

ANNEXES A L'INITIATION

*Brevet
Fédéral
Initiateur*

Edition – 2019/2020

*Contenu :
Yann Morisseau
Florin Nicolae
Sylvain Giannotti*

*Adaptation de
l'Initiateur :
Sylvain Giannotti*

Annexe I :

Répertoire Gestuel

Les semi-techniques semblent être une **défense** et une **alternative**, par leur diversité, à la **saturation psychologique** et à la **monotonie de l'entraînement bulgare** représenté par le quatuor : arraché, épaulé-jeté, flexions, tirages.

A aucun moment, les semi-techniques ne doivent constituer une fin en soi :

- ce sont des **outils**, des **moyens** pour une recherche de perfectionnement gestuel sur les mouvements techniques.

Leur utilisation réside dans **l'accentuation d'un ou plusieurs aspects du geste technique** :

- recherche de correction
- recherche d'affinement kinesthésique
- recherche de sensations
- recherche d'automatisation de séquences de l'arraché et de l'épaulé-jeté

La pratique et la progression dans les gestes semi-techniques ne valent que si elles débouchent sur une progression en compétition.

Les mouvements semi-techniques, de musculation et combinés doivent être exécutés, avec comme toile de fond, le geste technique.

Annexe II : Initiation-Démarche pédagogique

L'utilisation de charges additionnelles afin d'améliorer la force ne peut faire l'économie d'une éducation fine des placements et de l'équilibre nécessaire à la préservation de l'intégrité physique des individus et à l'efficacité de leurs mouvements.

1. Éducation posturale

Quoi de plus naturel dans la vie quotidienne que de ramasser un poids mort au sol ? Et pourtant, aussi faible que la charge puisse être, beaucoup de personnes adoptent des attitudes contre indiquées, souvent par habitude ou par difficulté à se représenter leur corps dans l'espace, par altération de leur schéma corporel. Au tout début, le soulevé de charges dos plus ou moins "rond" ne provoque pas forcément de douleur, cependant ces mouvements répétés augurent au minimum une usure prématurée des articulations vertébrales.

L'apprentissage de l'haltérophilie commence par le placement du dos (le verrouillage de la charnière lombo-sacrée), c'est la pierre d'angle de l'apprentissage postural. L'erreur la plus fréquemment observée est une attitude cyphotique, l'individu courbe le dos au moment où il se baisse pour soulever une charge.

a. Préalable - Comment placer correctement le dos ?

C'est la perception de l'écart entre l'attitude correcte à adopter (conservation des courbures naturelles de la colonne vertébrale) et ce qu'il ne faut pas faire (dos arrondi) qui permet de comprendre le placement idéal.

Il existe des exercices assez simples :

Position dite du chat

A quatre pattes, cuisses et bras à la verticale. Tête droite et inspirer dos plat. Puis tête basse, expirer dos rond, en creusant le ventre. A réaliser plusieurs fois consécutivement.



Position fondamentale

Semi fléchié, paumes de mains placées sur les rotules, bras tendus, épaules engagées vers l'avant. Dos plat-dos rond en gardant l'équilibre et sans plier les membres supérieurs.



Exercice au bâton

L'individu essaye de coincer le bâton entre les cuisses et le tronc. Si le bâton tombe, cela signifie que le bassin n'est pas assez antéversé.



b. Principes d'action

Chez le jeune athlète, l'apprentissage du mouvement se fait toujours avec un bâton ou une barre d'initiation. Le mouvement est décomposé, et pour plus de facilité, le point de départ se situe au-dessus des genoux. Avant d'envisager un mouvement de porté, l'apprenant doit savoir initialement placer son dos correctement dans une position où les membres inférieurs sont semi-fléchis.

Dès le départ, il sera nécessaire de faire comprendre qu'un porté doit être envisagé par l'intervention et l'engagement de tout le corps dans l'action afin de répartir la charge (aussi minime soit-elle) sur plusieurs groupes musculaires. Il faut créer des synergies musculaires et se servir en premier lieu des gros groupes musculaires les plus forts : notamment se servir des membres inférieurs (on comprend alors toute l'importance du renforcement des muscles extenseurs concernés)

La répétition du geste améliorera la sensibilité neuro-musculaire, mais en premier lieu la vitesse d'exécution sera lente.

c. La démarche

Comment procéder ?

