

<b>INTRODUCTION : POURQUOI LES TRACTIONS ?</b> .....	<b>7</b>
--	----------

**PARTIE 1**

<b>TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE COMMENCER</b> .....	<b>9</b>
---	----------

<b>LES SECRETS ANATO-MORPHOLOGIQUES DES TRACTIONS</b> .....	<b>11</b>
---	-----------

Qu'est-ce qu'une traction ? .....	11
-----------------------------------	----

Les différentes barres fixes .....	13
------------------------------------	----

Quels sont les muscles qui travaillent aux tractions ? .....	15
--	----

Anato-morphologie des tractions .....	19
---------------------------------------	----

<b>COMMENT ÉLABORER SON PROGRAMME DE TRACTIONS PERSONNALISÉ ?</b> .....	<b>26</b>
---	-----------

Les 10 étapes pour élaborer son programme de tractions .....	26
--	----

Analysez vos entraînements .....	31
----------------------------------	----

<b>LES TECHNIQUES POUR PROGRESSER AUX TRACTIONS</b> .....	<b>32</b>
---	-----------

Les techniques pour débiter .....	32
-----------------------------------	----

Les techniques pour athlètes de niveau intermédiaire .....	36
--	----

Les techniques avancées .....	37
-------------------------------	----

<b>ÉVITEZ LES PATHOLOGIES PROPRES AUX TRACTIONS</b> .....	<b>44</b>
---	-----------

Le danger de l'amplitude complète aux tractions .....	44
---	----

Bien s'échauffer avant les tractions .....	54
--	----

<b>LES EXERCICES POUR DÉBUTER AUX TRACTIONS</b> .....	<b>59</b>
Tirage à la barre fixe, serré, mains en supination .....	60
Tirage à la barre fixe, serré, mains en prise neutre .....	66
Tirage à la barre fixe, serré, mains en pronation .....	68
Traction à la barre fixe, en prise large, mains en pronation .....	70
Quelle amplitude pour quel objectif ? .....	74
<b>LES VARIANTES AVANCÉES DE TRACTIONS</b> .....	<b>76</b>
Tirage avec une corde ou une serviette .....	76
Commando pull-ups .....	78
Tirage alterné droite-gauche, en prise large .....	80
Tirage d'un bras .....	82
Muscle-ups ou simultanés .....	84
<b>LES EXERCICES D'ASSISTANCE POUR PROGRESSER AUX TRACTIONS</b> .....	<b>90</b>
EXERCICES DE RENFORCEMENT DES FLÉCHISSEURS DES AVANTS-BRAS .....	90
Curls en supination .....	90
Hammer curls .....	96
Reverse curls .....	98
EXERCICES DE RENFORCEMENT DE LA PRISE DE LA BARRE .....	100
Crochetage à la barre fixe .....	103
EXERCICE DE RENFORCEMENT POUR LES MUSCLES-UPS .....	106
Power triceps extensions .....	106

---

**LES PROGRAMMES DE TRACTIONS** **109**

---

<b>PROTOCOLES D'ÉCHAUFFEMENT PRÉ-ENTRAÎNEMENT</b> .....	<b>110</b>
Échauffement mini-minimum .....	110
Échauffement de base .....	111
Échauffement avancé .....	112
<b>PROGRAMMES POUR LES DÉBUTANTS</b> .....	<b>113</b>
Programme pour les débutants qui ne peuvent même pas réaliser une seule traction .....	113
Programme pour les débutants qui peuvent déjà réaliser quelques tractions .....	114
<b>PROGRAMMES POUR LES ATHLÈTES INTERMÉDIAIRES</b> .....	<b>115</b>
Devenir le meilleur possible aux tractions .....	115
Se sculpter un physique athlétique .....	118
Développer au maximum ses muscles .....	121
<b>PROGRAMMES POUR LES ATHLÈTES CONFIRMÉS</b> .....	<b>124</b>
Devenir le meilleur possible aux tractions .....	124
Devenir le meilleur possible aux muscle-ups .....	128
Se sculpter un physique athlétique .....	132
Développer au maximum ses muscles .....	136
<b>INDEX DES EXERCICES</b> .....	<b>141</b>