les mains.
- Ne laissez pas vos épaules aller trop loin vers l'avant.
- Une jambe s'accroche autour du mât avec le genou, l'autre jambe est tendue et le pied s'accroche autour du mât.



### Montée en appui brachial (2)

- Balancez le corps pour vous retourner.
- Accrochez le genou droit et le pied gauche (dans ce cas).
- Une fois assuré, repliez-vous pour attraper le mât au-dessus de vous.



## part.3/ Techniques de base pour le mât chinois



Fig. 1 - 3

Effectuez le balancement à l'envers comme exercice préliminaire pour le grimper à l'envers, remarquez la force du bras inférieur (1 & 2). Le genou s'accroche autour du mât avant que l'autre jambe ne soit tendue (2) et bloquée. À ce point (3), il est possible d'enlever les mains du mât et de se replier pour le réempoigner au-dessus des jambes.

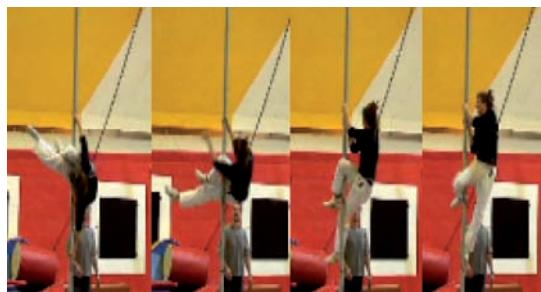
### **Montée renversée en appui épaule (1)**

- Demi-tour pour être en suspension le dos contre le mât.
- Repliez-vous et accrochez le jarret autour du mât (droite).
- Attrapez le mât avec le bras droit, et tenez-le avec le bras gauche.



### **Montée renversée en l'appui épaule (2)**

- Une fois que la main droite est sur le mât, montez la main gauche et faites un demi-tour pour recommencer.



### **Montée renversée en l'appui épaule (3)**



## part.3/ Techniques de base pour le mât chinois

### 2/ POSITIONS DE REPOS

#### Maintien de la position avec les jambes



fig. 4



fig. 5



fig. 6



fig. 7

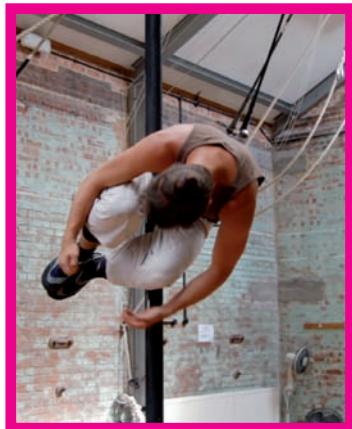


fig. 8



fig. 9

Dans toutes ces positions, le corps doit être détendu. Laissez le poids en appui sur le mât, la friction permet de garder la position. Dans les positions 7 et 8, le mât doit être bloqué avec les hanches.

#### Prises renversées avec les jambes et variations

**Montez pour vous placer en position renversée, accrochez-vous à 1 jambe et croisez la jambe pour maintenir la suspension.**



## part.3/ Techniques de base pour le mât chinois



Ce sont des variations de la suspension basique avec le creux du jarret d'une jambe

### 3/ PLANCHES ET DRAPEAU

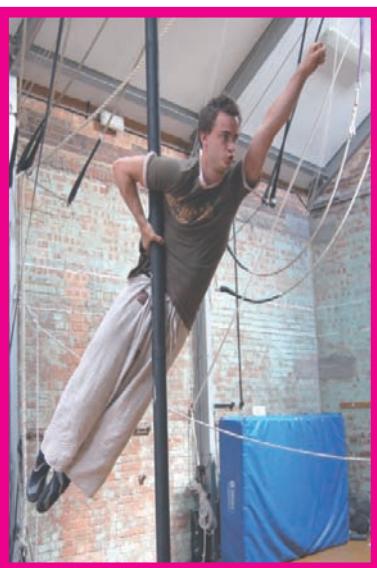


fig. 10

fig. 11 (Superman)

La position de "Superman" ci-dessous est probablement la planche la plus facile à réaliser, mais il faut tout de même de la force pour maintenir le corps droit et pour bloquer le mât sous le bras. Ce blocage s'effectue en gardant la main au-dessus de la hanche et en tirant fermement vers le corps.

