

INITIATION A L'HALTEROPHILIE

Animer et encadrer des séances visant l'apprentissage de pratiques sportives (Haltérophiles), dans un objectif de santé par le développement physique, psychologique et sociale harmonieux de ses pratiquants.

Edition

***Brevet Fédéral
Initiateur***

Session – 2019/2020

Contenu :
Yann Morisseau
Florin Nicolae
Sylvain Giannotti

Adaptation de l'Initiateur :
Sylvain Giannotti

Introduction & Référentiel	3
1. Les Mouvements Olympiques	4
1.1 L'arraché	4
1.2 L'épaulé-jeté	6
2. Le Répertoire Gestuel	9
2.1 Les Mouvements Semi-Techniques	9
2.1.1 Les Semi-Techniques : Force	9
2.1.2 Les Semi-Techniques : Puissance	10
2.1.3 Les Semi-Techniques : Debout	10
2.1.4 Les Semi-Techniques : Passage/Chute	10
2.2 Les Exercices De Musculation Spécifique	11
2.3 Les Mouvements Combines	11
2.4 Les Positions De Départ	12
2.5 Liste des Mouvements	13
2.5.1 Arraché et Epaulé	13
2.5.2 Jeté	14
2.5.3 Lexique Interdisciplinaire (Anglais)	15
3. Eléments de Pédagogie	16
3.1 La Prise D'information Avant La Séance	16
3.2 Prévenir Les Risques	16
3.3 Le Langage Adapte	16
3.4 Tout Au Long De L'apprentissage	16
4. Approche Pédagogique – Initiation	17
4.1 L'arraché	18
4.2 L'épaulé-jeté	19
5. Méthodologie d'Entrainement	20
6. Matériel Sportif	25
7. Annexes	29
7.1 Bibliographie	29
7.2 Outils pédagogiques	30

Introduction

L'haltérophilie est une discipline olympique à catégories de poids de corps dont le but est de soulever une barre chargée le plus lourdement possible au dessus de soi selon deux mouvements : l'arraché et l'épaulé-jeté, dans le respect de l'intégrité du pratiquant et d'une réglementation.

L'haltérophilie a longtemps été perçue négativement par le public non initié. Cette opinion est en partie due à l'image récurrente du super lourd Vasili Alexiev de l'ex union soviétique et de ses 160Kg de poids de corps.

Cette vision de l'haltérophile au physique éloigné de celui d'un athlète a, de plus, été renforcée par des idées non fondées, du genre l'haltérophilie empêche de grandir !

Cette discipline est pourtant loin de représenter et de se résumer à un gros bonhomme grimaçant sous des charges lourdes.

On découvre tardivement la richesse de cette discipline encore trop confidentielle. École de la volonté, chacun, fille ou garçon peut s'exprimer en fonction de sa catégorie de poids de corps.

La gestuelle est globale, complexe, d'extension totale, principalement symétrique et où la composante technique est importante.

L'athlète doit vaincre une inertie, imprimer une trajectoire bien précise, générer des accélérations et conserver un équilibre face à une charge qui tend à le déstabiliser.

On comprend mieux pourquoi dans des perspectives de compétitions à long terme, l'apprentissage du placement du dos tient une place prépondérante. L'haltérophilie consiste d'abord en une éducation, une musculation posturale.

D'ailleurs dès l'âge de 10-11 ans, la pratique est possible et les enfants sont notés en compétitions non pas sur la charge qui est limitée, mais sur les qualités d'exécution des gestes techniques.

Cette note détermine un écusson de couleur en fonction du niveau de réalisation technique atteint.

Les diplômes de brevets fédéraux d'Initiateur FFHM sont dédiés à l'encadrement bénévole des pratiquants licenciés au sein des structures affiliées à la FFHM (Clubs, Comités départementaux, Liges Régionales). La compétence attendue d'un Initiateur est d'animer et d'encadrer les séances des programmes fédéraux de la FFHM visant l'apprentissage de ses pratiques sportives (Haltérophilie ou Musculation), dans un objectif de santé par le développement physique, psychologique et sociale harmonieux de ses pratiquants. Cet encadrement est conduit dans un espace sécurisé en garantissant l'intégrité des participants.

Le diplôme de brevet fédéral d'Initiateur FFHM donne par équivalence:

- Les tests d'entrée en formation (TEP) du BPJEPS AF pour uniquement l'option "Haltérophilie Musculation".

Référentiel des compétences :

- 1) Être capable de connaître l'environnement institutionnel de l'activité
- 2) Être capable de conduire la période d'apprentissage dans l'option (Haltérophilie ou Musculation) :
 - a) Être capable de connaître et de maîtriser le répertoire gestuel fédéral de l'apprentissage dans l'option (Haltérophilie ou Musculation).
 - b) Être capable de mettre en œuvre les programmes fédéraux de l'apprentissage dans l'option (Haltérophilie ou Musculation).
- 3) Être capable d'assurer et de prévenir la sécurité des pratiquants
 - a) Être capable d'encadrer en toute sécurité,
 - b) Être capable de promouvoir la santé par le sport.

1 Les Mouvements Olympiques

1.1 L'Arraché

L'athlète doit amener directement la barre du sol jusqu'au-dessus de la tête. Pour cela, il respectera des principes fondamentaux.

Pendant l'exécution, le dos reste fixé.

Le respect des fondamentaux de placement au début du geste sera le garant d'une réalisation gestuelle efficace. (cf. position de départ)

Phase 1 - La position de départ

- Le placement de départ. La barre est saisie mains en pronation et en prise large.
- Le dos bien droit respecte les courbures naturelles.
- Les bras sont tendus, les pieds largeur de bassin ouverts vers l'extérieur, les épaules en avant des genoux eux-mêmes en avant de la barre, le torse bombé, les omoplates fixées.
- L'angle formé entre la cheville et le tibia fermé au maximum afin de permettre sur les phases suivantes une bonne poussée des jambes sur un appui en plantes de pieds.



Phase 2 – Le Premier Tirage

- Le 1^{er} tirage ou soulevé jusqu'aux genoux marque la 1^{ère} accélération : à partir de la position de départ, on effectue une poussée des jambes sans modifier l'inclinaison du dos.
- Lors de cette première accélération les bras restent tendus, les genoux sont légèrement dégagés vers l'arrière permettant un rapprochement des centres de gravité réduisant les bras de levier.
- Cette phase contrôlée sollicite les quadriceps, les fessiers et les ischios.
- Les spinaux, muscles dorsaux et paravertébraux agissent en isométrie.
- La barre vient se placer au 1^{er} tiers de la cuisse en position dite fondamentale.
- Les jambes sont toujours fléchies.

Phase 3 – Transition ou Ajustement (Réengagé)



- La phase dite de transition ou d'ajustement correspond au réengagement des genoux sous la barre.
- Le dos se redresse légèrement.
- La vitesse est moindre.
- La barre glissant jusqu'aux $\frac{3}{4}$ cuisses ou point de puissance.
- Cette phase est préparatoire à une seconde accélération plus violente que la phase 2.



Phase 4 – Le Second Tirage

- Il s'agit du 2nd tirage ou phase d'extension finale.
- L'athlète effectue une forte poussée des jambes avec montée en pointes de pieds simultanée au redressement du dos.
- Ces actions provoquent une ouverture du bassin (engagement) et dirigent la barre vers le haut.
- L'impulsion donnée contribue au tirage des bras (montée des épaules puis des coudes) précédant la chute sous la barre.
- Cette synergie des muscles dorsaux, paravertébraux, quadriceps, fessiers, ischios, mollets et bras est indispensable à la réalisation du geste juste.

- Cette coordination musculaire permet d'assurer une coordination motrice optimale et une efficacité globale au moindre coût énergétique.
- En fin d'extension, on assiste à une superposition verticale des articulations chevilles, genoux, hanches, et épaules. La violence de l'extension est, elle, nécessaire à la plus grande verticalité de la barre.

Phase 5 – Passage/Chute

- Il s'agit de la chute sous la barre. Cette phase détermine l'équilibre final dans un polygone de sustentation élargit par rapport au placement de départ. Comme toutes les phases antérieures, la réussite de la phase 5 dépend de la somme des phases précédentes.

- Cette phase se caractérise ainsi. Le saut consécutif à l'extension finale du corps permet à l'athlète de se glisser sous la barre. Trois étapes distinctes : le corps dans l'espace bras, épaules et trapèzes tirent la barre vers le haut.