Enchaîner une démarche globale puis analytique et enfin globale :

- démarche globale : elle consiste à faire faire le geste dans sa globalité avec bâton sans démonstration préalable, afin que l'éducateur se fasse une idée de l'évolution pédagogique à suivre. Ensuite, la démonstration de l'éducateur s'impose afin que l'athlète visualise l'objectif à atteindre.
- démarche analytique : le passage par plusieurs étapes va permettre d'aborder les difficultés les unes après les autres. Le geste est fractionné en exercices semi-techniques et de musculation en commençant barre au bassin et en abaissant progressivement les hauteurs de barre, des plus simples aux plus compliqués et des moins aux plus dynamiques. Cette étape va permettre progressivement d'atteindre la gestuelle complète barre au sol.
- démarche globale : elle s'inscrit dans la continuité de l'étape précédente. Il s'agit d'effectuer la gestuelle complète barre au sol.

Il est nécessaire, lors de l'apprentissage, de démontrer le geste technique et de donner des explications verbales quant au mouvement à effectuer.

Les consignes pédagogiques doivent être simples et précises et sont données avant l'exécution du geste. La correction, si nécessaire, est effectuée entre les répétitions et après la série. Une consigne pédagogique n'est pas seulement un constat de ce qui a été réalisé par le pratiquant, mais aussi une explication sur le geste à réaliser et les moyens à mettre en œuvre.

Objectifs recherchés ?

- Recherche d'équilibre
- Recherche des postures correctes (ouverture / fermeture des angles articulaires)
- Recherche de sensations : appuis au sol, actions musculaires
- Recherche de coordination

Quel protocole d'initiation ?

Il prend tout son sens par l'identification des principales difficultés de la gestuelle :

- Garder le dos plat
- Passage (effacement) des genoux
- Effectuer un saut avec la barre
- Amener la barre sur les épaules (épaulé)
- Amener la barre au-dessus de la tête
- Passage en flexion

Ci-après, vous trouverez 3 exemples de protocoles d'initiation

1.1 Protocole d'Arraché

Départ debout, barre au bassin

- Rowing d'arraché
- TBA (1^{ère} difficulté : amener la barre au-dessus de la tête)

Barre en suspension au-dessus des genoux

- Tirage haut d'arraché suspension (au-dessus des genoux)
(Éliminer la 1^{ère} difficulté et aborder la 2^{ème} difficulté : descendre dot plat jusqu'au-dessus des genoux)
- Arraché force suspension (au-dessus des genoux)
(on aborde les 2 précédentes difficultés)
- Arraché debout suspension (au-dessus des genoux)
(3^{ème} difficulté = saut déplacement)
- Arraché debout suspension (au-dessus des genoux) + Flexion d'arraché
(4^{ème} difficulté = flexion)
- Arraché flexion suspension (au-dessus des genoux)
(précédentes difficultés)

Barre au sol

- Tirage haut du sol
(5^{ème} difficulté = effacement des genoux)
- Arraché force sol
- Arraché debout du sol + flexion d'arraché
- Arraché flexion du sol = arraché technique

Départ debout, barre au bassin

- Rowing d'arraché



La Barre se trouve au niveau du bassin, bras relâchés, il faut monter la barre près du corps, au moins jusqu'au niveau des mamelons par un haussement d'épaules puis une traction des bras.

- TBA (Tirage de Bras d'Arraché)



1^{ère} difficulté dans l'initiation : l'athlète doit amener la barre au-dessus de la tête.

Barre en suspension au-dessus des genoux

- THA (Tirage Haut d'Arraché – Suspension)



La barre est au-dessus des genoux, on élimine la 1ère difficulté (avoir une barre au-dessus de la tête) et on aborde la 2ème difficulté qui est de descendre, dos plat jusqu'au dessus des genoux.

