

LE GUIDE DE LA

TRACTION

PARFAITE

LA MÉTHODE QUI M'A PERMIS
D'OBTENIR UN **CORPS EN V**

EN MOINS DE 5 MINUTES



muscuboot

© 2024 Muscuboot - Tous droits réservés

Jour 5

L'erreur cachée qui t'empêche d'obtenir un torse en V



Objectif du jour

Apprendre à faire une traction PARFAITE

Un des meilleur exercice pour prendre du muscle au niveau du dos, c'est la traction

Par contre, beaucoup ne savent pas en faire ou les réalisent mal.

Certains tirent avec les bras, et pensent que ce n'est pas un mouvement efficace, alors que c'est tout le contraire.

Si tu suis ce guide, tu seras capable de faire des tractions, même si tu n'as pas de barre, afin de prendre du muscle efficacement, que tu sois débutant ou intermédiaire.



muscuboo

Jour 5

L'erreur cachée qui t'empêche d'obtenir un torse en V

Pourquoi les tractions sont essentielles ?

Les tractions, ciblent en majorité, le dos (grand dorsal), les biceps et le “gainage”.



Contrairement à ce que certain pensent, il est tout à fait possible de **prendre du muscle** avec des tractions

Jour 5

L'erreur cachée qui t'empêche d'obtenir un torse en V

Étape 1 – Se préparer sans tractions (pour débutants absolus)

Traction au sol avec une serviette

Tendre une serviette entre les mains pour activer le dos.
Puis tirer en relevant le haut du corps