- Puis l'athlète se glisse sous la barre en prenant appui sur cette dernière jusqu'à réception.

- La réception se fait bras tendus, les pieds déplacés latéralement dans la plus parfaite coordination « pieds-mains ».

- Les ischios ont un rôle freinateur. Les épaules, les bras et les muscles dorsaux et paravertébraux réagissent en isométrie.

- Le tronc est gainé et maintenu par l'action antagoniste des spinaux et des abdominaux afin de placer le bassin en antéversion.

- Lors de la chute corps et barre se croisent dans une verticale inversée (montée de la barre et chute du corps). La vitesse de la barre devient nulle en atteignant son point culminant, c'est le moment de la prise d'appui sur la barre.



Phase 6 – Redressement et Stabilisation

- Redressement du corps. Cette phase n'est pas à négliger.

- On aurait tort de ne pas en tenir compte alors que bon nombre d'athlètes ratent des barres lors du redressement soit en relevant les fesses trop vite, soit en défixant les épaules, soit en relâchant le gainage du tronc par anticipation de la fin du geste.

- L'athlète se redresse donc jambes tendues (action concentrique des quadriceps et des fessiers) et replace ses pieds en position de départ.

- Les bras tendus maintiennent la barre légèrement en arrière de la tête dans une action isométrique.

1.2 L'épaulé-Jeté

L'épaulé

L'athlète doit amener la barre du sol jusqu'aux épaules en respectant des principes fondamentaux.

Pendant l'exécution, le dos reste fixé.

Le respect des fondamentaux de placement au début du geste sera le garant d'une réalisation gestuelle efficace. (cf. position de départ)

Phase 1 - La position de départ

- Le placement de départ. La barre est saisie mains en pronation et écartées de la largeur des épaules. Cette prise de mains plus serrée qu'à l'arraché relève une posture plus redressée.
- Le dos bien droit respecte les courbures naturelles. Les bras sont tendus, les pieds largeur de bassin ouverts vers l'extérieur, les épaules en avant des genoux eux-mêmes en avant de la barre, le torse bombé, les omoplates fixées.
- L'angle formé entre la cheville et le tibia est fermé au maximum afin de permettre sur les phases suivantes une bonne poussée des jambes sur un appui en plantés de pieds.



Phase 2 – Le Premier Tirage

- Le 1^{er} tirage ou soulevé jusqu'aux genoux marque la 1^{ère} accélération : à partir de la position de départ, on effectue une poussée des jambes sans modifier l'inclinaison du dos.
- Lors de cette première accélération les bras restent tendus même si l'on peut constater une amorce des bras liée à la prise de mains plus serrée.
- Les genoux sont légèrement dégagés vers l'arrière permettant un rapprochement des centres de gravité réduisant les bras de levier.

- Cette phase contrôlée sollicite les quadriceps, les fessiers et les ischios. Les spinaux, muscles dorsaux et para vertébraux agissent en isométrie.

- La barre vient se placer au 1^{er} tiers de la cuisse en position dite fondamentale. Les jambes sont toujours fléchies.

Phase 3 – Transition ou Ajustement (Réengagé)

- La phase dite de transition ou d'ajustement correspond au réengagement des genoux sous la barre. Le dos se redresse légèrement.
- La vitesse est moindre. Cette phase s'arrête plus tôt qu'à l'arraché pour atteindre le point de puissance aux 2/3 cuisses.
- Cette phase est préparatoire à une seconde accélération plus violente que la phase 2.



Phase 4 – Le Second Tirage

- Il s'agit du 2nd tirage ou phase d'extension finale.
- L'athlète effectue une forte poussée des jambes avec montée en pointes de pieds simultanée au redressement du dos.
- Ces actions provoquent une ouverture du bassin (engagement) et dirigent la barre vers le haut.
- L'impulsion donnée contribue au tirage des bras (montée des épaules puis des coudes) précédant la chute sous la barre.
- Cette synergie des muscles dorsaux, para vertébraux, quadriceps, fessiers, ischios, mollets et bras est indispensable à la réalisation du geste juste.
- Cette coordination musculaire permet d'assurer une coordination motrice optimale et une efficacité globale au moindre coût énergétique.
- Cette accélération est néanmoins moins marquée qu'à l'arraché en raison des charges soulevées et de la prise de mains.
- La vitesse maximale est atteinte au passage du pubis. En son point haut la vitesse baisse provoquant la chute sous la barre.



Phase 5 – Passage/Chute

- Il s'agit de la chute sous la barre. Cette phase détermine l'équilibre final dans un polygone de sustentation élargit par rapport au placement de départ.
- Comme toutes les phases antérieures, la réussite de la phase 5 dépend de la somme des phases précédentes.
- Cette phase se caractérise ainsi. Le saut consécutif à l'extension finale du corps permet à l'athlète de se glisser sous la barre.
- Trois étapes distinctes : le corps dans l'espace bras, épaules et trapèzes tirent la barre vers le haut.
- Puis l'athlète se glisse sous la barre en prenant appui sur cette dernière

jusqu'à réception.

- La réception se fait coudes vers l'avant barre verrouillée sur les clavicles, les pieds déplacés latéralement dans la plus parfaite coordination « pieds-mains ».
- Les ischios ont un rôle freinateur. Les épaules, les bras et les muscles dorsaux et paravertébraux réagissent en isométrie.
- Le tronc est gainé et maintenu par l'action antagoniste des spinaux et des abdominaux afin de placer le bassin en antéversion.
- Lors de la chute corps et barre se croisent dans une verticale inversée (montée de la barre et chute du corps). La vitesse de la barre devient nulle en atteignant son point culminant, c'est le moment de la prise d'appui sur la barre.

Phase 6 – Rétablissement et Stabilisation

- La remontée de la barre.
- L'athlète utilise le rebond (élasticité) pour remonter la charge.
- L'action concentrique des quadriceps et des fessiers permet la réussite de cette phase.
- En fin de redressement l'athlète replace ses pieds en position de départ, le bassin en antéversion, la poitrine ouverte et les coudes légèrement avancés.
- Le gainage du tronc est important lors de cette phase afin de ne pas se trouver déséquilibré sur l'avant et relâcher la barre.



Le Jeté

Phase 1 – L'appel

- La prise d'élan, l'appel. La barre est sur les clavicules, la poitrine ouverte, les coudes vers l'avant le bas et l'extérieur.
- La tête est droite, le regard fixe afin de retrouver un équilibre stable.
- Les pieds écartés de la largeur du bassin, on effectue un $\frac{1}{4}$ de flexion contrôlé, les genoux avançant.
- Les ischios freinent la descente, la ceinture scapulaire reste fixée, le tronc est gainé. L'appui au sol se situe sur la plante des pieds.



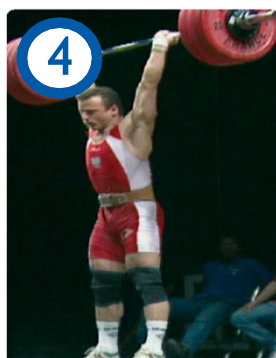
Phase 2 – L'impulsion

- Cette phase correspond à une extension dynamique des membres inférieurs. La poussée des jambes et des mollets relayée par un haussement des épaules utilise les effets ressorts de l'appel.
- Lors de cette poussée verticale les coudes ne changent pas de position et les bras restent relâchés afin de ne pas parasiter l'action des jambes.
- En fin d'impulsion, sur pointes de pieds, on assiste à un alignement des articulations des chevilles jusqu'aux épaules. La tête est sur l'arrière afin de dégager le menton.
- Suit le décollement de la barre des clavicules où celle-ci atteint sa vitesse maximale.

L'action propulsive des membres inférieurs ne peut être efficace que si l'athlète maîtrise la composante pliométrique musculaire associée à l'utilisation des effets ressorts de torsion de la barre

Phase 3 – Passage/Chute de jeté

- La phase de passage sous la barre (fente et réception) est permise par un saut consécutif à la phase d'impulsion.
- La forte poussée des membres supérieurs contribue à ce que la barre devienne point d'appui de l'athlète et que ce dernier puisse repousser le corps vers le sol. Lorsque les pieds reprennent appui au sol en fente, les bras sont presque tendus, la hauteur de la barre est à son apogée. Bras et jambes se fixent alors pour contrecarrer la chute de la barre.
- L'action des triceps et des deltoïdes est concentrique puis isométrique dans le maintien de la charge à bout de bras. L'axe de la barre se trouve alors légèrement derrière la tête. L'équilibre est permis par une poussée du pied avant dans le sol.
- Les angles formés par la jambe et la cuisse, à l'avant comme à l'arrière, doivent être supérieurs ou égaux à 90°.
- Le gainage du bassin en antéversion est essentiel de par la difficulté du maintien de la barre.
- Une forte souplesse du bassin et des épaules est nécessaire.
- La vitesse de la barre devient nulle en atteignant son point culminant, elle devient point d'appui pour aider l'athlète lors du passage.



