

# Débloquez votre premier Pistol Squat : Le protocole de progression ultime

---

## Fondations et prérequis indispensables

- Mobilité de cheville : assurez-vous de pouvoir avancer le genou au-delà des orteils sans décoller le talon.
- Stabilité du tronc : renforcez votre gainage pour éviter l'arrondissement du dos lors de la descente.
- Force unilatérale : maîtrisez les Bulgarian Split Squats avec une charge équivalente à 50% de votre poids de corps.
- Équilibre : pratiquez le maintien sur une jambe pendant 30 secondes sans aide.

## Les 5 étapes de progression technique

- Pistol Squat assisté : utilisez un TRX ou un montant de cage pour vous aider à garder l'équilibre.
- Pistol Squat sur banc : descendez sur un banc ou une box pour limiter l'amplitude au début.
- Pistol Squat excentrique : descendez lentement sur une jambe (3-5 secondes) et remontez avec l'aide de l'autre pied.
- Pistol Squat avec contrepoids : tenez un disque de 2 à 5 kg devant vous pour faciliter le transfert de poids vers l'arrière.
- Pistol Squat complet : exécution sans aide, en gardant le pied libre décollé du sol tout au long du mouvement.

## Erreurs fréquentes à corriger

- Le talon qui se décolle : signe d'un manque de mobilité de cheville ou d'un mauvais transfert de poids.
- Le genou qui rentre vers l'intérieur (valgus) : renforcez vos fessiers et concentrez-vous sur l'alignement genou-orteils.
- Le dos qui s'arrondit : engagez davantage vos abdominaux et gardez la poitrine haute.
- La descente trop rapide : contrôlez la phase excentrique pour construire la force nécessaire à la remontée.

## Conseils pour votre programmation

- Fréquence : intégrez cet exercice 2 à 3 fois par semaine en début de séance, quand votre système nerveux est frais.

- Volume : visez 3 séries de 3 à 5 répétitions par jambe pour travailler la technique sans fatigue excessive.
- Qualité avant quantité : ne validez une étape que lorsque le mouvement est fluide et sans douleur.
- Progression : augmentez la difficulté en réduisant l'assistance ou en ajoutant une légère charge une fois le mouvement maîtrisé.