Astuce : Contracte volontairement les muscles du dos pour mieux les ressentir

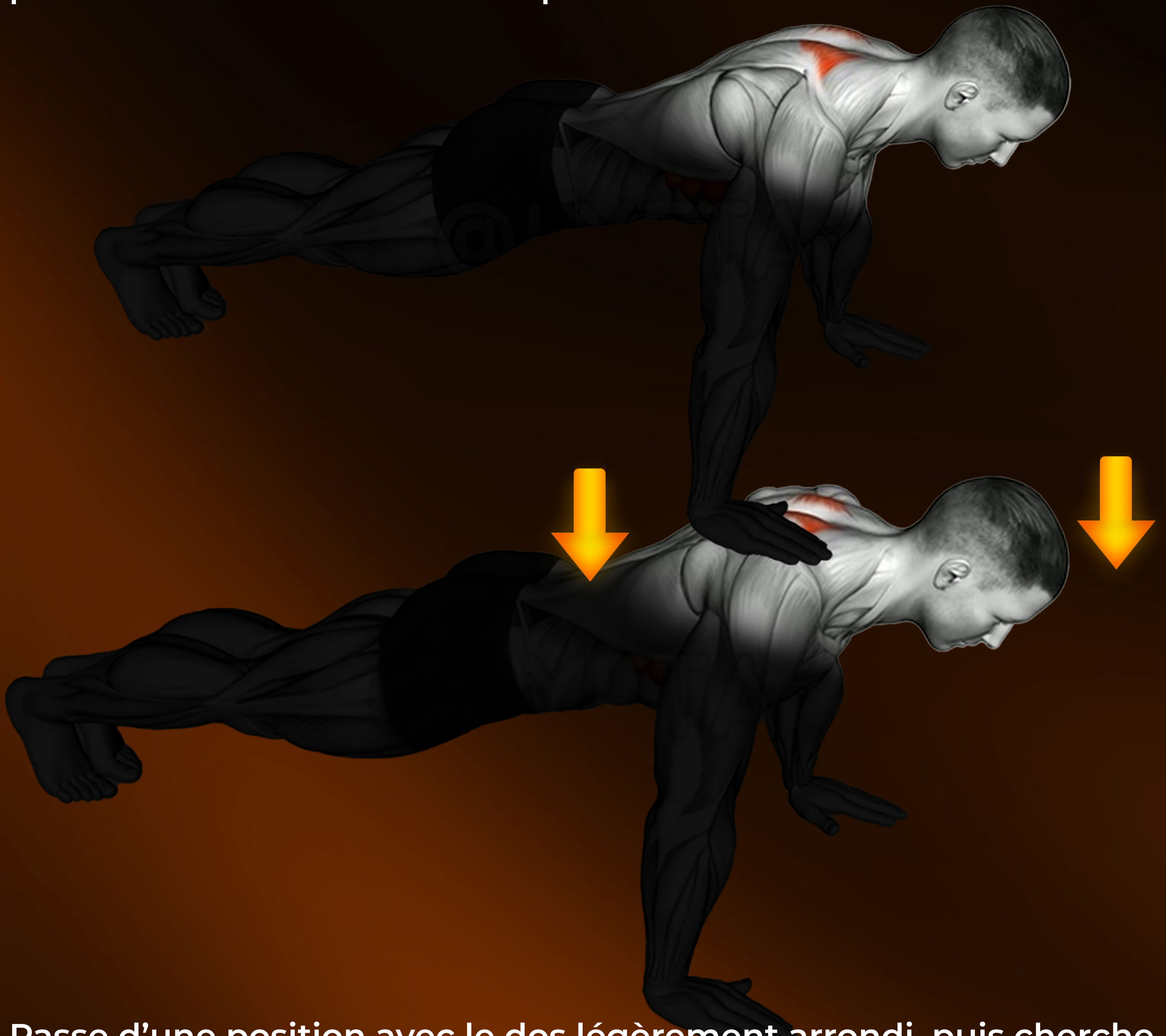
Jour 5

L'erreur cachée qui t'empêche d'obtenir un torse en V

Étape 1 – Se préparer sans tractions (pour débutants absolus)

Pompes Scapulaires

Un peu compliqué à prendre en main au début, mais nécessaire pour faire de bonnes tractions par la suite



Passe d'une position avec le dos légèrement arrondi, puis cherche à resserrer les omoplates, en descendant seulement le haut du corps, en évitant de plier les bras.

Jour 5

L'erreur cachée qui t'empêche d'obtenir un torse en V

Étape 2 – Apprendre la traction avec assistance

1. Si une barre est disponible

Tractions scapulaires

Astuce : Mentaliser le mouvement en "tirant avec le dos" plutôt qu'avec les bras.

⚠ Éviter de plier les bras



Jour 5

L'erreur cachée qui t'empêche d'obtenir un torse en V

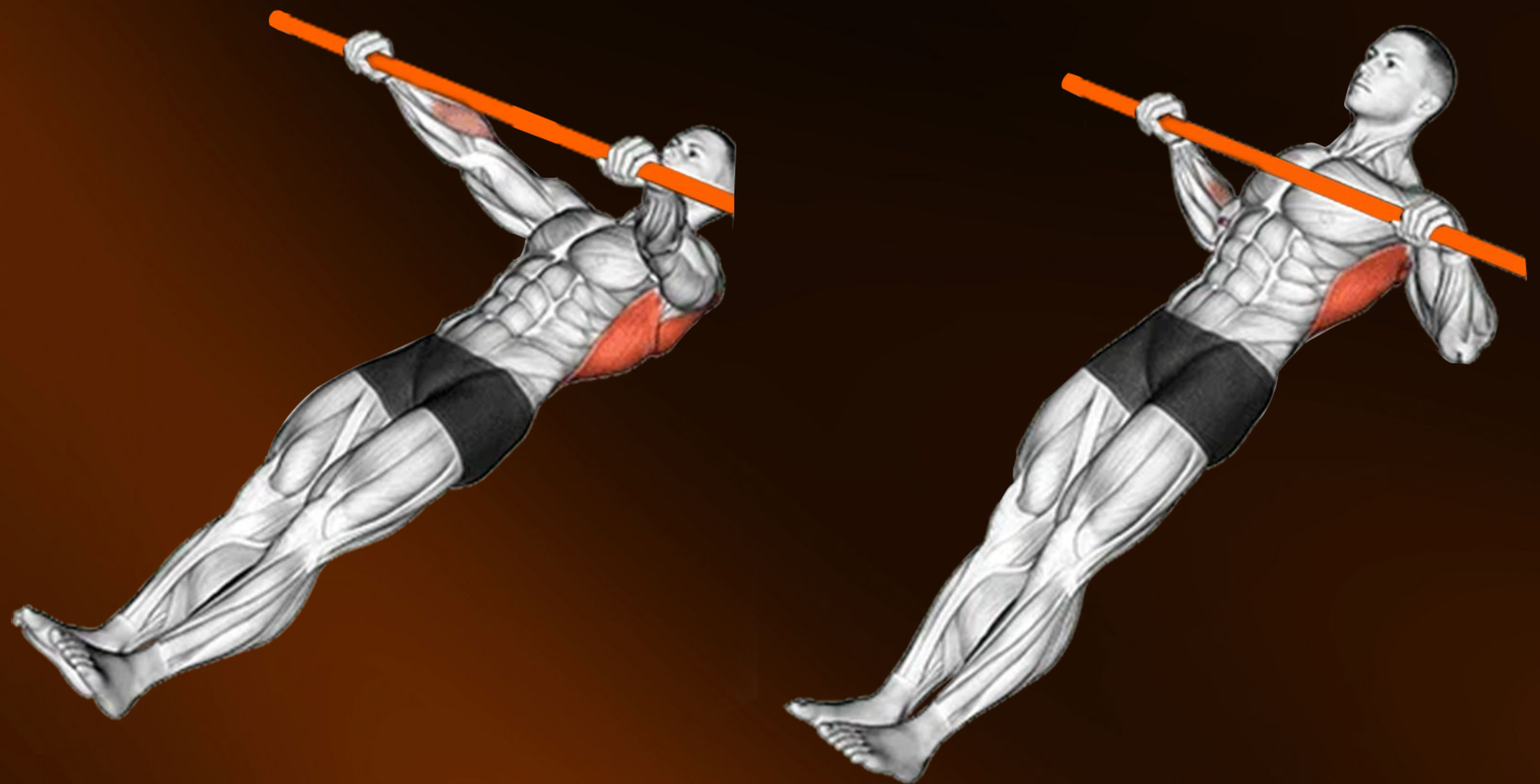
Étape 2 – Apprendre la traction avec assistance