La suspension est indispensable dans l'apprentissage, elle permet d'ancrer des repères sur son placement par le ressenti permanent de la charge.

- Arraché Force Suspension



Dans cette phase, on aborde les deux précédentes difficultés.

Position de départ : barre au-dessus des genoux.

La flexion des membres inférieurs après l'extension ainsi que le saut ne sont pas autorisés.

La finition s'effectue soit sur les pointes de pieds ou pieds à plat, pour une trajectoire de barre la plus proche possible du corps.

- Arraché debout suspension



Position de départ : barre au-dessus des genoux

Nous allons aborder la 3^{ème} difficulté qui est le saut et le déplacement des pieds. L'arraché debout se différencie de l'arraché flexion par l'absence de flexion profonde. En réception, l'articulation de la hanche doit se situer au-dessus de celle du genou. Le déplacement latéral de pieds existe et doit permettre la flexion.

- Arraché debout suspension + Flexion d'arraché



Nous faisons la même chose que l'exercice précédant en rajoutant dans un deuxième temps une 4^{ème} difficulté qui est la flexion des membres inférieurs, barre à bout de bras.

- Arraché flexion suspension



La flexion se réalise sans marquer de temps d'arrêt après l'extension. Les 4 précédentes difficultés sont abordées.



Barre au sol

- Tirage haut d'arraché du sol



Nous abordons la 5^{ème} difficulté qui est l'effacement des genoux.

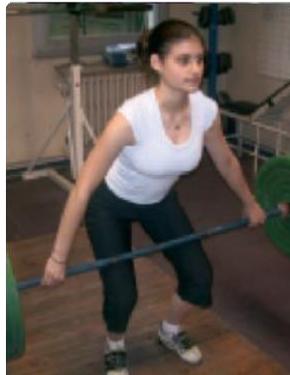
- Arraché force du sol



La flexion des membres inférieurs après l'extension ainsi que le saut ne sont pas autorisés.

La finition s'effectue sur la pointe de pieds ou pieds à plat, la trajectoire de barre la plus proche possible du corps.

- Arraché debout du sol + flexion d'arraché



L'articulation de la hanche doit se situer au-dessus de celle du genou en réception.

Le déplacement latéral de pieds existe et doit permettre la flexion.

Dans un deuxième temps, nous faisons une flexion barre à bout de bras.



- Arraché flexion du sol = arraché technique



En fonction de la vitesse d'acquisition des différentes étapes exposées, vous pouvez faire répéter les exercices problématiques ou voir même en shunter certains dans le cas d'une acquisition assez rapide. En cas de difficulté, n'hésitez pas à revenir à l'étape précédente ou à insérer des mouvements combinés.

1.2 Protocole d'Épaulé

Départ debout, barre au bassin

- Rowing d'épaulé
- TBE (1^{ère} difficulté : amener la barre sur les épaules)

Barre en suspension au-dessus des genoux

- Tirage haut d'épaulé (au-dessus des genoux)
(2^e difficulté : descendre le dos plat jusqu'au-dessus des genoux)
- Épaulé force (au-dessus des genoux)
(on aborde les 2 précédentes difficultés)
- Épaulé debout suspension (au-dessus des genoux)
(3^e difficulté = saut déplacement)
- Épaulé debout suspension (au-dessus des genoux) + Flexion d'épaulé
(4^e difficulté = flexion)
- Épaulé flexion suspension (au-dessus des genoux)
(précédentes difficultés)

Barre au sol

- Tirage haut d'épaulé du sol
- Epaulé force du sol
- Epaulé debout du sol + flexion d'épaulé
- Epaulé flexion du sol