Phase 4 – Rétablissement et Stabilisation

- Le rétablissement se fait dans le retour successif du pied avant puis du pied arrière largeur de bassin.
- De la distance de la fente l'athlète revient $\frac{1}{3}$ avec la jambe avant et $\frac{2}{3}$ avec la jambe arrière.
- Lors de cette phase aucun relâchement musculaire n'est permis.

2. Le Répertoire Gestuel

Il regroupe les grandes familles d'exercices ou mouvements les plus couramment utilisés.

Mouvements Techniques	Mouvements Semi-techniques	Exercices de musculation spécifique	Exercices de renforcement général
Arraché flexion	Debout Puissance Force Passage Chute	Tirage de bras d'arraché Tirage haut d'arraché Tirage lourd d'arraché Développé d'arraché Squat d'arraché	Tractions Tirages machine Gainage Répulsions Extension du tronc
Epaulé flexion	Debout Puissance Force Passage Chute	Squat clavicules Squat nuque Tirage de bras d'épaulé Tirage lourd d'épaulé Rowing	Bondissements Sprints
Jeté fente	Puissance Debout Force Chute	Lombaires barre Développé fente Développé debout	

2.1 Les Mouvements Semi-Techniques

Définition : mouvements simplifiés permettant l'amélioration technique et/ou le renforcement physique de certaines phases du geste de compétition.

Il existe **4 familles** de mouvements semi-techniques :

- Mouvement en **Force**,
- Mouvement en **Puissance**,
- Mouvement **Debout**,
- Mouvement de **Passage/Chute**.

2.1.1 Semi-techniques Force

- Ces mouvements sont utilisés pour **le renforcement musculaire en accentuant l'importance du tirage de bras et la montée des épaules et des coudes, ou de la poussée pour le jeté**. A partir d'une position de départ similaire au mouvement technique, il s'agit de **réaliser une extension ou une propulsion maximale** qui elle seule, permet l'exécution du mouvement. Aucun saut et aucune flexion des membres inférieurs après l'extension, n'est autorisé pour ces mouvements.

- La trajectoire de barre (*verticalisation maximale*) devra être la plus proche possible du corps (éviter les arcs de cercle, les rebonds sur les cuisses...).

- Ces mouvements en force sont complémentaires des mouvements de musculation analytiques (développé debout, rowing...) dans le développement de la force des membres supérieurs et de la ceinture scapulaire.

- Bien qu'ils permettent un travail plus explosif grâce à l'élan préalable (meilleur transfert), ils sont également beaucoup plus consommateurs d'influx nerveux que le travail analytique. L'arraché force comme l'épaulé force permettent donc un **renforcement musculaire** et **se focalisent sur la coordination « extension – tirage »**.

Point important à ne pas négliger :

- Ces mouvements n'effectuent pas de passage sous la barre (risque de perte de sensation du rythme de la chute et de la coordination). L'idéal serait de les coupler avec des mouvements de chute ou de passage, ou avec des mouvements techniques (arraché ou épaulé-jeté).

2.1.2 **Semi-techniques Puissance**

- Ces mouvements peuvent s'effectuer en légère flexion ou en flexion complète. Ils mettent l'accent sur une amélioration de la liaison « fin d'extension – début de chute » avec l'utilisation de la barre comme point d'appui (par traction des bras (arraché, épaulé) et par poussée (jeté)).
- Ils sont réalisés les pieds écartés en position de réception avec interdiction de les déplacer. Le saut est en effet supprimé, seule la montée sur pointes de pieds est autorisée en fin d'extension.
- Ces exercices jouent sur le rythme et l'enchaînement de deux points d'appuis contraires (le sol et la barre) pour le contrôle du mouvement (trajectoire de la barre et équilibre corps – barre).

Deux points importants à ne pas négliger :

L'excès de travail en puissance peut perturber le mouvement technique :

- * Au niveau de la poussée des membres inférieurs par la mise en place d'une position de départ plus stable mais moins efficace.
- * Par l'absence de saut et de déplacement de pieds en fin d'extension ou d'impulsion.

Ces mouvements sont peu adaptés aux novices et sont plus appropriés aux confirmés.

2.1.3 **Semi-techniques Debout**

- Le mouvement global simplifié, le « debout » constitue une approche riche dans l'apprentissage initial, car il supprime juste la phase délicate du passage dans le mouvement technique.
- Le mouvement est identique au mouvement technique excepté sur la phase de réception qui elle s'effectue en une légère flexion (1/4 de squat environ).
- Le « debout » cherche à **sensibiliser sur la phase d'extension**, tant dans l'amplitude que dans la vitesse d'exécution.
- Ces mouvements insistent aussi sur la **coordination des actions des membres supérieurs et des membres inférieurs** (recherche de simultanéité entre la réception des pieds au sol et le blocage de la barre).

Deux points importants à ne pas négliger :

- * Ne pas trop exagérer le déplacement latéral des pieds pour compenser la faiblesse de la flexion ou l'absence de fente.
- * Ne pas générer une attitude réfractaire à la flexion en début d'apprentissage en tardant trop à l'aborder.

2.1.4 **Semi-techniques de Passages et de Chutes**

- Ces exercices permettent d'améliorer la **vitesse de passage sous la barre, la qualité de la réception en flexion** (équilibre) et le **regroupement des membres inférieurs** (ou du positionnement en fente).
- Ces mouvements mettent en avant la **nécessité de tirer** (arraché, épaulé) ou de pousser la barre (jeté, chute d'arraché nuque...), c'est-à-dire d'agir en permanence sur elle afin de **l'utiliser comme point d'appui et ainsi augmenter la vitesse de chute du corps**. Les charges sont moins lourdes que pour les autres semi-techniques et le travail plus spécifique.
- *Plusieurs variantes existent, en fonction du mouvement travaillé :*
 - départ barre sur la nuque pour l'arraché et le jeté
 - départ barre sur les clavicules pour le jeté
 - départ bras tendus le long du corps pour l'arraché et l'épaulé : *passage sous la barre à partir d'un élan généré par une extension de chevilles, un haussement d'épaules et une amorce de tirage de bras, avec une réception en flexion avec déplacement latéral des pieds. L'élan préalable donné propose une similitude avec la réalité technique (la barre continue son ascension lorsque le passage est engagé). On peut également déclencher le mouvement en partant sur la pointe des pieds et les trapèzes supérieurs contractés.*

Une partie de ces mouvements est généralement utilisée pour l'initiation car ceux-ci sont trop éloignés des mouvements de référence, à savoir l'arraché ou l'épaulé (ex : chute d'arraché avec la barre sur la nuque au départ).

Point important à ne pas négliger :

- Ces mouvements suppriment ou modifient la vitesse ascensionnelle de la barre due normalement à la poussée des cuisses et au tirage des membres supérieurs (ouverture violente de l'angle cuisses – tronc), d'où un possible risque de perturbation de la liaison « extension – passage » dans les mouvements techniques.

2.2 Les Exercices De Musculation Spécifique

Ils se regroupent en 3 familles :

TIRAGES

Tirage lourd
Tirage haut
Tirage de bras

DEVELOPPÉS

Développé nuque
Développé clavicules
Développé alterné
Développé en fente
Développé en flexion d'arraché

SQUATS

Squat clavicules
Squat nuque
Squat d'arraché

2.3 Les Mouvements Combinés (Dits : « Complexes »)

Il s'agit d'un agencement d'exercices de musculation spécifique, de semi-techniques et de gestes techniques associés entre eux.

Déclinables et modulables à l'infini, ils constituent une alternative à la routine des contenus d'entraînements habituels.

