



ONE LIFE

GUIDE GRATUIT

The Hold

Un poids, une main, debout et immobile. Trois minutes par jour pour les muscles qui tiennent votre bas du dos, vos épaules et votre équilibre, et un chiffre sur votre propre corps que personne ne vous a jamais donné.

CASSIO OLIVEIRA · CHIEF HEALTH OFFICER · ONE LIFE

01

Ce que c'est

Vous prenez un kettlebell dans une main et vous restez parfaitement immobile. Pas de balancé, pas de marche, pas de répétitions. Puis vous changez de main. C'est tout l'exercice.

Il a l'air trop simple pour compter. C'est l'inverse. Un poids suspendu d'un côté essaie de vous plier vers lui, et tout l'autre côté du corps doit s'activer pour vous garder droit. Avec deux mains sur une barre, le côté fort en fait discrètement plus, à chaque répétition, pendant des années. Avec un kettlebell dans une main, impossible de se cacher.

Cette seule exigence atteint quatre choses que la plupart des entraînements ne touchent jamais :

1. Votre bas du dos.

Les muscles qui rigidifient la colonne contre une charge latérale sont le carré des lombes, du bassin aux dernières côtes, et la paroi latérale de l'abdomen. Dans une étude de 2009 sur les portés à une main, McGill et ses collègues ont trouvé que c'étaient eux qui faisaient le travail. Ce sont eux qui vous protègent au moment où la plupart des dos lâchent vraiment : une valise, un enfant, un sac sorti du coffre.

2. Vos épaules et votre posture.

Tenir l'épaule basse et en arrière sous une charge oblige les muscles autour de l'omoplate, le trapèze inférieur et le dentelé, à travailler exactement dans la position dont le bureau vous éloigne. C'est une consigne d'entraînement, pas un résultat de laboratoire, et c'est la consigne qui compte le plus en section 5.

3. Votre équilibre.

Une charge asymétrique oblige les muscles de la hanche, sur l'extérieur du bassin, à le garder à niveau. Debout, ils le tiennent. En marchant avec le kettlebell, comme en section 6, ils le tiennent sur une jambe à la fois.

4. Votre force de préhension.

Dans une étude du Lancet portant sur près de 140 000 adultes, la force de préhension suivait la mortalité toutes causes mieux que la tension artérielle. C'est une association : personne n'a montré que développer la préhension change le résultat. Nous vous donnons toujours les deux moitiés.

The Hold fait donc deux choses. Il construit le côté de vous qui se laissait porter, et il vous dit, en quelques secondes, quelle est la taille de l'écart. La plupart des gens n'ont jamais eu de chiffre pour l'un ou l'autre côté. À la fin de la section 2, vous en aurez deux.

Le test d'entrée

Aucun matériel. Environ quatre minutes. Faites-le avant d'acheter quoi que ce soit, parce que c'est lui qui décide de ce que vous achetez.

C'est un gainage latéral, tenu jusqu'au moment où la ligne casse, pas jusqu'au moment où ça brûle. Que ça brûle, c'est normal. Une ligne cassée, c'est la fin du test.

- 1. Placez-vous.** Allongé sur le côté, le coude juste sous l'épaule, l'avant-bras à plat. Pieds superposés, ou le pied du dessus juste devant si besoin. Genoux tendus.
- 2. Montez.** Poussez le sol et levez les hanches jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite de la cheville à l'oreille. Lancez le chrono.
- 3. Tenez la ligne.** Hanches hautes, poitrine face à l'avant. Respirez normalement. Ne bloquez pas votre respiration.
- 4. Arrêtez quand elle casse.** Le chrono s'arrête dès que les hanches tombent, ou que vous basculez vers l'avant ou l'arrière. Pas quand ça commence à faire mal. Quand la ligne disparaît.
- 5. Deux minutes de repos, puis l'autre côté.** Même position, même règle. Notez les deux chiffres tout de suite, gauche et droite, en secondes.

Votre côté le plus faible est celui qui compte. C'est lui qui fixe votre niveau, et votre niveau décide du kettlebell à acheter.

Si votre côté le plus faible est sous les vingt secondes, n'achetez rien pour l'instant. Faites plutôt le gainage latéral : trois maintiens par côté chaque jour, côté faible en premier, chacun arrêté quelques secondes avant que la ligne ne casse. Refaites le test après deux semaines. Quand le côté faible atteint vingt secondes, revenez à la section 3.