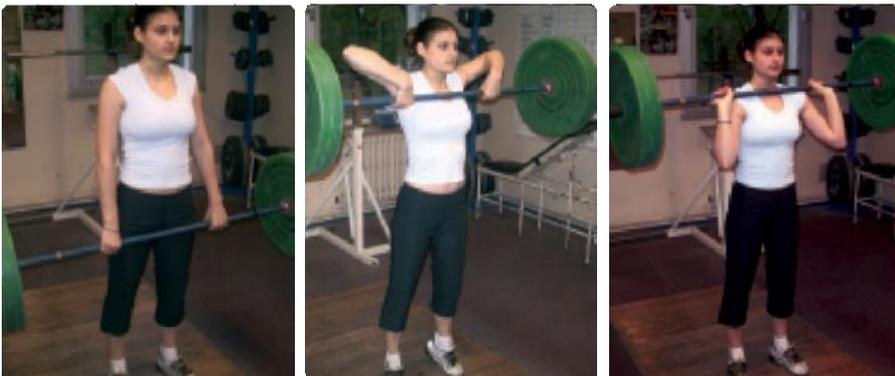
Départ debout, barre au bassin

- Rowing d'épaulé



La Barre se trouve au niveau du bassin, bras relâchés, il faut monter la barre près du corps, au moins jusqu'au niveau des mamelons.

- TBE (Tirage de Bras d'Epaulé)



1^{ère} difficulté dans l'initiation : l'athlète doit amener la barre sur les épaules.

Barre en suspension au-dessus des genoux

- Tirage haut d'épaulé suspension



La barre est au-dessus des genoux, on élimine la 1^{ère} difficulté (monter la barre sur les épaules) et on aborde la 2^{ème} difficulté qui est de descendre, dos plat jusqu'au dessus des genoux. La suspension est indispensable dans l'apprentissage, elle permet d'ancrer des repères sur son placement par le ressenti permanent de la charge.

- Epaulé force suspension



Dans cette phase on aborde les deux précédentes difficultés.

La barre se trouve au niveau du bassin, il faut descendre, dos plat jusqu'au-dessus des genoux puis amener la barre sur les épaules.

La flexion des membres inférieurs après l'extension ainsi que le saut ne sont pas autorisés.

La finition s'effectue sur la pointe des pieds ou pieds à plat, la trajectoire de barre la plus proche possible du corps.

- Epaulé debout suspension



Position de départ : au-dessus des genoux.
 Nous allons aborder la 3^{ème} difficulté qui est le saut et le déplacement des pieds.

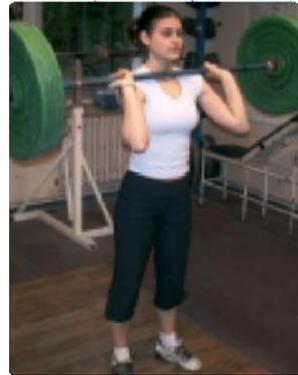
L'épaulé debout se différencie de l'épaulé flexion par l'absence de flexion profonde. L'articulation de la hanche doit se situer au-dessus de celle du genou en réception. Le déplacement latéral de pieds existe et doit permettre la flexion.

- Epaulé debout suspension + flexion



Nous faisons la même chose que l'exercice précédant en rajoutant dans un deuxième temps une 4^{ème} difficulté qui est la flexion.

- Epaulé flexion suspension

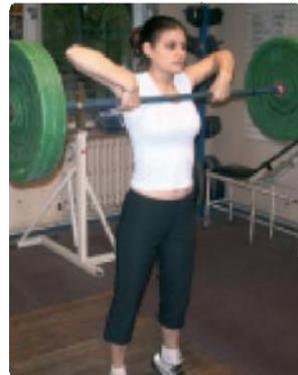


Le passage en flexion se réalise sans temps d'arrêt dans le geste

Les quatre difficultés sont abordées.

Barre au sol

- Tirage haut d'épaulé du sol



Nous abordons la 5^{ème} difficulté qui est l'effacement des genoux.

- Epaulé force du sol



La flexion des membres inférieurs après l'extension ainsi que le saut ne sont pas autorisés.

La finition s'effectue sur la pointe des pieds ou pieds à plat, la trajectoire de barre la plus proche possible du corps.