#### Planche en appui épaule (ou planche à l'épaule)

La planche est nettement plus difficile à exécuter que la position de superman et nécessite un entraînement important de la force. Une série d'étapes intermédiaires peuvent être réalisées.

## part.3/ Techniques de base pour le mât chinois

### **Planche à l'épaule groupée**

- Exercice pour la planche en avant.
- Partez de la planche renversée et descendez pour atteindre la position de groupé.
- Lorsque l'élève devient plus fort, les hanches s'éloignent du mât.
- Poussez pour vous retourner, répétez l'exercice, séries de 3 ou de 5.



### **Planche à l'épaule avec une jambe fléchie**

- Descendez en planche avec une jambe fléchie, le pied à côté de l'autre genou.
- Maintenez la position et retournez en position de groupé.
- Poussez pour vous retourner.



### **Planche à l'épaule horizontale**

- Elle est plus facile à réaliser avec les bras légèrement fléchis.
- Veillez à ce que vos hanches restent totalement droites.
- Si les hanches commencent à tomber, il faut effectuer plus d'exercices de renforcement.



\*Ce sont des exercices de préparation physique présentés sur le DVD.



### **Équilibre sur les mains**

- Dès le départ, veillez à ce que le bras inférieur soit fort et tendu.
- Coindez le mât sous l'aisselle du bras supérieur.
- Levez les hanches, les jambes groupées, lorsque les hanches sont directement au-dessus, tendez les jambes.



- Cet exercice nécessite une traction importante des deux bras et une forte contraction des abdominaux.
- Veillez à ce que les hanches soient le plus haut possible avant de tendre les jambes.



## part.3/ Techniques de base pour le mât chinois

- Le bras inférieur doit repousser le mât au maximum et le bras supérieur doit tirer le plus fort possible.
- Gardez les hanches aussi près que possible du mât, car cela nécessite moins de force.



### Drapeau classique

Le drapeau peut être réalisé à partir de la même position que l'équilibre sur les mains présenté ci-dessus et peut être exécuté en écart comme sur la fig. 12 ci-dessous ou avec les jambes jointes (version plus difficile).



fig. 12

Pour cette position, l'élève doit se bloquer à l'extérieur et pousser fort avec le bras inférieur et tirer avec la main supérieure. La main inférieure est tournée de manière à ce que les doigts soient dirigés vers le bas et à ce que le poids puisse être soutenu par l'hypothénar de la main.

## 4/ DESCENDRE LE MÂT

Les descentes peuvent être effectuées dans différentes positions, mais voici les plus courantes.

Un tapis de protection doit toujours être utilisé lors de l'apprentissage des descentes.

- Pour commencer l'artiste doit maîtriser le maintien de la position de glisse sur le mât.
- Commencez près du sol avec des tapis de protection sous le mât, ensuite commencez progressivement plus haut.
- Le mouvement de glisse est initié en relâchant la prise sur le mât et en réduisant la friction.
- Commencez en descendant lentement et accélérez petit à petit une fois que vous maîtrisez la technique de freinage.



## part.3/ Techniques de base pour le mât chinois

### Glisse renversée avec les jambes

- Pour cette technique il est important de maintenir la contraction des muscles extenseurs du dos pour éviter que la poitrine ne cogne le mât.
- La main peut être utilisée pour aider au maintien de la position du corps lors du freinage et pour aider à ralentir.



### Glisse avec blocage des hanches (enroulée)

- Serrez les jambes pour maintenir la position.
- Relâchez les bras pour commencer à glisser.
- Resserrez pour freiner à nouveau.



## 5/ AUTRES DESCENTES

### Changements lors de la glisse avec blocage des hanches



Commencez en enroulant une jambe, le corps et les jambes sont tendus et la poitrine croise le mât pour se retrouver du côté opposé à la jambe enroulée, en étirant son corps, l'artiste relâche la pression sur le mât et glisse vers le prochain enroulé.

