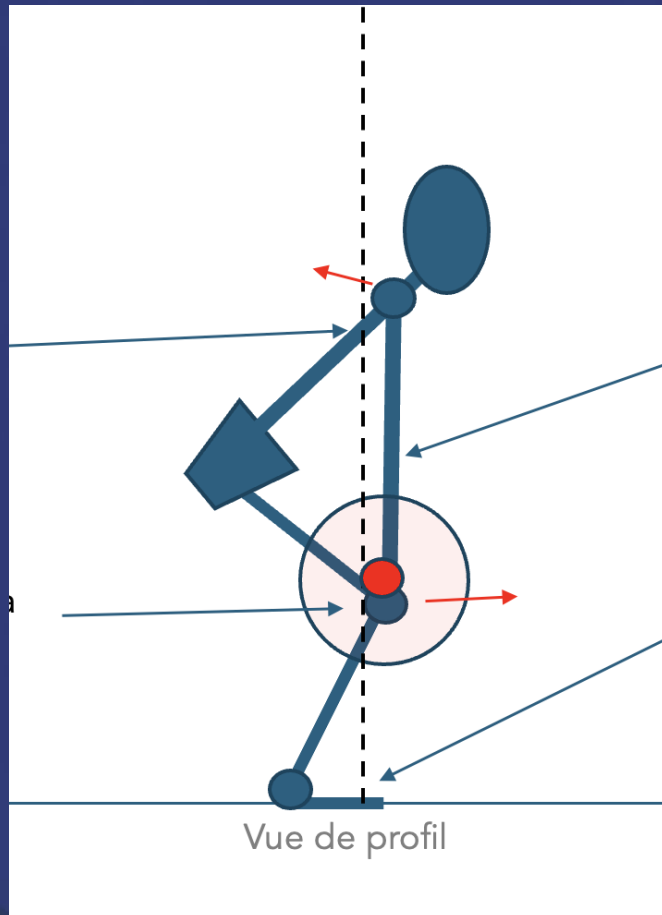




Presentation des mouvements de l'halterophilie

Bloc de compétence :

Objectif du cours :

Comprendre les différentes phases des deux mouvements en halterophilie

Moyens :

Voir diapo suivante

Prérequis :

Aucun

Compétences transversales :

creation contenu d'entrainement
Animation UC4 halterophilie

Évaluation du bloc :

EPMSP

Le :

Semaine 8

Par :

Christophe
Matteo

DEROULE PEDAGOGIQUE



Apports de connaissances



Construction de référentiel par binômes



Partage du travail sur le groupe

Présentation générale:

- L'haltérophilie fait parti des disciplines de force, au même titre que la force athlétique ou le bras de fer.
- Discipline olympique depuis 1896, lors des premiers jeux olympiques modernes
- Première participation des femmes à Sydney en 2000
- Seul sport de force olympique

Évolution des mouvements

- De 1896 à 1920:
Levé un bras / levé deux bras
- 1920:
Arraché un bras / épaulé jeté un bras / épaulé jeté deux bras
- 1924 à 1972:
Développé militaire / arraché deux bras / épaulé jeté deux bras
- À partir de 1972:
Arraché / épaulé jeté