- Epaulé debout du sol + flexion



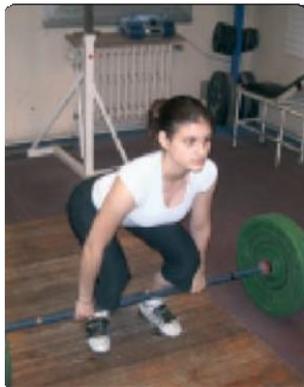
L'épaulé debout se différencie de l'épaulé technique par l'absence de flexion profonde.

L'articulation de la hanche doit se situer au-dessus de celle du genou en réception.

Le déplacement latéral de pieds existe et doit permettre la flexion.

Dans un deuxième temps, et après un retour membres inférieurs tendus, la flexion est exécutée.

- Epaulé flexion du sol



En fonction de la vitesse d'acquisition des différentes étapes exposées, vous pouvez faire répéter les exercices problématiques ou voir même en shunter certains dans le cas d'une acquisition assez rapide.

En cas de difficulté, n'hésitez pas à revenir à l'étape précédente ou à insérer des mouvements combinés.

Astuces

Afin de bien faire comprendre le positionnement de l'athlète et de la barre dans l'espace, vous pouvez utiliser un bâton à la place de la barre et guider l'athlète de la position de départ jusqu'au niveau du bassin, exagérément lentement et sans accélération : une main placée au centre du bâton, l'autre placée sur le bas du dos. Vous réajustez la position en exerçant des pressions sur ces 2 points.



1.3 Protocole du Jeté

Le jeté peut être initié juste après l'épaulé et dans cet ordre :

- Développé debout clavicales
- Jeté force
- Jeté debout
- Jeté fente

En fonction de la vitesse d'acquisition des différentes étapes exposées, vous pouvez faire répéter les exercices problématiques ou voir même en shunter certains dans le cas d'une acquisition assez rapide. En cas de difficulté, n'hésiter pas à revenir à l'étape précédente ou à insérer des mouvements combinés.

Astuces

- Il est recommandé d'effectuer des réceptions en fente en partant d'une position debout, sur pointes de pieds, épaules haussés, sans barre. A partir de cette position, demander à l'athlète d'effectuer une fente (sans élan préalable bien entendu).

Consigne : la fente doit se réaliser en faisant glisser les pieds au sol, sans rechercher le saut)

- Marquage au sol (en croix)
- Bouteille ou ballon à viser, placé au sol juste devant l'athlète, là où le pied d'appui avant serait idéalement placé (en avant de l'articulation du genou)
- Bouteille à viser et cerceau ou corde autour du ventre tenu par l'éducateur qui maintient une trajectoire droite verticale tout au long de la flexion-extension
- Développé fente nuque : fixation de la position

Exercice avec bouteille



Exercice avec une corde ou un cerceau



Exercice avec bouteilles et corde



2. Eléments de Pédagogie

a) La prise d'informations avant la séance

- Connaît-il, a-t-il déjà vu de l'haltérophilie, en a-t-il déjà fait? (raccourci à prendre ou pas dans l'initiation)
- Demander si le débutant a pratiqué d'autres disciplines (infos importantes concernant ses habiletés motrices)
- Savoir si l'élève est dans une démarche volontaire ou pas (obligation du cycle scolaire ?), question liée à la motivation
- Déterminer sa morpho typologie : longiligne, médioligne, bréviligne afin de déterminer la meilleure position de départ (bassin plus ou moins haut), la localisation du point de puissance (plus ou moins haut)

b) Prévenir les risques

Antécédents médicaux, blessures récentes, plus lointaines de l'élève ?

- placement du dos
- aménagement de l'espace
- apprendre à se débarrasser de la barre
- la Parade
- ne pas se déplacer avec la barre, ne pas se retourner avec la barre pour regarder l'éducateur

c) Le langage adopté

- Se rendre compte de l'importance de la communication verbale mais aussi non verbale (choix de mots simples, phrases simples qui ont du sens pour un débutant, choix des attitudes)
- Utiliser le plus possible des expressions positives, éviter d'utiliser trop de phrases contenant des négations du genre "ne fait pas".