Tractions négatives

Sauter pour commencer en haut et descendre lentement.

2. Alternatives sans barre

Rowing inversé



Tu peux aussi trouver une hauteur, un escalier, un arbre, tout ce qui peut faire office de “barre”

Jour 5

L'erreur cachée qui t'empêche d'obtenir un torse en V

Étape 3 – Passer à des tractions complètes

1. Pour ceux qui débutent à zéro traction

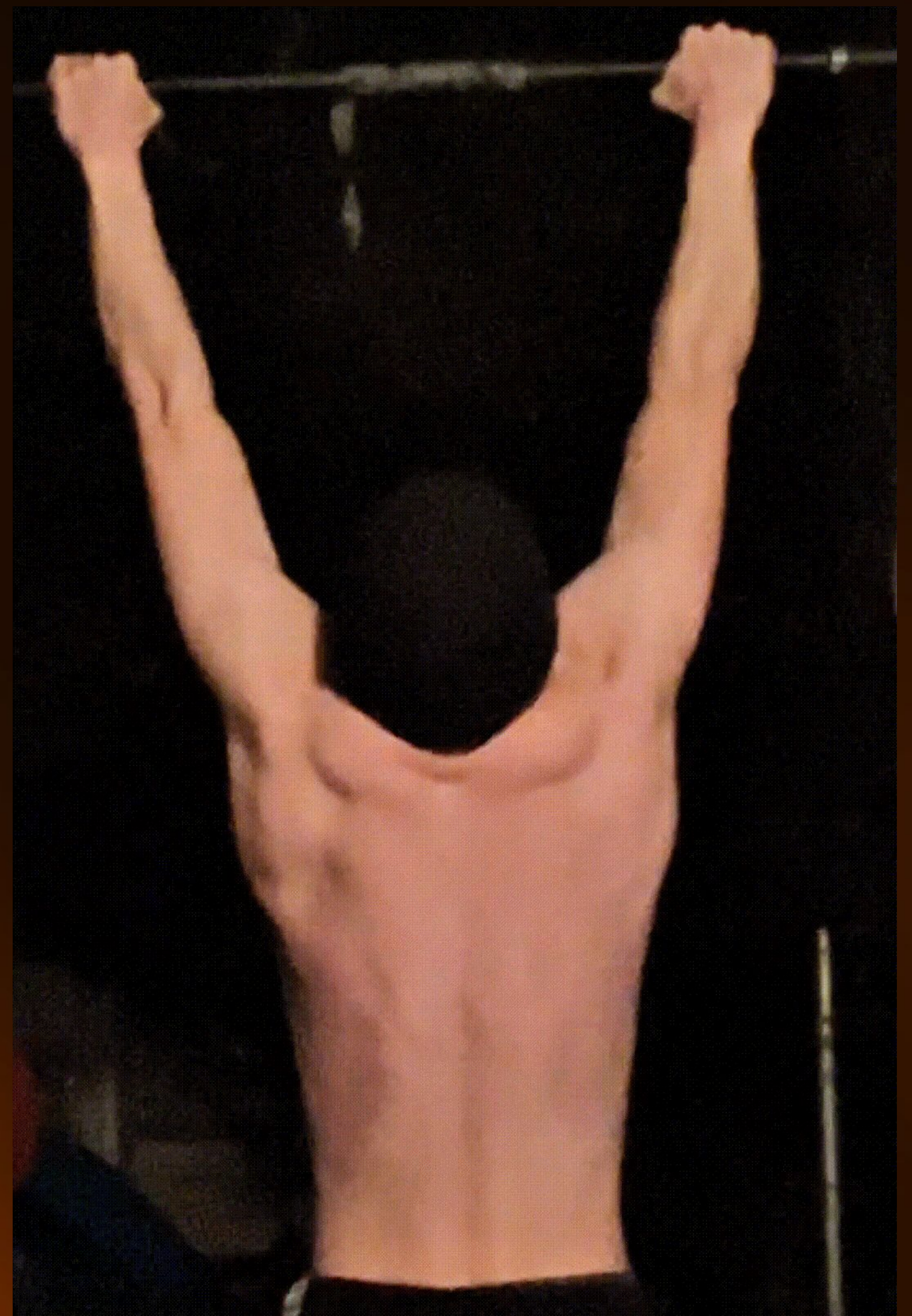
- Combinaison d'assistance (négatives/élastiques) et exercices sans barre (rowing inversé).