Ils permettent :

- un transfert optimal sur le mouvement technique,
- un travail foncier et de musculation dans la technique,
- une somme de travail conséquente en un temps réduit,

Ex :
- 2 tirages hauts d'arraché + 2 arrachés debout
- 1 épaulé flexion + 2 squats clavicules + 1 jeté fente
- 2 jetés debout + 1 jeté fente

Leurs limites d'utilisation viennent de la **qualité technique de l'exécutant**. Ce sont des exercices très consommateurs d'énergie et d'influx nerveux.

Les combinés interdisent les intensités maximales. Dans une logique du simple au compliqué, les combinés légers sont profitables dans l'apprentissage.

Cas particuliers :

Les Mouvements Enchaînés

Ils consistent à "gommer" la pause avant le jeté, à partir de la position d'épaulé, de squat clavicules ou nuque pour un développement de la puissance. (dominante force ou vitesse respectivement pour des charges plus ou moins lourdes).

La contraction des membres inférieurs est maximale tout au long du redressement (nécessité d'une technique irréprochable).

Nécessité d'une qualité de placement irréprochable.

- A partir du squat nuque,
(Veillez à ne pas trop pencher le buste pour une bonne transmission des forces des membres inférieurs vers les membres supérieurs),
- A partir du squat clavicules Qualité de transfert supérieure,
- A partir de l'épaulé flexion,

Il s'agit en fait d'épaulés-jetés à un temps

2.4 Les Positions De Départ

Il est possible de modifier les hauteurs de barres en fonction des objectifs fixés.

Le départ peut se faire :

- du SOL (approche globale),
- des MADRIERS (surélévation du corps par rapport à la barre pour un travail sur le premier tirage),
- des PLOTS (libéré d'une position isométrique très coûteuse en énergie, l'athlète peut ainsi développer une explosivité plus grande),
- en SUSPENSION (hautes ou basses, elles permettent d'insister sur la proprioception, le placement et le ressenti des appuis au sol)
- des SUPPORTS (principalement pour le travail du jeté et des mouvements de musculation spécifique),

Les plots s'utilisent de différentes hauteurs suivant les effets recherchés (généralement au-dessus des genoux).

Tout comme les plots, les mouvements en suspension peuvent s'effectuer à différentes hauteurs (précisés dans l'intitulé de l'exercice).

La suspension favorise par le ressenti permanent de la charge, des repères sur son placement par rapport aux mouvements techniques. Ces positions de départ occultent une partie du mouvement technique.

Ces différentes hauteurs s'établissent en fonction des objectifs visés mais **avec l'obligation de prendre une posture identique aux mouvements techniques.**

Avantages / inconvénients « Plots – Suspension » :

- d'un point de vue pratique : les plots n'existent pas dans toutes les structures d'entraînement, ce qui pose problème lors de déplacements en stage.

- d'un point de vue technique : la suspension permet d'insister sur le placement (charger légères à moyennes) par tension musculaire préalable.

- d'un point de vue physiologique : la suspension augmente la résistance dans la répétition (temps d'arrêt au départ du mouvement) et dans la série (en ne reposant pas la barre entre chaque répétition).

Les plots permettent de faire travailler un organisme plus frais, libéré d'une position isométrique très coûteuse en énergie. L'athlète peut ainsi développer une explosivité plus grande.

2.5 Liste des Mouvements (Semi-Techniques et Musculation Spécifique)

2.5.1 Pour l'Arraché et l'Épaulé

2.5.1.1 *Semi-techniques du sol ou des madriers*

- Arraché debout
- Arraché puissance debout
- Arraché puissance flexion
- Arraché force
- Arraché debout prise d'épaulé
- Arraché flexion prise d'épaulé
- Épaulé debout
- Épaulé puissance flexion
- Épaulé puissance debout
- Épaulé force

2.5.1.2 *Semi-techniques en suspension*

- Arraché technique sous les genoux
- Arraché technique au-dessus des genoux
- Arraché puissance suspension
- Arraché debout suspension
- Arraché force suspension
- Épaulé technique sous les genoux
- Épaulé technique au-dessus des genoux
- Épaulé debout
- Épaulé puissance flexion
- Épaulé puissance debout
- Épaulé force

2.5.1.3 *Semi-techniques des plots*

- Arraché technique
- Arraché debout
- Arraché puissance debout
- Arraché puissance flexion
- Arraché force
- Épaulé puissance flexion
- Épaulé technique
- Épaulé debout
- Épaulé puissance flexion
- Épaulé puissance debout
- Épaulé force

2.5.1.4 *Semi-techniques de passages et chutes*

- Chute d'arraché nuque
- Passage d'arraché (départ bassin)
- Le passage d'épaulé (*deux variantes*) :
 - *Départ du point final d'extension*
 - *Départ avec élan préalable*

2.5.1.5 *Musculation spécifique*

- Tirage lourd d'arraché (TLA)
- TLA des plots
- TLA suspension
- TLA Surélevé (ou madrier)
- Tirage haut d'arraché (THA)
- THA suspension
- THA des plots
- Tirage de bras d'arraché (TBA)
- Squat d'arraché (overhead squat)
- Développés d'arraché debout et flexion
- Tirage Lourd d'épaulé (TLE)
- TLE des plots
- TLE suspension
- TLE surélevé
- Squat clavicules (Front squat)
- Le squat clavicules des plots
- le squat nuque
- le tirage haut d'épaulé et ses déclinaisons

2.5.2 Pour le Jeté

2.5.2.1 *Semi-techniques clavicales (supports)*

- Jeté technique
- Jeté debout
- Jeté puissance
- Jeté force
- Impulsion de jeté (*deux variantes*) :
 - à partir d'une prise d'appel
 - à partir du départ d'impulsion, guidé par un rack à squat (suppression de la prise d'appel)

2.5.2.2 *Semi-techniques nuque (support)*

- Jeté nuque en fente
- Jeté nuque debout
- Jeté nuque puissance
- Jeté nuque force

2.5.2.3 *Passages et chute de jeté*

- Passages de jeté clavicales (*deux variantes*) :
 - départ du point final d'extension
 - départ avec élan préalable
- Chute de jeté nuque

2.5.2.4 *Musculation spécifique*

- Développé nuque en fente
- Développé clavicales en fente
- Développé alterné en fente

Nous avons ici énumérés la liste des différents mouvements haltérophiles. Chaque exercice est réalisé en fonction d'un objectif souhaité et développé une partie précise des deux mouvements de référence.

2.5.3 Lexique Interdisciplinaire (Franco-Anglais)

Arraché	Snatch
Arraché Puissance Flexion	Squat Snatch No Feet
Arraché Flexion des Plots	Blocks squat snatch
Arraché Debout	Power Snatch
Arraché Debout des Plots	Blocks Power Snatch
Arraché Puissance Debout	Power Snatch No Feet
Arraché Force	Muscle Snatch
Passage d'Arraché	Hip Snatch (no feet)
Chute d'Arraché Nuque	Drop Snatch

Epaulé	Clean
Epaulé Puissance Flexion	Squat Clean No Feet
Epaulé Flexion des plots	Blocks Squat Clean
Epaulé Debout	Power Clean
Epaulé Debout des plots	Blocks Power Clean
Epaulé Puissance Debout	Power Clean No Feet
Epaulé Force	Muscle Clean
Passage d'Epaulé	Hip Clean (no feet)

Jeté	Jerk
Jeté Support Clavicules	Rack/Blocks Split Jerk
Jeté Support Nuque	Rack/Blocks Split Jerk Behind the Neck
Jeté Debout Puissance	Push Jerk No Feet
Jeté Puissance Nuque	Push Jerk No Feet Behind the Neck
Chute de Jeté au Front	Drop Jerk
Chute de Jeté Nuque	Drop Jerk Behind the Neck
Jeté Force	Push Press
Jeté Force Nuque	Push Press Behind the Neck

Répertoire Musculation Spécifique : Tous	Crossfit
Développé d'Arraché	Strict Press Snatch Grip (Behind the Neck)
Développé d'Arraché Flexion	Soft Press
Tirage de Bras d'Arraché	Strict Muscle Snatch
Tirage Haut d'Arraché	Snatch High Pull
Flexion d'Arraché	Over Head Squat
Tirage Lourd d'Arraché	Snatch Pull
Tirage Lourd d'Arraché des Plots	Blocks Snatch Pull
Tirage de Bras d'Epaulé	Strict Muscle Clean
Tirage Lourd d'Epaulé	Clean Pull
Tirage Lourd d'Epaulé des Plots	Blocks Clean Pull
Rowing	Rowing
Tirage Poitrine	
Développé Nuque	Press From the Neck
Développé Clavicules	Strict Press
Lombaires Nuque	Good Morning
Lombaires Barre pieds surélevés	Deficit Dead Lift
Flexion Clavicules	Front Squat
Lombaires Barre (SdT Romain)	Romanian Dead Lift
Flexion Nuque	Back Squat

Répertoire Musculation Générale : Tous	Crossfit
Lombaires Plinth	GHD Back Extension
Développé Couché prise d'Epaulé	Bench Press Clean Grip
Dips	Dips
Tractions	Pull Up
Chute d'Arraché avec élan	Snatch Balance
...	...