Ex : "N'arrondis pas ton dos", mais plutôt "redresse ton dos..."

- Expliquer ce que vous faites faire, mais sans vous justifier
- Ne pas s'écouter parler
- Expliquer le rôle du matériel utilisé

d) Tout au long de l'apprentissage

L'apprentissage a pour but de construire de nouveaux programmes moteurs.

Les progrès seront plus ou moins rapides en fonction des capacités de chacun mais aussi en fonction de la capacité de l'éducateur à transmettre son savoir.

Il lui faudra :

- Organiser l'apprentissage (situations facilitantes)
- Faire répéter
- Varier les situations (mouvements semi-techniques et situations originales)
- Inverser de temps en temps les rôles éducateur-élève
- Utiliser des outils : bâton, tube, manche à balai, plots, barre et disques d'initiation
- Utiliser la démonstration
- Utiliser le marquage au sol
- Observer : importance du placement de l'éducateur (angles d'observation)

Observation :

de face : observation des déséquilibres latéraux, écartement des mains sur la barre

de profil : situation de la projection de barre sur le pied, trajectoire de barre

¾ avant ou arrière : ouverture et fermeture des angles articulaires

(¾ arrière) : meilleure observation du déplacement des points d'appuis au sol



Ne pas tarder à aborder le crochetage lorsque le geste est correctement réalisé Le crochetage consiste à prendre la barre en enrobant le pouce à l'aide de l'index et du majeur. Cette prise permet de diminuer la crispation des membres supérieurs afin de conserver le relâchement nécessaire pour une meilleure coordination des groupes musculaires intervenant dans l'action.

Porter une attention sur le déplacement des appuis au sol : notion primordiale

Pas de charges lourdes, mais pour augmenter le ressenti du geste, charger légèrement la barre d'initiation une fois que le geste vous paraît correct. C'est aussi un facteur de motivation.

Faire ressentir le progrès (= décalage ressenti entre 2 situations)

- Encourager, animer, motiver
- Canaliser les jeunes, préciser qu'il n'est pas question pour l'instant de battre son camarade
- Pendant l'intervention, demander au débutant de verbaliser ce qu'il fait pour vérifier qu'il a compris ce que vous lui avez dit
- L'encourager à poser des questions
- Savoir que la vigilance et la concentration du débutant baisse après 45'-1h
- Amener progressivement le débutant à se tourner sur ses sensations internes : Le débutant sollicite les extérocepteurs (dépense d'énergie, se concentre sur des infos non pertinentes alors que l'expert utilise les propriocepteurs (économie d'énergie, libération de l'attention)
- Étape par étape, mettre le plus souvent possible le débutant en situation de résolution de problème : ne pas apporter de modèle et obliger le débutant à construire par lui-même la solution du problème (recherche active, appropriation personnelle) :

Exemple de la 1^{ère} démarche globale dans l'initiation de l'arraché : Demander d'amener le bâton du sol au dessus de la tête le dos droit sans consigne préalable

- Ne pas spécialiser l'athlète précocement

3. Conclusion

Si l'éducation posturale n'est pas enseignée dès le plus jeune âge, des risques de mauvaises conduites pourront avoir des conséquences traumatologiques.

D'autre part, chez le sportif, les mauvais placements risquent d'hypothéquer les objectifs de performance à moyen ou long terme.

Les contraintes journalières répétées au niveau du dos exigent une organisation des postures corporelles permettant de répartir la charge sur l'ensemble du corps.

Les principes développés par l'haltérophilie permettent d'y répondre tout en accompagnant la croissance musculaire de soutien.

Cette discipline permet une augmentation des sensations de placement et une meilleure prise de conscience du schéma corporel, développant ainsi une certaine forme "d'intelligence posturale".

A côté de l'éducation posturale, il est nécessaire de renforcer au minimum la musculature du dos afin que les contraintes s'exercent davantage sur un système actif constitué par les muscles, et moins sur un système passif constitué par les articulations et les vertèbres.

Les gains de force permettront de conserver une attitude corporelle correcte face à une charge croissante.