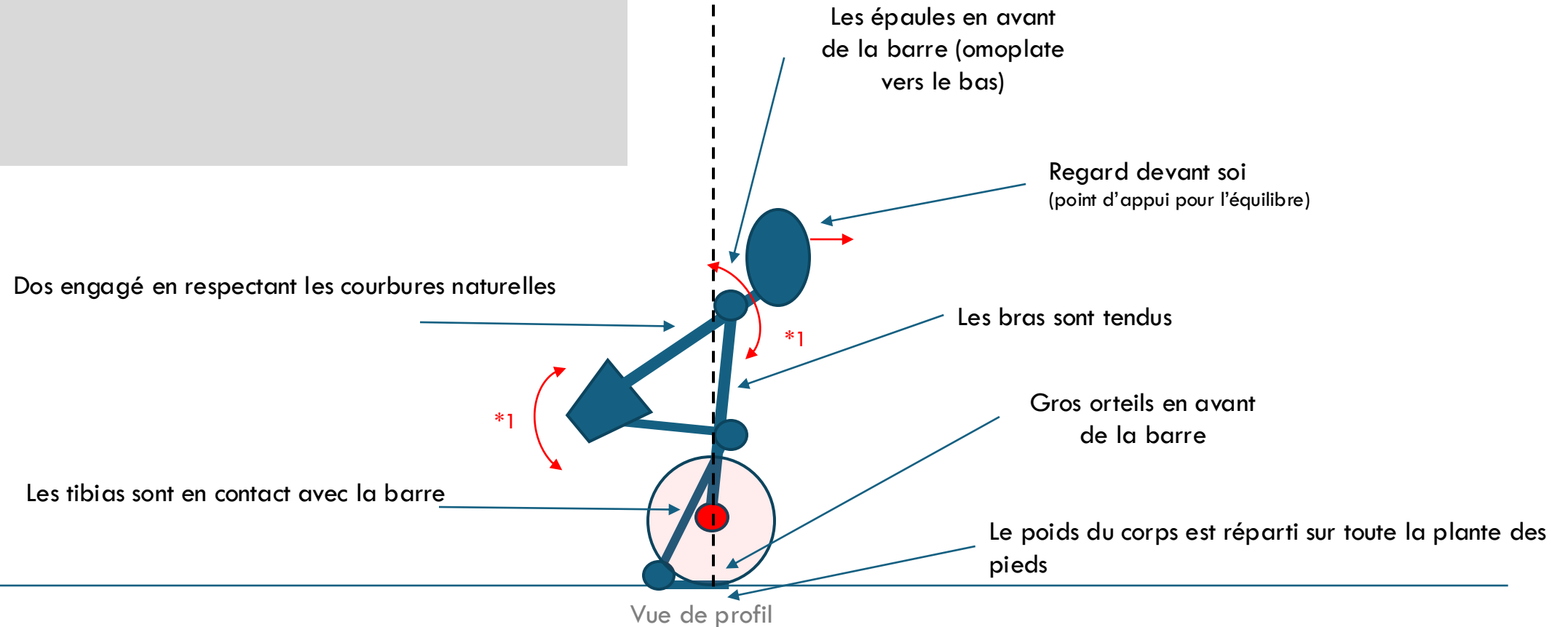
les différentes phases du mouvement de l'arraché

- 1- La position de départ
- 2- Le premier tirage
- 3- L'effacement puis réengagement des genoux
- 4- deuxième tirage
- 5- Le passage sous la barre
- 6- Le redressement

Vue de face

- Ecartement des pieds largeur des épaules, près à faire un saut.
- Les genoux vers l'extérieur

LA POSITION DE DEPART



PREMIER TIRAGE

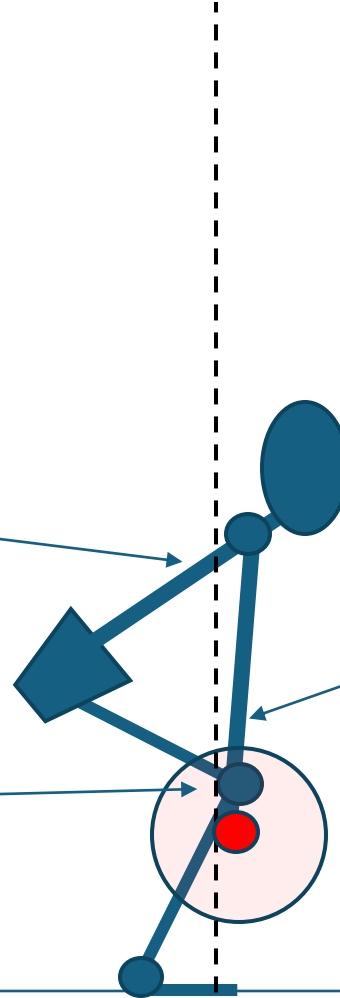
Inclinaison du dos restent identique à la position de départ. Poussée contrôle des jambes

