

SYNAPSE V2

NOTICE D'INSTRUCTIONS

Version Française



TABLE DES MATIÈRES

1.	Avertissements de sécurité
2.	Contre-indications
3.	Contenu du pack Synapse
4.	Installation et configuration
5.	Principes fondamentaux d'utilisation
6.	Exercice — Tirage en fente avant (Mode Solo)
7.	Exercice — Développé pectoral (Mode Entraîneur)

1. Avertissements de sécurité

 **Lire attentivement toutes les instructions avant utilisation**

Charge utilisateur maximale	136 kg (300 lbs)
Charge accessoire maximale (poignée)	69 kg (153 lbs) par point d'ancrage
Point d'ancrage requis	> 150 kg (330 lbs) — charge statique et dynamique

INSTALLATION ET ANCRAGE

- ▶ Fixer uniquement à une structure solide, stable et vérifiée
- ▶ Ne pas fixer à des portes non sécurisées, des meubles ou des structures fragiles
- ▶ S'assurer que le point d'ancrage ne présente aucun jeu ni faiblesse
- ▶ Ne pas charger les mousquetons latéralement



AVANT CHAQUE UTILISATION

- ▶ Inspecter l'état des câbles, sangles et mousquetons
- ▶ Ne pas utiliser si un composant est usé, effiloché, coupé ou déformé
- ▶ Remplacer immédiatement toute pièce endommagée — fournie uniquement par le distributeur officiel

UTILISATION

- ▶ Produit destiné uniquement à un usage d'entraînement en résistance
- ▶ Ne pas utiliser pour soulever des objets ou comme dispositif d'arrimage
- ▶ Ne pas utiliser pour la suspension humaine
- ▶ Ne pas fixer d'haltères ou de charges externes à l'équipement
- ▶ Ne pas modifier les câbles, poulies ou composants

SÉCURITÉ CORPORELLE

- ▶ Garder les mains et les doigts à l'écart des pièces mobiles (points de pincement)
- ▶ Toujours effectuer 2 répétitions à 50 % du niveau d'effort avant tout effort maximal
- ▶ Maintenir une posture stable et contrôlée
- ▶ Éviter les mouvements brusques ou non contrôlés
- ▶ Ne jamais relâcher la tension brusquement

ENVIRONNEMENT D'UTILISATION

- ▶ Utiliser sur une surface stable et antidérapante
- ▶ Ne pas utiliser en conditions humides ni à l'extérieur sous la pluie
- ▶ Maintenir une zone de sécurité dégagée autour de l'utilisateur
- ▶ Conserver un espace libre derrière soi

ENFANTS ET SURVEILLANCE

- ▶ Non destiné à être utilisé par des enfants
- ▶ Ne pas laisser sans surveillance en présence d'enfants ou d'animaux domestiques

SANTÉ

- ▶ Consulter un médecin avant utilisation en cas de problème de santé (cf. contre-indications)
- ▶ Arrêter immédiatement en cas de douleur, de vertige, d'inconfort ou de toute sensation inhabituelle

ENTRETIEN ET RANGEMENT

- ▶ Nettoyer avec un chiffon sec uniquement
- ▶ Ne pas utiliser de produits corrosifs
- ▶ Ranger dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur et des rayons UV

⚠ Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures graves. Utiliser uniquement conformément aux instructions.

2. Contre-indications

L'utilisation du Synapse V2 est contre-indiquée dans les cas suivants :

- ▶ Blessure musculo-squelettique aiguë — fracture, lésion musculaire ou tendineuse aiguë, blessure / traumatisme articulaire aiguë
- ▶ Chirurgie récente d'une articulation, d'un muscle ou d'un tendon (dans les 12 semaines suivant l'intervention), sauf sous supervision d'un kinésithérapeute diplômé d'État qualifié
- ▶ Maladie cardiovasculaire non contrôlée — angine de poitrine instable, hypertension non contrôlée, infarctus du myocarde récent, accident vasculaire ischémique / hémorragique / transitoire récent
- ▶ Grossesse / post-partum < 8 semaines
- ▶ Ostéoporose avec risque élevé de fracture
- ▶ Maladie articulaire inflammatoire active (polyarthrite rhumatoïde / spondylarthrite ankylosante en poussée)
- ▶ Affections neurologiques affectant l'équilibre, la sensibilité ou le contrôle moteur
- ▶ Affections neurologiques affectant la compréhension
- ▶ Moins de 18 ans sans supervision d'un professionnel qualifié
- ▶ Toute condition pour laquelle un entraînement en résistance de haute intensité a été contre-indiqué par un professionnel de santé

3. Contenu du pack Synapse

Synapse-CCR	Dispositif principal de résistance par câble
Mousqueton CCR	Connexion principale du système
Mousqueton d'ancrage (ANCHOR)	Fixation au point d'ancrage
Poignée	Élément de prise pour le pratiquant
Sangle de contrôle	Poignée réglable (entraîneur ou solo)
Harnais	Fixation corporelle (membres inférieurs)
Ancrage sur poteau	Système de fixation sur poteau vertical
Sac de transport	À rabat roulant — rangement et transport