### Descente avec changement de jambe



## part.3/ Techniques de base pour le mât chinois



Dans cette descente, le corps alterne entre une position où la poitrine est face au mât et une position où le dos est contre le mât. De la position de la « biche », le dos contre le mât, la jambe est ramenée vers le mât et le pied s'enroule autour du mât. À ce point, la pression est moins importante et l'artiste glisse un peu sur le mât avant de freiner et de relâcher à nouveau avec la même jambe.



### Variations de la descente avec changement de jambe



Cette technique est semblable à la technique ci-dessus, mais la jambe libre est ramenée vers le mât et s'enroule autour du mât pour libérer l'autre jambe. La jambe libre croise le mât comme sur la photo 4 ce qui fait tourner le corps autour du mât. La jambe supérieure doit s'enrouler autour du mât avant que l'autre jambe ne soit libérée.



### Rotation arrière et blocage des hanches



En tournant vers la gauche, le bras gauche est tendu vers le bas à partir de la position de grimper normale pour attraper le mât. Ensuite, le corps tourne, la main droite est libérée et la jambe gauche s'enroule autour du mât pour effectuer un blocage des hanches.



### Tomber en étoile et blocage des hanches



## part.3/ Techniques de base pour le mât chinois

Avec les jambes croisées, un bras se place sur le mât à longueur de bras sous le corps. La jambe arrière se balance vers l'extérieur pendant que la jambe avant maintient la prise. Lorsque la jambe libre est écartée au maximum, la jambe accrochée relâche la prise sur le mât mais la main supérieure reste en place pendant que les jambes sont déplacées pour s'enrouler autour du mât. La main supérieure est ensuite libérée et l'artiste se laisse tomber pour effectuer un blocage des hanches.

### 6/ TECHNIQUES SIMPLES

#### Tour par le grand écart



En tournant vers la droite, la main droite est placée au-dessus de la main gauche avec une prise palmaire pendant que la jambe droite est balancée au-dessus de la tête. La jambe gauche doit exercer une forte pression contre le mât. Pendant que la jambe droite termine son tour et revient près du mât, la main droite est libérée et le pied droit est placé sur le mât. Dès que c'est fait, la jambe gauche tourne pour se placer au-dessus de la tête et est balancée vers le bas pour retrouver une position de grimper normale.

#### Rotation arrière complète



En tournant vers la gauche, l'artiste libère la main gauche et tourne son dos vers le mât en poussant avec la jambe gauche. La main gauche est placée sur le mât, très bas avec le bras tendu. Il est important de maintenir la pression sur la jambe gauche en tournant le pied sur le mât. Une fois que le corps a tourné de manière à ce que la poitrine se trouve face au mât, la main droite est libérée et effectue une prise normale pour grimper.

### 7. TECHNIQUES PLUS AVANCÉES

#### Pirouette balancée



## part.3/ Techniques de base pour le mât chinois

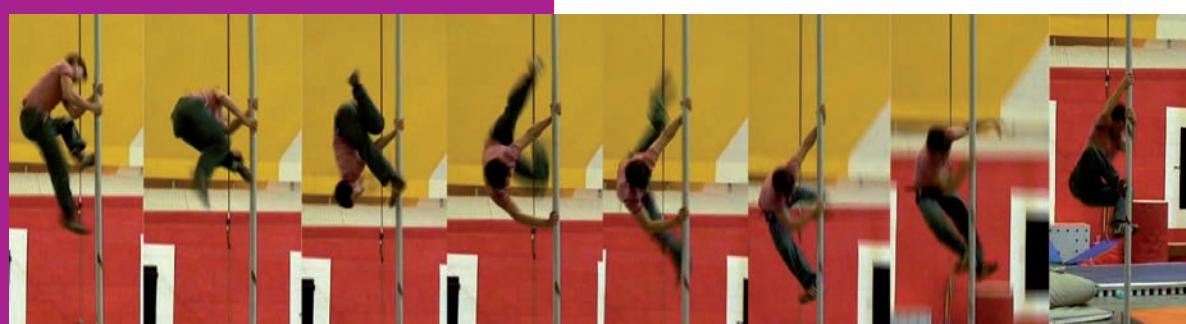
C'est une version plus avancée de la rotation arrière. Plutôt que de garder le pied sur le mât, l'artiste le repousse et effectue la rotation sur une main en se balançant vers l'arrière pour enrouler ses jambes autour du mât. La main supérieure doit d'abord effectuer une prise renversée.