3. Eléments de Pédagogie

3.1 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, bréviline afin de déterminer la meilleure position de départ (bassin plus ou moins haut), la localisation du point de puissance (plus ou moins haut).

3.2 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.

3.3 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 tondos..."

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

3.4 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

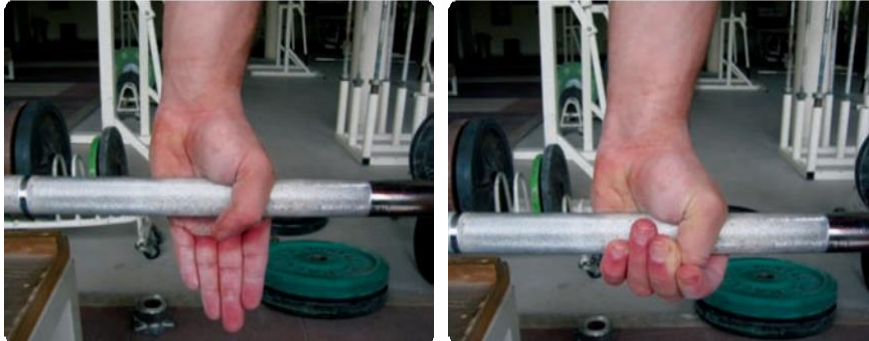
¾ avant ou arrière : ouverture et fermeture des angles articulaires

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

4. Approche Pédagogique - Initiation

- 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.

Comment feriez vous pour « **faire faire** » un arraché et un épaulé jeté à un débutant ?

Il s'agit de la toute première séance. Voici un exemple de résumé de votre protocole d'initiation :

4.1 « Une Façon » d'initier L'arraché Technique

Débuter l'initiation du mouvement avec un manche à balai ou une barre d'initiation (2,5kg) maximum !

Comme vu précédemment dans les éléments de pédagogie : « Ne pas hésiter le plus souvent possible à mettre 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 !

Puis procéder au déroulé des étapes suivantes :

NB : Chacune des étapes d'initiation doit être impérativement précédée d'une **démonstration** !

Etape 1 - Préparatoire

Cette étape a pour but de « **fixer** » les postures et d'achever l'échauffement général par un travail plus spécifique :

TBA + Flexions d'arraché

Accompagnées par des consignes sur le placement du dos et la respiration.

Etape 2 - Coordination élémentaire

Arraché Force Suspension + Arraché Force Du Sol + Flexion D'arraché

On « fait » le passage des genoux en maintenant le placement du dos.

Arraché Force

Etape 3 - Impulsion et Extension

Saut + Arraché Debout Suspension + Arraché Debout Du Sol

On insiste sur la prééminence des jambes par rapport aux bras.

Arraché Debout

Etape 4 - Globale

Arraché Debout Du Sol + Arraché Flexion Suspension + Arraché Flexion Du Sol

Revenir sur une réception debout si l'action des jambes n'est pas efficace.

Arraché flexion

Etape 5 - Globale

Arraché flexion du sol

Revenir sur un départ suspension si l'extension n'est pas maîtrisée.

En cas d'acquisition à la fin des ces étapes, possibilité de renouveler le cycles avec une barre à vide.
(Enfants : 2,5kg - Ado : 10kg - Féminine : 15kg - Masculine : 20kg)

4.2 « Une Façon » d'initier L'épaulé Jeté

Débuter l'initiation du mouvement avec un manche à balai ou une barre d'initiation (2,5kg) maximum

Idem « 4.1 », puis procéder au déroulé des étapes suivantes :

NB : Chacune des étapes d'initiation doit être impérativement précédée d'une **démonstration !**

Etape 1 - Préparatoire

Cette étape a pour but de « fixer » les postures et d'achever l'échauffement spécifique.

TBE + Flexions d'épaulé

Position en fente + développé devant + nuque

Etape 2 - Coordination élémentaire

Epaulé Force Suspension + Jeté Force

On explique le passage des genoux et la différence avec l'arraché.

Epaulé Force + Jeté Force

On peut essayer le jeté puissance, à partir de la position en fente.

Etape 3 – Impulsion, Extension et Jeté

Saut + Epaulé Debout Suspension + Jeté Fente Ou Debout

Saut Barre Aux Epaules + Jeté Fente Ou Debout

Epaulé Debout Du Sol + Flexion+ Jeté Fente

On insiste sur la prééminence des jambes par rapport aux bras, à l'épaulé et au jeté

Epaulé Debout + Jeté Fente

Etape 4 - Global

Epaulé Flexion Du Sol + Jeté Fente

Revenir sur une réception debout si l'action des jambes n'est pas efficace

Epaulé flexion + Jeté fente

En cas d'acquisition à la fin des ces étapes, possibilité de renouveler le cycles avec une barre à vide.

(Enfants : 2,5kg - Ado : 10kg - Féminine : 15kg - Masculine : 20kg)

5. Méthodologie d'entraînement

GUIDE DE SEANCES D'ENTRAINEMENT

Pré Planification

1) Observer et déterminer le profil du sportif

Questionnaire préliminaire : âge, taille, poids, métier, disponibilité, niveau en musculation, sports pratiqués en dehors de la musculation, antécédents médicaux, hygiène de vie (cigarette,...).

- Tests d'évaluation corporelle (IMC, Balance à impédance, Pincés à plis cutanés).
- Tests d'Endurance (FC de repos, Test de Ruffier, détermination de la VMA et Temps Limite).
- Tests de souplesse et d'équilibre (Sit & Reach, Souplesse d'épaule, « Flamant Rose »).
- Tests de Force (Membres supérieurs : tractions, pompes ; Membres inférieurs : test Killy ; Centre du corps : Shirado & Sorensen).
- Tests des RM (Etablissement des RM de référence).

2) Etudier l'exécution des gestes techniques (Arraché & Epaulé-Jeté) par le sportif

3) Grille d'évaluation

Exemple d'outil diagnostic :

Défauts	Arraché					Epaulé					Jeté		
	Position de départ	Barre aux genoux	2/3 supérieur des cuisses	Extension	Réception	Position de départ	Barre aux genoux	2/3 supérieur des cuisses	Extension	Réception	Impulsion	Extension	Réception
Position trop assise			✓					✓					
Jambes trop tendues													
Amorce des bras													
Barre trop loin du corps													
Barre en avant de la tête													
Barre en arr. de la tête													
Bas du dos rond													
Buste trop en arrière													
Buste trop en avant													
Coudes baissés													
Extension incomplète													
Haut du dos rond													
Instabilité													
Jambe arrière trop tendue													
Jambe avant trop fléchie													
Manque de rythme		✓	✓				✓	✓			✓		
Poids du corps sur l'avant													
Poids du corps sur les talons			✓					✓					
Talon de la jambe arr. au sol													
Tête baissée													
Tête en arrière													
	Arraché technique					Epaulé technique					Jeté technique		
	lombaires lombaires surélevés TLA et THA		TBA	passages d'arr.		lombaires lombaires surélevés TLA et THA		TBA	passages d'épaulé		jeté supports jeté debout jeté force jeté puissance		
	Arraché force					Arraché force					jeté avec temps d'arrêt		
	Arr. suspension Arr. Force susp. Arr. debout susp.					Arr. suspension Arr. Force susp. Arr. debout susp.					Passages en fente		

Ce tableau peut servir de référence et d'outil de travail à un entraîneur pour aider à analyser les gestes techniques mais aussi à trouver les mouvements de correction appropriés, à savoir que les premiers mouvements correcteurs pour un défaut quelconque d'exécution est le mouvement technique lui-même.

Constat de départ

Bilan des résultantes des Tests de Pré-planification.

Objectifs

Les buts à long termes (une olympiade),
 Les buts à moyen termes (aboutissement d'une saison sportive),
 Les buts à court termes (macrocycle d'entraînement, 3 semaines).