4. Installation et configuration

a. Ancrage sur poteau

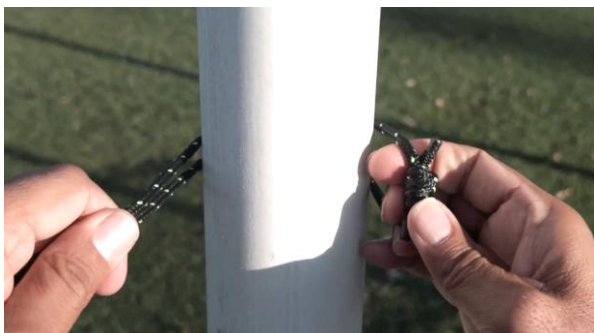
📺 **Démonstration vidéo :** <https://www.youtube.com/watch?v=JJQpnVNMeU>

- ▶ Utiliser uniquement l'ancrage sur poteau fourni pour fixer à un poteau
- ▶ Identifier un poteau approprié fixé au sol, résistant à une force de 150 kg



Étapes de mise en place :

- ▶ Identifier la boucle d'ancrage pour poteau / point de fixation
- ▶ Placer la boucle derrière le poteau en tenant le nœud de pêcheur double dans une main
- ▶ Passer l'extrémité libre à travers la boucle créée du côté du nœud



- ▶ Répéter 2 fois supplémentaires (total de 3 enroulements ou plus) et tirer sur l'extrémité libre pour serrer



Fixation du nœud coulissant :

- ▶ Tirer l'extrémité libre à l'écart du poteau, puis placer l'autre main perpendiculairement à la corde



- ▶ Enrouler l'extrémité libre par-dessus le pouce et l'index, puis ramener vers soi



- ▶ Faire pivoter la main à 90° vers le poteau et pincer les deux brins de corde entre le pouce et l'index



- ▶ Faire glisser la corde enroulée vers le poteau et tirer l'extrémité libre tout en maintenant la prise



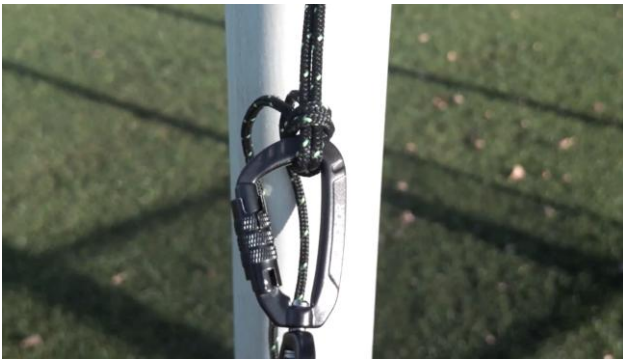
- ▶ Retirer le pouce et l'index pour révéler 2 boucles de corde



- Identifier le mousqueton étiqueté « ANCHOR », ouvrir le verrou et passer à travers LES DEUX boucles



Tirer sur le mousqueton pour serrer le nœud — la poignée ou le harnais peut maintenant être fixé au mousqueton « CCR »



Remarque : Lorsque la séance est terminée, le nœud coulant se sera resserré. Il n'est pas nécessaire de le défaire — ouvrir simplement le mousqueton et le retirer. Tirer fermement sur l'extrémité libre pour défaire le nœud.

b. Ancrage sur porte

📺 **Démonstration vidéo :** <https://youtu.be/dISEc504k7Y>

⚠️ Conditions requises : La porte doit être solide et se fermer vers vous, ou disposer d'un verrou fermé. L'espace entre le bas de la porte et le sol doit être inférieur à 1,27 cm (0,5 pouce).

Étapes d'installation :



- ▶ Placer la sangle du butoir inférieur sous la porte, butoir côté arrière, à moins de 15 cm (6 pouces) du bord, et tirer jusqu'à appui ferme



- ▶ Placer l'ancrage supérieur par-dessus la porte, butoir côté arrière, sangle dépassant vers l'extérieur



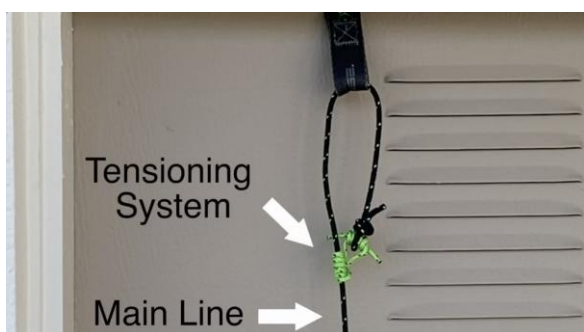
- ▶ Faire glisser l'ancrage supérieur directement au-dessus de l'ancrage inférieur



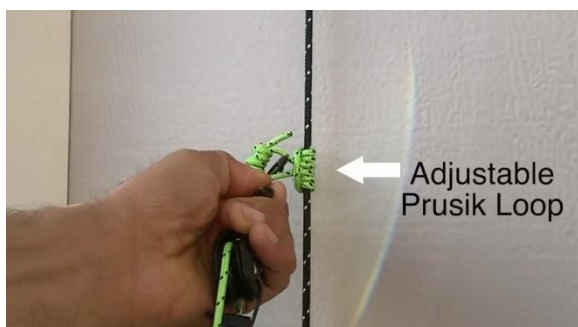
- ▶ Fermer la porte et/ou engager le verrou