### Pirouette et boule



De la position de planche avec les jambes écartées, la main soutenant le corps par en dessous, les jambes effectuent une torsion pour créer la rotation et l'artiste tire le mât vers lui avec la main supérieure pour garder le corps contre le mât. Lorsque le corps est à l'envers, le bras gauche se place face au mât et les genoux sont ramenés vers le corps pour s'enrouler autour du mât, prêts à effectuer un glisser avec freinage. Lorsque la position groupée est atteinte, l'autre main croise le mât et les deux mains attrapent les genoux.

### Roue



Cette technique dérive de la montée balancée (swing). Lorsque la jambe balance (la jambe droite dans ce cas), le bras droit est tendu vers le bas pour attraper la barre en dessous. Ensuite, les jambes sont balancées au-dessus de la tête pour continuer la rotation. La main supérieure reste sur le mât jusqu'à ce que le pied droit le touche. Ensuite l'autre jambe se balance vers l'intérieur et la main supérieure est changée. Cette technique peut être exécutée au sol pour s'exercer, comme ci-dessous.

### Préparation pour la roue



## part.3/ Techniques de base pour le mât chinois

### Roue soutenue



### Pirouette



À partir d'un balancement de la jambe vers le bas en rythme, les bras tirent fort pendant que les jambes poussent. Les épaules sont tournées pendant que la pression devient plus forte et la main grimpante reste sur le mât pour aider à garder le corps contre le mât. Lors de la reprise, la jambe droite s'accroche autour du mât. La main guide réempoigne le mât en premier. Cet exercice doit d'abord être effectué en descendant pour se réceptionner sur le tapis en partant d'une position basse sur le mât. Une fois que l'élève sait se réceptionner sur le tapis dans la bonne position pour réempoigner le mât, la technique correcte peut être enseignée, mais toujours à la même hauteur.

## 8. UTILISER DEUX MÂTS

Certains numéros sur le mât chinois utilisent plus d'un mât. Nous allons maintenant présenter quelques techniques pour passer d'un mât à l'autre. La distance entre les mâts varie et dépend des préférences personnelles. Pour les transferts présentés ici, la distance entre les mâts est de 1,9 m. L'artiste doit donc « voler » entre les deux mâts car la distance est trop importante pour qu'il puisse les saisir.

### Saut avec demi-tour pour attraper le mât avec les mains et les pieds



Cette technique peut être apprise en plusieurs étapes :

## part.3/ Techniques de base pour le mât chinois



### Préparation pour le saut avec demi-tour

#### Étape 1 Saut et retour sur le mât

- Les bras doivent être tendus pour pousser le corps vers le haut de manière à ce qu'il vienne vers le mât
- Utilisez la souplesse du mât, spécialement au milieu.
- Essayez de vous réceptionner plus haut sur le second mât, la prise sera ainsi plus douce.



#### Étape 2 Saut pour descendre

- Pour garantir que le corps reste à la verticale et pour obtenir l'élévation suffisante.
- Une marque peut être placée sur le tapis à l'endroit où devrait se trouver l'autre mât.



#### Étape 3 Saut avec demi-tour pour descendre

- L'artiste doit apprendre à se réceptionner dans la bonne position pour attraper l'autre mât.



### Saut avec prise des jambes (avancé)



L'artiste utilise le balancement de la jambe libre pour augmenter le moment mais doit pousser avec les bras. La tête doit rester relevée et la poitrine en hauteur. La jambe qui s'accroche autour du mât se fléchit d'abord à partir du genou, pas de groupé. Lorsque la deuxième jambe s'enroule autour du mât, le haut du corps doit résister au moment en le transférant au mât.

## part.3/ Techniques de base pour le mât chinois

### Préparation pour le saut avec prise des jambes

- L'artiste doit se réceptionner dans la position qui lui permet d'attraper le deuxième mât.
- Une marque peut être effectuée sur le tapis pour indiquer la distance du deuxième mât.