Objectifs principaux (compétitions internationales, nationales, pas plus d'1 à 3 par saison),
 Objectifs secondaires (qualifications aux objectifs principaux, pas plus d'1 à 2 par saison),
 Objectifs intermédiaires (compétitions de moindre importance dites « prises en passant », sans préparation spécifique).

Période et cycles d'entraînement

*** Les Périodes :**

On distingue trois périodes d'entraînement :

- **Période Foncière :** propice au développement de la condition physique générale, spécifique et à l'amélioration des lacunes musculaires et techniques. Elle est déterminée par une augmentation du volume d'entraînement et une baisse de l'intensité. Travail sur les capacités Cardio-vasculaire et respiratoire ainsi que sur la prise de masse musculaire.

- **Période Pré-compétition :** période charnière permettant de baisser progressivement le volume d'entraînement au profit de l'intensité des charges de travail. Le travail spécifique sur les mouvements techniques sera privilégié.

- **Période Compétition :** répond radicalement à ce qui est demandé à l'athlète en compétition, c'est-à-dire du travail à 100 % dans les mouvements olympiques. Les seuls exercices de base sur les flexions de jambes et les tirages lourds sont conservés.

*** Les Cycles :**

Nous pouvons citer deux cycles distincts :

- **Les Macrocycles :** Ils durent 3 semaines et sont entrecoupés d'une semaine de repos relatif. A l'intérieur de ces cycles, le volume d'entraînement doit être progressivement et intelligemment augmenté.

- **Les Microcycles :** Ils durent 1 semaine. Période durant laquelle on planifie entre 2 à 3 séances en corrélation avec le niveau de pratique et de performance.

Éléments des séances

Ce sont les plus petites unités structurelles de l'entraînement. Une séance sera caractérisée par :

- **Les exercices :**

Techniques ou spécifiques,
 Semi-techniques,
 De musculation ou de renforcement musculaire.

- **Les séries :**

Plus l'intensité de travail augmente, plus le nombre de séries diminue.
 90 à 100% = 4 à 5 séries
 70 à 85 % = 6 à 8 séries

- **Les répétitions :**

Nombre de périodes de travail contenues dans une série. Il varie selon la période mais ne dépasse que très rarement 7 répétitions et peut diminuer drastiquement dans le cas des périodes de compétition.

<u>Période Foncière</u>	
5 répétitions	Pour le travail des mouvements de force
3 à 5 répétitions	Pour les mouvements semi-techniques
8 à 11 répétitions	Pour les mouvements d'assistance
<u>Période pré-compétition</u>	
3 à 5 répétitions	Pour le travail des mouvements de force
2 à 3 répétitions	Pour les mouvements semi-techniques et/ou techniques
5 à 6 répétitions	Pour les mouvements d'assistance
<u>Période compétition</u>	
1 à 3 répétitions	Pour le travail des mouvements de force
1 à 2 répétitions	Pour les mouvements techniques

- Le pourcentage de travail :

Plus on se rapproche de la période de compétition, plus le pourcentage de travail augmente pour faire monter l'intensité et baisser le volume. Le pourcentage de travail se calcule toujours par rapport à la charge maximale (RM1).

<u>Période Foncière</u>	
Pourcentage	Nombre de Répétitions
70 %	10
75 %	8
80 %	6
82,5 %	5
<u>Période pré-compétition</u>	
82,5 %	5
85 %	4
90 %	3
<u>Période compétition</u>	
95 %	2
100 %	1

- Le temps de repos :

Nécessaires afin de préserver l'intégrité du processus d'assimilation, on distingue :

Les temps de repos entre les séries :

- 5 à 10 répétitions = 3 à 5 minutes
- 2 à 3 répétitions = 1 à 3 minutes
- 1 répétition = 1 à 2 minutes

Les temps de repos entre les mouvements :

Compter en moyenne 20 à 30 minutes de repos pour utiliser le phénomène de surcompensation.

Exemples de séances types

- Plan d'entraînement hebdomadaire du groupe de débutants :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Matin						
Après-Midi	<p>Echauffement 15'</p> <p>Arraché 4x2 60/65 % Repos</p> <p>Squat Clav. 4x2 70/75 % Repos</p> <p>Développés 5x5</p> <p>Abdo./Etir.</p>		<p>Echauffement 15'</p> <p>Ep. Jeté 2x2 70 % 3x1 80 % Repos</p> <p>Tirage d'arr. 5x3 90 % Repos</p> <p>Sport collectif 2x15</p> <p>Abdo./Etir.</p>		<p>Echauffement 15'</p> <p>Arraché 3x3 60 % 3x3 65 % Repos</p> <p>Squat Nuque 4x3 80 % Repos</p> <p>Tirage d'ép. 5x3 100 %</p> <p>Abdo./Etir.</p>	

- Plan d'entraînement hebdomadaire du groupe de confirmés (période foncière de février):

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Matin						
Après-Midi	<p>Echauffement 15'</p> <p>Arraché puissance 5x3 à 80 % Repos</p> <p>Squat Nuque 5x5 à 85 % Repos</p> <p>Lombaires surélevés 5x5 à 85 % Repos</p> <p>Développés devant 3x4 + 3x3</p> <p>Abdo./Etir.</p>	<p>Echauffement 15'</p> <p>Epaulé jeté 5x2 à 85 % Repos</p> <p>Tir. Lourds d'arraché 4x3 + 3x2 à 90/100 % Repos</p> <p>Rowings 5x6 Repos</p> <p>TBA 5x5</p> <p>Abdo./Etir.</p>	<p>Echauffement 15'</p> <p>Squat clav. 3x3 + 3x2 à 85 et 90% Repos</p> <p>Développés nuque 5x5 Repos</p> <p>Musculation (Dorsaux) Repos</p> <p>Mvt au choix</p> <p>Abdo./Etir.</p>		<p>Echauffement 15'</p> <p>Arraché debt 4x2 à 80 % Repos</p> <p>Ep. Jeté For. 5x3 50 % Repos</p> <p>Tir. L. d'ép. 5x3 90/100 % Repos</p> <p>Musculation (triceps, dorsaux, deltoïdes, ...) Abdo./Etir.</p>	

Exemple de contenu de séance tiré du plan hebdomadaire précédent (séance du lundi) :

Exercice	Temps d'exécution	Description			Objectifs	Remarques
		Contenu	Organisation	Consignes		
Echauffement	15 minutes					
Arraché puissance	20 à 25 minutes	5x2 à 80 % de l'arr. tech.	Passage à deux ou trois athlètes de même niveau ou équivalent	Amener la barre aux genoux puis effectuer un arraché le plus haut possible	Travail sur la finition du tirage	Ne pas oublier les temps de repos entre les séries
Repos						
Squat Nuque	20 à 25 minutes	5x5 à 80/85 % du jeté tech.	Passage à deux ou trois athlètes de même niveau ou équivalent	Mouvement à effectuer des supports Descente ne flexion complète	Travail de renforcement et de positionnement	Enchaîner les séries avec deux à trois minutes de repos
Repos						
Lombaires surélevés	30 minutes	5x5 à 85 %	Passage à deux ou trois athlètes de même niveau ou équivalent	Les pieds surélevés, effectuer des TL. avec les jambes légèrement + tendues au départ	Travail de renforcement et de positionnement	
Repos						
Développés devant	20 minutes	3x4 + 3x3	Passage à deux ou trois athlètes de même niveau ou équivalent	barre posée sur les clavicules, pousser au dessus de la tête à l'aide des bras	Travail de renforcement et de musculation	
Abdo./Etir.	15 à 20 minutes	10 x 20 rép. + étirements	-	-	Abdominaux indispensables pour équilibrer avec les lombaires et étirements pour la récupération et éviter les blessure	Exercices à effectuer dans le sérieux
Bilan de séance	5 à 10 minutes	-	A faire en présence de l'entraîneur	-	Remarques et réflexions sur la séance	Uniquement si nécessaire.
Total	2h05 à 2h25					

- Plan d'entraînement hebdomadaire du groupe de confirmés (période pré-compétition et de compétition en fin avril / début mai):

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Matin						
Après-Midi	Echauffement 15' Arraché 2x2 à 90 % 3x1 à 95 % Repos Ep. jeté debt 4x2 à 80 % Repos Tir. Lourds d'arraché 5x3 à 100% Repos Rowings 5x5 Abdo./Etir.	Echauffement 15' Epaulé-jeté 2x1 à 90% 2x2 à 80% Repos Arraché debt 4x2 à 85 % Repos Squat nuque 5x2 à 90 % Repos TBA 5x5 Abdo./Etir.	Echauffement 15' Arraché maxi du jour + 2x2 à 85 % Repos Squat clav. maxi du jour + 3x2 à 90 % Repos Tir. L. d'ép. 4x2 à 100 % Repos dév. alternés 5x4 Abdo./Etir.		Echauffement 15' Epaulé-jeté maxi du jour + 2x1 à 85 % Repos Squat nuque maxi du jour +2x2 à 100% Repos Lombaires surélevés 5x5 Mvts selon besoins Repos Abdo./Etir.	