2. Pour ceux qui font déjà 1 à 5 tractions

- Plan de progression pour atteindre 8 à 12 tractions :
 - Étape 1 : 4 séries avec le maximum de tractions.
 - Étape 2 : Tractions négatives, jusqu'à l'échec.

Bonus technique

- Bien respirer (expirer en tirant).
- Gérer la vitesse : montée rapide, descente lente.
- ⚠ Ne pas tirer avec les bras, mais avec le dos



Jour 5

L'erreur cachée qui t'empêche d'obtenir un torse en V

⚠ Une traction parfaite se décompose 2 étapes :

1. Traction scapulaire
2. Traction

Il faut dans un premier temps engager les dorsaux grâce à la traction scapulaire (omoplates resserrées) pour ensuite tirer et rapprocher son corps de la barre.

À appliquer aujourd'hui

Si tu es totalement débutant

- 10 pompes scapulaires
- 3 séries de rowing inversé sous table basse (8-10 répétitions).
- 2 séries de tractions avec serviette (15 répétitions).

Si tu sais déjà faire quelques tractions (1-5)

- 2 séries de 5 tractions scapulaires
- 4 séries avec le maximum de tractions
- 2 séries de tractions négatives (5-8 répétitions, descente lente).
- 3 séries de tractions assistées avec élastique.

L'objectif du jour, c'est de commencer à prendre de bonnes habitudes pour engager correctement le dos lors de tes tractions.

Jour 5

L'erreur cachée qui t'empêche d'obtenir un torse en V

Conseils pour progresser durablement

1. Éviter les blessures

- Ne pas se surentraîner (ne pas enchaîner 2 séances intenses sur le même groupe musculaire 2 jours de suite)
- Bien s'échauffer

2. Routine simple

- Répéter les exercices 3 fois par semaine.

⚠ Seulement dans le cadre de l'apprentissage d'une traction, pas forcément dans un cadre d'une prise de muscle (étape suivante)

3. Ajustements réguliers

augmenter la difficulté en réduisant l'assistance ou en ajoutant des répétitions.

⚠ Cette routine permet de prendre en main le mouvement et de l'améliorer. Pour prendre du muscle de manière optimale, répéter cette routine ne sera pas la plus efficace mais elle est tout de même nécessaire au début pour apprendre la base.