

# LA HACHE

## Entraînement du cœur et de la respiration

--- Il s'agit d'un mouvement fondamental, d'une grande richesse, excellent pour le cœur, la respiration et tout le corps, mais assez éprouvant.

--- Il faut s'imaginer être en train de couper un arbre avec une hache (ce que j'ai eu la chance de faire pendant des années).

--- Lors de la formation de Paris que j'ai animée samedi 8 octobre 2022 j'ai constaté que la hache, mouvement d'une grande efficacité, pose toujours des difficultés de réalisation à certains :

--- LA PRINCIPALE ERREUR vient tout simplement de la confusion avec la pioche (faire un trou dans le sol), et de l'usage d'une hache qui est de refendre des bûches...



**Il faut se rappeler** qu'une hache est un outil extrêmement

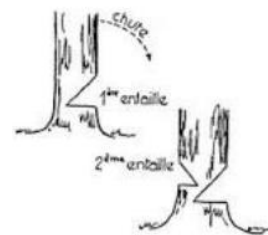
tranchant (les haches ont été utilisées pendant des siècles comme arme).

C'est un outil assez lourd aux environs de 1kg 200 pour les plus légères



jusqu'au **2 kgs 500** (pour les plus lourdes), avec un manche assez court d'environ 70 cm à 90 cm.

--- l'utilisation d'une hache pour couper un arbre (et non pour refendre des bûches) va exiger un effort physique assez long, avec un maximum de force, donc une utilisation judicieuse de votre corps sur votre axe de force, et non sur le côté du corps.



**ATTENTION** Il n'est pas question d'utiliser une hache près de vos pieds, car cela serait très dangereux et totalement improductif (pas de force).

# LA HACHE

## Entraînement du cœur et de la respiration



### La largeur de la prise :

La distance entre les deux mains correspond environ à la largeur des épaules : si la prise est trop large le mouvement est difficile, si la prise est trop étroite, la cage thoracique est fermée et la respiration est entravée.



### La prise en mains :

La main du bas de la hache (bâton) est orientée vers la terre, la main du haut est dirigée vers le ciel.



### Prise trop étroite :

La cage thoracique est fermée, la respiration n'est pas optimale.

# LA HACHE

## Entraînement du cœur et de la respiration



(Exercice côté droit)

### Position de départ :

Les pieds sont parallèles dirigés vers l'avant, largeur du bassin, l'axe du bassin est lui aussi dirigé vers l'avant.

Une fois le corps bien positionné pieds parallèles, nous avançons par exemple la jambe droite, de la taille d'un petit pas sinon le bassin va être de travers.

Attention les mains sur la photo ne sont ouvertes que pour bien montrer que celle du bas est dirigée vers la terre et celle du haut vers le ciel.



Lever les bras, en inspirant profondément, de façon que la poitrine soit pleine d'air.

La cambrure est conservée.

Souffler en abaissant les bras avec force.



# LA HACHE

## Entrainement du cœur et de la respiration



### Position incorrecte :

La cambrure est accentuée, le dos est en charge, la nuque cassée. L'axe de travail est incorrect.



Abaisser énergétiquement les bras, pour donner un coup de hache, tout en vidant la poitrine par une expiration énergique. Vous pouvez accompagner le mouvement avec le « han » du bûcheron ou en comptant les répétitions : 10 répétitions à droite et 10 à gauche.

Il s'agit d'un exercice très efficace pour accélérer le cœur et la respiration.

### ATTENTION :

Ne pas forcer si vous êtes âgées ou sensibles du cœur, attention aussi au poids du bâton.

Il est possible de réduire le nombre de répétitions, de réduire le poids du bâton ou de la barre, de faire quelques secondes de pose au changement de côté.

L'utilisation d'un cardiofréquence-mètres peut être judicieux, à voir avec votre médecin traitant.

Ne négligez pas les mouvements généraux, se sont les plus complets et les plus importants de la séance de CULTURE PHYSIQUE FONDAMENTALE – méthode du Dr J.E RUFFIER.

Bruno BERTRAND.

Directeur technique de la FECPF.

Courriel :

[brunobertrand26@wanadoo.fr](mailto:brunobertrand26@wanadoo.fr)