6. Matériel Sportif

LE PLATEAU

L'utilisation de deux sortes de plateaux est autorisée par l'IWF : pour la Compétition et pour l'Échauffement. Les deux sortes de plateaux doivent répondre aux normes suivantes.

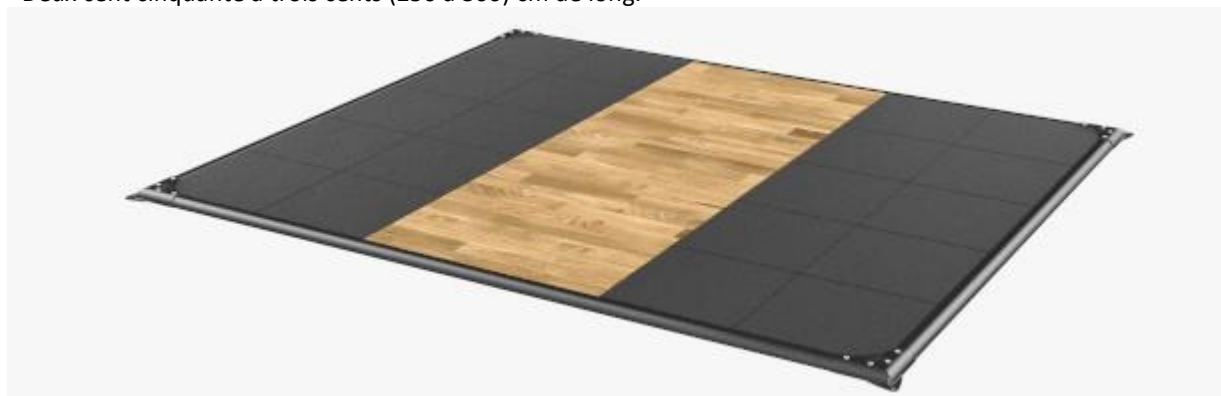
Le plateau de compétition :

- Carré,
- Quatre cents (400) cm de côté,
- Dix (10) cm de hauteur.



Le plateau d'entraînement / d'échauffement :

- Trois cents (300) cm de large,
- Deux cent cinquante à trois cents (250 à 300) cm de long.



LA BARRE

La barre est constituée des éléments suivants :

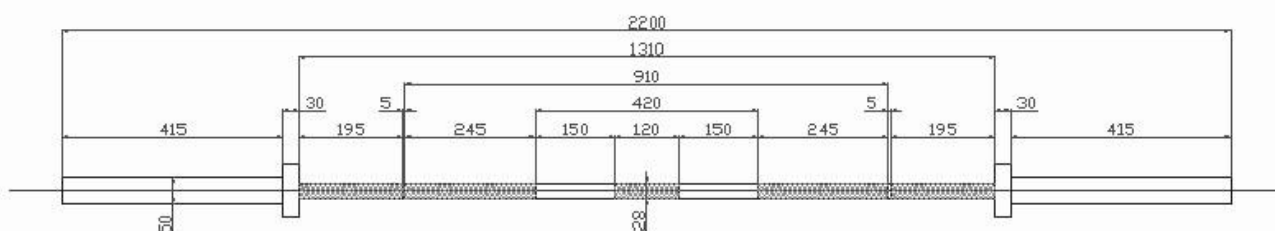
- La barre,
- Les disques,
- Les colliers.

* La barre :

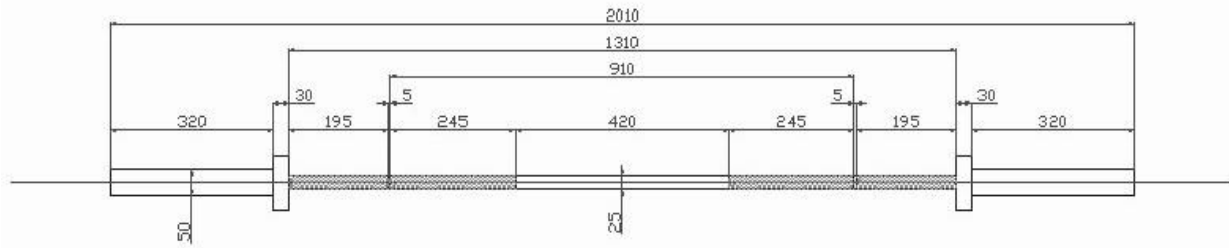
Il y a deux sortes de barres : les barres masculines et les barres féminines.

Les deux sortes de barres doivent répondre aux normes suivantes :

Une barre masculine pèse vingt (20) kg.



Une barre féminine pèse quinze (15) kg.



* Les disques :

L'utilisation de deux sortes de disques est autorisée par l'IWF : pour la Compétition et pour l'Entraînement. Ces deux sortes de disques doivent répondre aux normes suivantes :

Disques de compétition : (poids en kg avec couleur correspondante)

- 25 kg : Rouge
- 20 kg : Bleu
- 15 kg : Jaune
- 10 kg : Vert



- 5 kg : Blanc
- 2.5 kg : Rouge
- 2 kg : Bleu
- 1.5 kg : Jaune
- 1 kg : Vert
- 0.5 kg : Blanc



Disques d'entraînement :

- Aux couleurs indiquées ci-dessus.
- Peuvent être de couleur noire avec les bords aux normes de couleur et portant l'inscription «entraînement».

* Colliers :

Pour maintenir les disques sur la barre, chaque barre doit être équipée de colliers. Les colliers doivent répondre aux normes suivantes :

- Deux (2) colliers par barre.
- Poids : 2.5 kg chacun.



CHARGEMENT DE LA BARRE

Les disques sont chargés et serrés par des colliers sur la barre. La barre est chargée d'abord avec les disques les plus lourds ensuite avec les plus légers par ordre décroissant vers l'extérieur. Les disques doivent être chargés de façon à ce que les Arbitres et le Jury puissent reconnaître le poids de chaque disque.

EQUIPEMENT DES ATHLETES

GENERALITES

1. Les athlètes doivent porter un maillot d'haltérophilie et des chaussures de sport.
2. Les athlètes peuvent porter les équipements suivants selon le règlement :
 - Collant
 - T-shirt
 - Short
 - Chaussettes
 - Ceinture
 - Bandage(s)
 - Sparadrap(s)
 - Bande(s)
 - Gant(s) et / ou protection(s) de paumes
 - Sous-vêtement(s)
 - Bijoux / accessoires
 - Accessoires de coiffure
 - Accessoire sur la tête, éventuellement religieux.

TENUE

1. Les athlètes ne doivent porter qu'un seul maillot qui répond aux critères suivants :
 - D'une seule pièce
 - Sans col
 - De n'importe quelle couleur
 - Ne doit pas recouvrir les coudes
 - Ne doit pas recouvrir les genoux
2. Les maillots peuvent être décorés ou marqués :
 - Du nom de l'athlète
 - De son surnom
 - Du nom de son club
 - De sa fédération / son comité olympique
 - De son emblème national

CHAUSSURES

Les athlètes doivent porter des chaussures de sport.

CEINTURE

1. Une ceinture d'haltérophilie peut être portée, sur le maillot.
2. Sa largeur maximale est de douze (12) centimètres.

BANDAGES, SPARADRAPS ET BANDES ADHESIVES

1. Les bandages sont des bandes non-adhésives d'une variété de matériaux; les plus courants : gaze, crêpe médical, néoprène / caoutchouc ou cuir.
 - 1.1 La longueur des bandages n'est pas limitée.
 - 1.2 Des bandages élastiques d'une seule pièce, des genouillères en néoprène / caoutchoutées, des protège-rotules qui permettent un mouvement libre, peuvent être portés sur les genoux. Les bandages de genoux / protections ne doivent pas être renforcées par des boucles, des sangles, des baleines, en plastique ou en métal.
 - 1.3 Des bandages peuvent être portés à l'intérieur et à l'extérieur de la main et être attachés au poignet.
 - 1.4 Les bandages ne doivent jamais être attachés à la barre.
 - 1.5 Les bandages au niveau du tronc peuvent être portés sous le maillot.
 - 1.6 Les bandages (ou autres) ne sont pas autorisés dans une zone de dix (10) cm au niveau du coude. C'est-à-dire cinq (5) cm au-dessus et au-dessous du coude.