- ▶ Identifier le système de tension — noter l'endroit où la ligne principale passe à travers la sangle



- ▶ Tirer vers le bas sur le côté opposé à la ligne principale pour créer une tension
- ▶ Faire glisser le nœud réglable vert vers le bas pour maintenir la tension
- ▶ Vérifier que les deux butoirs sont bien appuyés contre le côté arrière de la porte



- ▶ Passer le mousqueton « ANCHOR » à travers le nœud réglable (2 options : au-dessus ou en dessous du système de tension)

5. Principes fondamentaux d'utilisation

📺 Tutoriel vidéo : <https://youtu.be/HcCUotf5FA>

⚡ **Échauffement obligatoire** : Avant tout effort maximal, effectuer 2 répétitions à 50 % du niveau d'effort, chacune de 10 secondes (phases excentrique et concentrique = 20 secondes au total). Omettre cet échauffement peut entraîner une blessure.

- ▶ Posture solide — La fatigue musculaire profonde et l'échec musculaire sont les objectifs. Maintenir la position malgré la capacité déclinante à générer de la force
- ▶ Respiration continue tout au long du mouvement
- ▶ La position de départ se situe à la fin de la phase concentrique (point le plus éloigné de l'ancrage) — avec la sangle de contrôle proche de l'ancrage
- ▶ La force est générée dans l'axe du système de poulie principal
- ▶ Tout au long de toutes les phases du mouvement, la force est générée à l'écart du point d'ancrage
- ▶ Engager toute la chaîne cinétique musculaire : gainage — production de force au sol
- ▶ Mouvement contrôlé et volontaire tout en exerçant une force maximale avec l'intention de se déplacer rapidement
- ▶ La capacité à maintenir la tension permet des mouvements du corps entier qui pivotent autour des articulations

6. Exercice : Tirage en fente avant — Mode Solo

📺 Tutoriels vidéo complets : [Tutoriels Mode Solo](#)



Configuration initiale :

- ▶ Placer le point d'ancrage au niveau du tibia
- ▶ Positionner le corps de sorte que le bras actif tienne la poignée (longueur totale) à la fin de la phase concentrique
- ▶ L'autre bras tient la sangle de contrôle (longueur totale) aussi près que possible de l'ancrage sans perdre la posture
- ▶ Ajuster la position pour s'assurer qu'il y ait une tension dans le système Synapse en position de départ

Exécution du mouvement :

- ▶ Créer un effort à 50 % de ses capacités avec le bras actif en tirant sur la poignée et en maintenant la sangle de contrôle en position — cela crée une contraction isométrique
- ▶ Une fois la contraction isométrique créée, commencer à tirer la sangle de contrôle vers soi, tout en maintenant une bonne posture
- ▶ Utiliser la jambe avant pour se stabiliser — le bras de la sangle de contrôle s'étend derrière le corps
- ▶ Les hanches glissent vers l'arrière pour déplacer l'ensemble du corps et créer une plus grande amplitude de mouvement



- ▶ Maintenir la traction avec le bras actif tout au long des phases excentrique et concentrique
- ▶ Revenir à la position de départ en continuant à tirer à 50 % du niveau d'effort

💡 Après les 2 répétitions d'échauffement à 50 %, un effort maximal peut être exercé pour les répétitions suivantes. De nombreux protocoles (concentrique / excentrique / isométrique) sont disponibles sur l'application Force Board.

7. Exercice : Développé pectoral — Mode Entraîneur

📺 Tutoriels vidéo complets : [Tutoriels Mode Entraîneur](#)

Positionnement :

- ▶ L'entraîneur prend la sangle de contrôle en main et se positionne près du point d'ancrage
- ▶ Le pratiquant adopte une position de fente avant, la main opposée poussant la poignée vers l'avant à la fin de la phase concentrique
- ▶ Une fois la position de départ atteinte avec tension dans le système, le mouvement peut commencer



Exécution du mouvement :

- ▶ Le pratiquant exerce un effort à 50 % de ses capacités en poussant sur la poignée
- ▶ L'entraîneur commence à s'éloigner du point d'ancrage de manière fluide — cette action tire la poignée vers le point d'ancrage, créant une charge excentrique sur le pratiquant
- ▶ Le pratiquant doit utiliser l'ensemble de la chaîne cinétique pour stabiliser le mouvement et la posture



- ▶ Une fois l'amplitude de mouvement souhaitée atteinte, l'entraîneur inverse la direction et marche vers le point d'ancrage pour ramener le pratiquant à la position de départ — créant ainsi une contraction concentrique
- ▶ Après les 2 répétitions d'échauffement à 50 %, le pratiquant peut exercer des forces maximales pour les phases suivantes

💡 De nombreux protocoles (concentrique / excentrique / isométrique) sont disponibles. Si vous utilisez l'application Force Board, des modèles prédéfinis sont disponibles dans l'application.