

MIEUX BOUGER  
PLUS FORT  
SANS BLESSURE  
POUR LONGTEMPS

THÖR  
  
TRAINING  
PERSONAL TRAINER  
LAUSANNE

MOBILITÉ  
FORCE  
PERFORMANCE  
LONGÉVITÉ

# DEEP SQUAT PARFAIT



TESTE TA MOBILITÉ ET DÉCOUVRE  
**CE QUI LIMITE TON SQUAT**



MOBILITÉ



CONTRÔLE



FORCE



PRÉVENTION

# TON SQUAT TE PARLE

AVANT DE CORRIGER TON SQUAT,  
IL FAUT COMPRENDRE  
CE QUI LE LIMITE.

---

**UN SQUAT PROFOND NE DÉPEND  
PAS SEULEMENT DE TA FORCE.**

IL DÉPEND AUSSI DE LA MOBILITÉ DE TES CHEVILLES, DE TES  
HANCHES ET DE TA CAPACITÉ À CONTRÔLER TON CORPS.

# TEST GENOU AU MUR



**OBJECTIF : AMENER LE GENOU VERS LE MUR  
SANS DÉCOLLER LE TALON.**

REPÈRE : VISE ENVIRON **10 CM** ENTRE LE GROS ORTEIL ET LE MUR.

# TON RÉSULTAT

 ENVIRON 10 CM OU PLUS

BONNE MOBILITÉ DE CHEVILLE POUR CE TEST

 ENVIRON 5 À 9 CM

MOBILITÉ À AMÉLIORER

 MOINS DE 5 CM

MOBILITÉ FORTEMENT LIMITÉE

## QUE SIGNIFIE TON TEST

La mobilité de cheville influence directement ta capacité à descendre en squat tout en gardant les talons au sol. Si ton résultat est orange ou rouge, travaille ta mobilité avant de chercher à descendre plus bas.

MOBILITÉ LIMITÉE ? PAS DE PANIQUE. ON VA LA TRAVAILLER.

# CORRIGE TA MOBILITÉ

## 3 EXERCICES POUR AMÉLIORER TON SQUAT

### EXERCICE 01

#### MOBILISATION DE LA CHEVILLE AU MUR



#### COMMENT FAIRE ?

Avance doucement le genou vers le mur  
sans décoller le talon du sol.

**2 × 10 répétitions par cheville**

# CORRIGE TA MOBILITÉ

## 3 EXERCICES POUR AMÉLIORER TON SQUAT

### EXERCICE 02

#### MOBILITÉ DES FLÉCHISSEURS DE HANCHE



#### COMMENT FAIRE ?

Avance doucement le bassin vers l'avant en gardant le buste droit.

**2 × 30 secondes par côté**

# CORRIGE TA MOBILITÉ

## 3 EXERCICES POUR AMÉLIORER TON SQUAT

### EXERCICE 03

#### MOBILITÉ DES ADDUCTEURS



#### COMMENT FAIRE ?

Garde une jambe tendue sur le côté.  
Reculer doucement les hanches en gardant le dos droit.  
**2 × 30 secondes par côté**

# RETESTE TON SQUAT

## TON CORPS A-T-IL CHANGÉ ?

Refais maintenant ton squat exactement comme au début.  
Descends naturellement et observe ce qui a changé.

### **OBSERVE 3 CHOSES :**

- ✓ Tes talons restent-ils au sol ?
- ✓ Descends-tu plus facilement ?
- ✓ Te sens-tu plus stable ?

## **SI TU VOIS UNE DIFFÉRENCE, CE N'EST PAS UN HASARD.**

Ta mobilité peut influencer directement  
la façon dont ton corps réalise le squat.

**TON SQUAT TE PARLE.**

**MAINTENANT, TU SAIS COMMENT  
L'ÉCOUTER.**

**UN BON SQUAT NE DÉPEND PAS  
SEULEMENT DE TA FORCE.**

Mobilité, contrôle et stabilité travaillent ensemble.  
Identifier ce qui te limite, c'est la première étape pour  
progresser.

**ET SI TON CORPS TE DISAIT  
ENCORE PLUS ?**

# **MAINTENANT, PARLONS DE TON SQUAT.**

Tu viens de tester ton squat, d'identifier ce qui peut te limiter et de découvrir comment commencer à le corriger.

**MAIS TON SQUAT NE SE RÉSUME PAS À UN  
SEUL TEST.**

Ta mobilité, ta stabilité, ta technique et tes proportions sont propres à ton corps.

**ET C'EST LÀ QUE LE VRAI TRAVAIL  
COMMENCE.**

Comprendre comment ton corps bouge permet de construire un squat adapté à toi — pas de copier celui de quelqu'un d'autre.

# **TON SQUAT EST UNIQUE**

**TA MOBILITÉ EST UNIQUE.  
TA STRUCTURE EST UNIQUE.  
TA FAÇON DE BOUGER AUSSI.**

Il n'existe donc pas une seule façon  
de faire un bon squat.

**LE BON SQUAT,  
C'EST CELUI QUI RESPECTE TON CORPS.**

L'objectif n'est pas de copier un mouvement parfait,  
mais de construire le squat qui fonctionne pour toi.

# **MAINTENANT, PASSE À L'ACTION.**

Tu as maintenant quelques clés pour mieux  
comprendre ton squat.

Mais comprendre ce qui te limite vraiment  
demande d'observer ton mouvement dans  
son ensemble.

## **TU PEUX ALLER PLUS LOIN.**

Un squat ne se corrige pas seulement avec des exercices.  
Il faut d'abord comprendre ce qui influence ta façon de  
bouger.

**JE PEUX T'AIDER À COMPRENDRE  
TON SQUAT.**

# **TON SQUAT MÉRITE PLUS QU'UN CONSEIL GÉNÉRIQUE.**

Deux personnes peuvent avoir le même objectif, sans  
avoir les mêmes limitations.

**CE QUI TE LIMITE  
DOIT D'ABORD ÊTRE IDENTIFIÉ.**

Chevilles, hanches, stabilité, contrôle, technique...  
la cause n'est pas toujours celle que tu imagines.

**IDENTIFIER AVANT DE CORRIGER.**

# TON SQUAT T'A PARLÉ. MAINTENANT, À TOI DE L'ÉCOUTER.

Ce guide t'a permis de faire un premier diagnostic de ton mouvement.

Mais identifier une limitation n'est que le début.

**COMPRENDRE. CORRIGER. PROGRESSER.**

**BESOIN D'ALLER PLUS LOIN ?**

Je peux t'aider à analyser ton squat et à construire un travail adapté à ton corps.

---

**THÖR TRAINING**

**Coaching personnalisé • Lausanne**

**RÉSERVER UN APPEL DÉCOUVERTE**