2. Les sparadraps sont de petits pansements adhésifs généralement faits de tissu, de plastique, de caoutchouc avec un tampon absorbant. On les utilise pour recouvrir de petites blessures.

- 2.1 Les sparadraps peuvent être utilisés pour recouvrir de petites blessures, si besoin.
- 2.2 Les sparadraps portés sur les doigts et le pouce ne doivent pas dépasser le bout du doigt.
- 2.3 Les sparadraps ne doivent jamais être attachés à la barre.

3. Les bandes adhésives sont faites de coton rigide ou de rayonne et appelées bandes athlétiques, médicales ou de sport. Elles peuvent aussi être des bandes élastiques thérapeutiques (bandes de kinésithérapie) qui sont des bandes de coton élastique adhésives, de couleurs multiples.

- 3.1 Les bandes adhésives portées sur les doigts et le pouce ne doivent pas dépasser le bout du doigt.
- 3.2 Des bandes adhésives peuvent être portés à l'intérieur et à l'extérieur de la main et être attachés au poignet.
- 3.3 Les bandes adhésives ne doivent jamais être attachées à la barre.
- 3.4 Les bandes adhésives (ou autres) ne sont pas autorisées dans une zone de dix (10) cm au niveau du coude. C'est-à-dire cinq (5) cm au-dessus et au-dessous du coude.
- 3.5 Les bandes adhésives peuvent être portées sous n'importe quelle pièce de la tenue de l'athlète y compris d'autres bandages sur le corps – sauf les coudes. Les bandes portées sur l'avant-bras ou le bras ne doivent pas atteindre la zone du coude. La zone du coude se situe de cinq (5) cm au-dessus du coude à cinq (5) cm au-dessous du coude.

GANTS ET PROTECTION DES PAUMES

- 1.** Le port de gants sans doigts est autorisé pour protéger la paume des mains (gants cyclistes, protections de gymnastique).
- 2.** Les gants ne peuvent recouvrir que la première phalange des doigts.
- 3.** Si un sparadrap ou une bande adhésive est portée sur les doigts, il doit y avoir une séparation visible entre le sparadrap ou la bande et le gant ou la protection.

AUTRES EQUIPEMENTS

1. Un seul collant peut être porté sous le maillot. Il doit répondre aux critères suivants :

- D'une ou deux pièces
- Doit être ajusté
- Sans col
- Peut recouvrir les coudes et les genoux
- De n'importe quelle couleur
- Sans marque ni dessin
- Peut recouvrir les coudes et les genoux
- De n'importe quelle couleur
- Sans marque ni dessin

2. Un seul T-shirt peut être porté sous le maillot. Il doit répondre aux critères suivants :

- Sans col
- Ne doit pas recouvrir les coudes
- De n'importe quelle couleur

3. Un seul short peut être porté sur ou sous le maillot. Il doit répondre aux critères suivants :

- Doit être ajusté
- Ne doit pas recouvrir les genoux
- De n'importe quelle couleur
- Un T-shirt et un short ne peuvent pas remplacer le maillot.
- Les cheveux et tout ce qui est porté sur la tête sont considérés comme faisant partie de la tête.
- Lors des compétitions, les athlètes participent avec la tenue fournie / approuvée par leur fédération. À noter, la cérémonie de remise des médailles fait partie de la compétition.

7. Annexes

7.1 Bibliographie

La Nouvelle Haltérophilie : Guide Pratique Et Usages Multiples

Broché – 18 décembre 2018 de [Renaud Lechevalier](#)

L'haltérophilie Au Service De La Préparation Physique - Principes Fondamentaux Et Application Pratique

Poche – 30 avril 2015 de [Olivier Maurelli](#) (Auteur), [Bruno Parietti](#) (Auteur), [Marc Vouillot](#)

Le Livre Noir des Secrets d'Entrainement: Edition Augmentée

Broché – 4 avril 2013 de [Christian Thibaudeau](#) (Auteur), [Tony Schwartz](#) (Sous la direction de)

Théorie et Application de Méthodes Modernes de Force et de Puissance

Broché – 4 avril 2013 de [Christian Thibaudeau](#) (Auteur), [Tony Schwartz](#) (Sous la direction de)

Haltérophilie : Le guide du spécialiste

Relié – 1 avril 1996 de [Lambert](#) (Auteur)

Musculation à haut seuil d'activation

Broché – 6 avril 2013 de [Christian Thibaudeau](#) (Auteur), [Tony Schwartz](#)

Parution dans le WorkOut Mag' Numéro 28 du mois d'Aout 2019

Article [L'EEAR Haltérophilie : Un Club Référence](#)

Liens :

www.ffhaltero.fr/Halterophilie

www.allthingsgym.com

www.iwf.net

www.facebook.com/FederationFrancaiseHalteroMuscu

www.facebook.com/lhalterophilie2.0

www.facebook.com/halteromonteux

Youtube :

Introduction aux mouvements d'haltérophilie - Christian Thibaudeau

Profitez des bienfaits de l'haltérophilie (1) et (2) – Yann Morisseau (également sur le site Trans-Faire)

L'haltérophilie avec Romain Dijoux

Arraché - Apprentissage technique (Dahbia Saib)

Epaulé Jeté - Apprentissage technique (Janusz Czaban)

Applications :

Weightlifting (Robert Vangor), IWF, Slowmotion,... Une Calcuette ou SAVOIR COMPTER !!!! 😊

7.2 Outils Pédagogiques

4) Grille d'évaluation (exemple) :

Défauts	Arraché					Epaulé					Jeté		
	Position de départ	Barre aux genoux	2/3 supérieur des cuisses	Extension	Réception	Position de départ	Barre aux genoux	2/3 supérieur des cuisses	Extension	Réception	Impulsion	Extension	Réception
Position trop assise			✓					✓					
Jambes trop tendues													
Amorce des bras													
Barre trop loin du corps													
Barre en avant de la tête													
Barre en arr. de la tête													
Bas du dos rond													
Buste trop en arrière													
Buste trop en avant													
Coudes baissés													
Extension incomplète													
Haut du dos rond													
Instabilité													
Jambe arrière trop tendue													
Jambe avant trop fléchie													
Manque de rythme		✓	✓				✓	✓			✓		
Poids du corps sur l'avant													
Poids du corps sur les talons			✓					✓					
Talon de la jambe arr. au sol													
Tête baissée													
Tête en arrière													
	Arraché technique					Epaulé technique					Jeté technique		
	lombaires lombaires surélevés TLA et THA		TBA	passages d'arr.		lombaires lombaires surélevés TLA et THA		TBA	passages d'épaulé		jeté supports jeté debout jeté force jeté puissance jeté avec temps d'arrêt		
	Arraché force					Arraché force							
	Arr. suspension Arr. Force susp. Arr. debout susp.					Arr. suspension Arr. Force susp. Arr. debout susp.					Passages en fente		

Ce tableau peut servir de référence et d'outil de travail à un entraîneur pour aider à analyser les gestes techniques mais aussi à trouver les mouvements de correction appropriés, à savoir que les premiers mouvements correcteurs pour un défaut quelconque d'exécution est le mouvement technique lui-même.

5) Plan d'entraînement (exemple) :

- Plan d'entraînement hebdomadaire du groupe de débutants :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
Matin							
Après-Midi	Echauffement 15' Arraché 4x2 60/65 % Repos Squat Clav. 4x2 70/75 % Repos Développés 5x5 Abdo./Etir.		Echauffement 15' Ep. Jeté 2x2 70 % 3x1 80 % Repos Tirage d'arr. 5x3 90 % Repos Sport collectif 2x15 Abdo./Etir.		Echauffement 15' Arraché 3x3 60 % 3x3 65 % Repos Squat Nuque 4x3 80 % Repos Tirage d'ép. 5x3 100 % Abdo./Etir.		

Documentation réalisée en partenariat avec :