Une mise en garde. Vous entendrez qu'un écart de dix pour cent entre les côtés marque la frontière entre normal et problème. Ce chiffre a été répété jusqu'à sonner comme un résultat. Une revue systématique de cinquante-trois études sur les écarts gauche droite a conclu que le seuil de dix à quinze pour cent n'était, selon ses propres termes, pas toujours étayé par des preuves appropriées, et que le lien avec les blessures était incohérent d'une étude à l'autre.

Donc ne paniquez pas devant un écart et ne vous relâchez pas devant un petit. La comparaison qui compte, c'est vous aujourd'hui contre vous dans trois mois, même test, noté par écrit. Il y a un seul chiffre ici qui soit publié plutôt qu'hérité, et il concerne le gainage latéral que vous venez de faire : les deux côtés sont considérés comme équilibrés quand ils sont à environ cinq pour cent l'un de l'autre.

Votre niveau

Prenez le chiffre de votre **côté le plus faible** et trouvez-le ici.

CÔTÉ LE PLUS FAIBLE	NIVEAU	CE QUE ÇA VEUT DIRE
Moins de 20 s	N'achetez rien pour l'instant	Gainage latéral seul, nouveau test dans deux semaines
20 à 44 s	Niveau 1	Kettlebell d'environ 0,15× votre poids
45 à 74 s	Niveau 2	Kettlebell d'environ 0,20× votre poids
75 s ou plus	Niveau 3	Kettlebell d'environ 0,30× votre poids

Le multiplicateur est le poids du kettlebell en proportion de votre poids. Inutile de le calculer. Le tableau de la section 4 l'a fait pour vous.

Ces niveaux sont un point de départ, pas un verdict. Leur seul rôle est de vous mettre en main un kettlebell assez lourd pour vous apprendre quelque chose et assez léger pour le tenir droit. Si la première semaine vous dit qu'il ne convient pas, changez-le.

Quel kettlebell acheter

Trouvez votre poids à gauche et votre niveau en haut. Arrondi **à l'inférieur** à la taille de kettlebell courante la plus proche, volontairement.

POIDS DU CORPS	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
50 kg	6 kg	10 kg	14 kg
60 kg	8 kg	12 kg	16 kg
70 kg	10 kg	14 kg	20 kg
80 kg	12 kg	16 kg	24 kg
90 kg	12 kg	16 kg	24 kg
100 kg	14 kg	20 kg	28 kg
110 kg	16 kg	20 kg	32 kg
120 kg	16 kg	24 kg	32 kg

Entre deux lignes, ou entre deux kettlebells ? Prenez le plus léger. Un kettlebell que vous tenez droit pendant tout le temps vaut plus qu'un plus lourd tenu de travers.

Pas encore de kettlebell ? Un sac à dos chargé tenu par sa poignée du haut, ou le plus gros bidon d'eau que vous ayez, fait l'affaire la première semaine. Pesez-le sur un pèse-personne.

Vous n'aurez jamais besoin que d'un kettlebell à la fois. Quand il devient trop léger, la section 6 vous dit quand passer au suivant.

La mise en place en huit étapes

Faites-la à chaque fois. La mise en place, c'est l'essentiel de l'exercice.

1. **Le kettlebell à côté du pied.** Côté faible en premier. La poignée alignée avec l'extérieur du pied.
2. **Charnière de hanche, pas de squat.** Poussez les hanches en arrière, dos plat, et saisissez la poignée au milieu pour que le kettlebell pende à plat.
3. **Redressez-vous.** Comme un soulevé de terre, pas comme une flexion de bras. Le bras reste long et tendu.
4. **Pieds à largeur de hanches.** Le poids réparti sur les deux pieds. Pas plus du côté du kettlebell.
5. **Verrouillez l'épaule.** Tirez-la vers le bas et légèrement en arrière, loin de l'oreille. Elle reste là tout le temps.
6. **Gainez et respirez.** Respirez dans le ventre et les côtés de la taille, comme si vous remplissiez un tonneau, pas dans la poitrine. Serrez le centre autour, comme si quelqu'un allait vous pousser le ventre du doigt. Continuez à prendre de petites respirations derrière le gainage : vous pouvez parler, pas chanter.
7. **Restez droit, main libre au calme.** Épaules à niveau, sans vous pencher à l'opposé du kettlebell. Laissez le bras libre pendre détendu, ou posez la main sur le ventre pour sentir le gainage. Un poing serré ou un bras écarté veut dire que le mauvais côté fait le travail. Vérifiez une fois dans un miroir ou une vitre sombre.
8. **Lancez le chrono.** Il s'arrête quand vous penchez, que l'épaule monte ou que la prise glisse. Reposez le kettlebell comme vous l'avez pris : charnière de hanche, dos plat.

