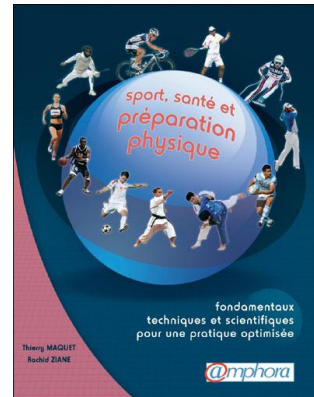


## Squat derrière, front squat et squat Egger

Par Rachid ZIANE

Extrait de :

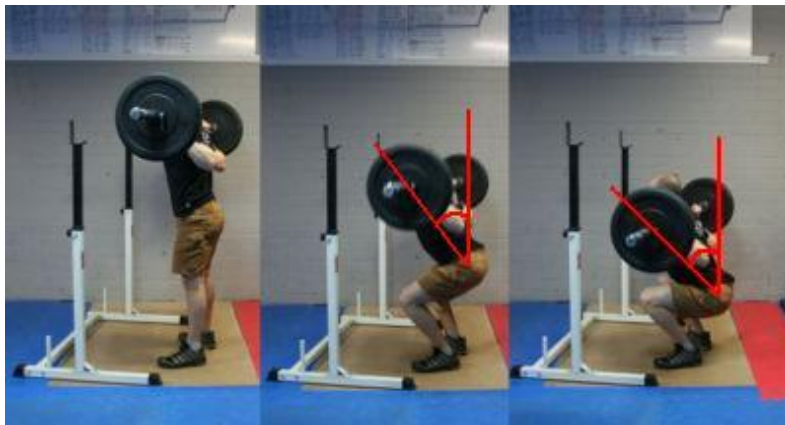
Maquet, T. & Ziane, R. (2010).  
*Sport, santé et préparation physique.*  
Editions Amphora.



Le squat derrière ou "rear squat" est la forme de squat la plus utilisée. Cependant, d'autres formes de squat présentent aussi un intérêt, par exemple le front squat et le squat Egger.

- *Quels sont les avantages et les inconvénients de ces trois formes de squat ?*

### Le squat derrière



Squat derrière

(Fig. d'après : [www.wikihow.com](http://www.wikihow.com))

*Avantages :* Cette position autorise le port de charges élevées donc une sollicitation maximale des quadriceps et des fessiers.

*Inconvénients :* Le sportif doit pencher en avant pour ne pas être entraîné en arrière par la charge, au risque de tomber. C'est un problème d'équilibre. Ceci a pour conséquence :

1. de soumettre les vertèbres à des forces de glissement vers l'avant.
2. une très forte mise en tension des ligaments intervertébraux et des muscles profonds du dos.

*Une solution alternative consiste à porter la charge devant soi.*

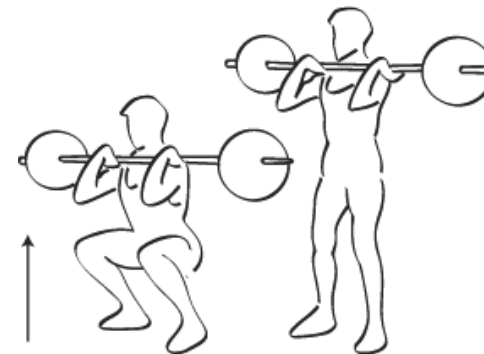
### Le front squat ou squat devant

Il s'agit de porter la charge, non pas dans le dos, mais devant soi.

La réalisation de l'exercice implique de ne pas pencher en avant.

Pour cela, il faut impérativement :

- maintenir les coudes et le regard levés pendant toute la durée de l'exercice,
- ne pas lever les fesses en premier.



Front squat

(Fig. extraite de :

[www.teamtrevois.org](http://www.teamtrevois.org))

*Cette façon de tenir la barre nécessite une grande souplesse des poignets. Certains tiennent la barre différemment, par exemple en pronation avant-bras croisés.*

*Avantages* : Le squat devant offre la possibilité non négligeable de lâcher facilement la barre vers l'avant en cas de déséquilibre.

Les contraintes sur les ligaments intervertébraux sont moindres car les forces de glissement sont très réduites. Les muscles profonds du dos sont beaucoup moins sollicités pour redresser le dos.

*Inconvénients* : Cet exercice autorise un port de charge moins élevé. La différence de force varie d'une personne à l'autre, 20% est une moyenne. Certaines personnes sont même plus fortes en squat devant qu'en squat derrière !

La position est moins confortable qu'en squat derrière. En effet, la barre doit être posée sur les épaules (deltoïdes) et le plus près possible de la gorge.

#### Le squat Egger

Cet exercice, du nom de *son inventeur*<sup>1</sup>, permet le travail de l'équilibre dynamique. Cela consiste à porter la charge, non pas dans le dos, ni devant soi, mais au-dessus de soi.

---

<sup>1</sup> [Jean-Pierre EGGER](#) : Ancien athlète d'élite (trois fois champion du monde du lancer du poids) et coach de Werner Günthör, est entraîneur, conseiller et préparateur physique de sportifs de haut niveau et d'équipes. Il a été nommé en 1985, « *Entraîneur de l'année* » par l'Association des Entraîneurs d'Elite de l'Association Olympique Suisse.



Squat Egger  
(Fig. extraite  
de :  
[coachbob.free.fr](http://coachbob.free.fr)  
r)

*Avantages* : Le maintien en hauteur et en équilibre de la charge sollicite :

- le travail proprioceptif des muscles profonds du dos pour lutter contre les oscillations de la barre.
- la coordination entre les membres inférieurs, le tronc et les membres supérieurs.

Ceci intéresse notamment les basketteurs.

*Inconvénients* : Cet exercice implique :

- Un entraînement très progressif (acquisition technique puis augmentation de la charge), d'abord avec un manche à balai, puis avec une barre vide avant de travailler avec une barre chargée.
- Une fermeture la ceinture scapulaire par blocage des omoplates en adduction.

#### Conclusion

Comparé au squat derrière, le squat devant, lorsqu'il est bien réalisé, réduit les contraintes sur le rachis et les risques de blessure du dos.

Le squat Egger peut être utilisé à la fois comme exercice de stimulation des muscles profonds du dos et comme exercice de coordination entre les membres inférieurs, supérieurs et le tronc.

Références :

Cometti, G. (2003). [\*Quelques mouvements de musculation pour les sports collectifs. Illustration en basket-ball.\*](#) En ligne.

Sence, F. (2006). [\*Haltérophilie et basket-ball. Les semi-techniques et les « dérivés haltérophilies utiles ».\*](#) En ligne.