Les trois façons dont un maintien échoue. Presque personne ne les remarque seul. **L'inclinaison** : pencher à l'opposé du kettlebell pour l'équilibrer. **Le haussement** : l'épaule qui remonte vers l'oreille, ce qui donne la charge à votre cou. **La hanche qui monte** : la hanche du côté du kettlebell qui s'élève. Le chrono s'arrête dès que l'une d'elles apparaît. Vingt secondes tenues droit valent plus qu'une minute tenue de travers.

Les trois minutes quotidiennes

Trois tours. Chaque tour, c'est votre côté faible pendant trente secondes, puis vous changez de main, puis votre côté fort pendant trente secondes. Cela fait trois minutes de maintien. Le temps que l'eau chauffe, dans une cuisine, dans une chambre d'hôtel, avant un appel.

1. Côté faible en premier. Toujours.

Il vous a frais, à chaque tour, chaque jour.

2. Trente secondes, c'est l'objectif, pas le départ.

Si trente secondes ne sont pas encore propres, tenez vingt et ajoutez cinq secondes quand chaque maintien du jour a été droit.

3. Le temps reste. Le kettlebell grossit.

Quand les six maintiens font trente secondes propres pendant une semaine entière, montez d'une taille de kettlebell. Vous ne tenez jamais plus de trente secondes. Vous tenez plus lourd.

4. Un gros écart en mérite un de plus.

Si votre test a montré une nette différence entre les côtés, ajoutez un maintien de trente secondes du côté faible à la fin.

5. Puis emmenez-le marcher.

Une fois le maintien debout propre, faites dix pas lents, demi-tour, dix pas retour, mêmes règles. Chaque pas vous met un instant sur une jambe avec le poids de l'autre côté, et les muscles de la hanche doivent garder le bassin à niveau. Du travail d'équilibre, dans une traversée de cuisine.

6. En déplacement ?

Une valise pleine tenue par sa poignée du haut fait un très bon kettlebell. Même mise en place, mêmes règles.

7. Un mauvais jour compte quand même.

Un tour, côté faible seulement, c'est encore l'habitude. Un jour manqué, ce n'est rien. Trois jours manqués d'affilée, c'est ce qu'il faut éviter.

8. Refaites le test toutes les quatre semaines.

Même gainage latéral, même moment de la journée, noté par écrit. C'est ce chiffre qui vous dit que ça marche.

Vos chiffres

Imprimez cette page, ou recopiez-la dans votre téléphone. Ce qui est mesuré est réel. Une intention ne l'est pas.

	JOUR 1	SEMAINE 4	SEMAINE 8	SEMAINE 12
Gauche (s)				
Droite (s)				
Écart (s)				
Kettlebell (kg)				

L'écart, c'est votre côté fort moins votre côté faible. Regardez-le se réduire. C'est tout l'intérêt.

Ce que ça ne fait pas

The Hold est un excellent mouvement. Ce n'est pas un programme, et il ne réparera pas une semaine où vous dormez cinq heures et mangez ce qui était le plus proche.

Le mouvement est l'un des quatre piliers : mouvement, vraie nourriture, sommeil et stress. Ils tombent ensemble et ils reviennent ensemble. The Hold vous a donné un chiffre pour l'un d'eux en quatre minutes. Les trois autres ne viennent pas avec un chronomètre, et c'est pour ça que la plupart des gens devinent, et devinent mal.

Le programme complet, les quatre piliers

coachcassio.com/method · quatre-vingt-dix jours, trois séances de trente minutes par semaine, à votre rythme. En anglais.

Trouvez votre point de départ avec moi

Un appel de quinze minutes. Vous me dites où vous en êtes, je vous dis lequel des quatre vous coûte le plus. Touchez ici pour réserver.

Continuez à tenir. Côté faible en premier.