Les genoux dégagent légèrement en arrière

Les bras restent tendus

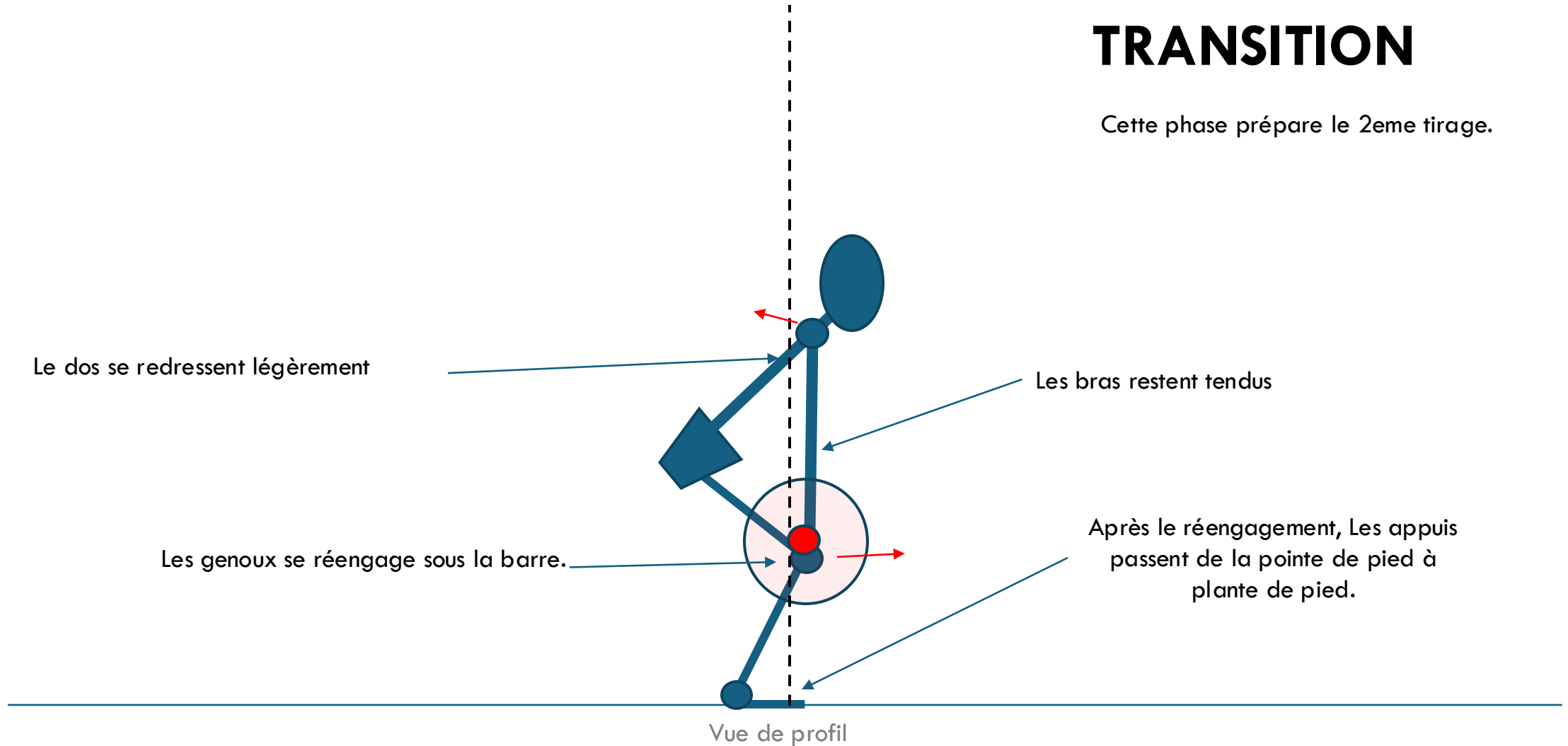
Les appuis passent de la plante de pied à pointe de pied

Vue de profil

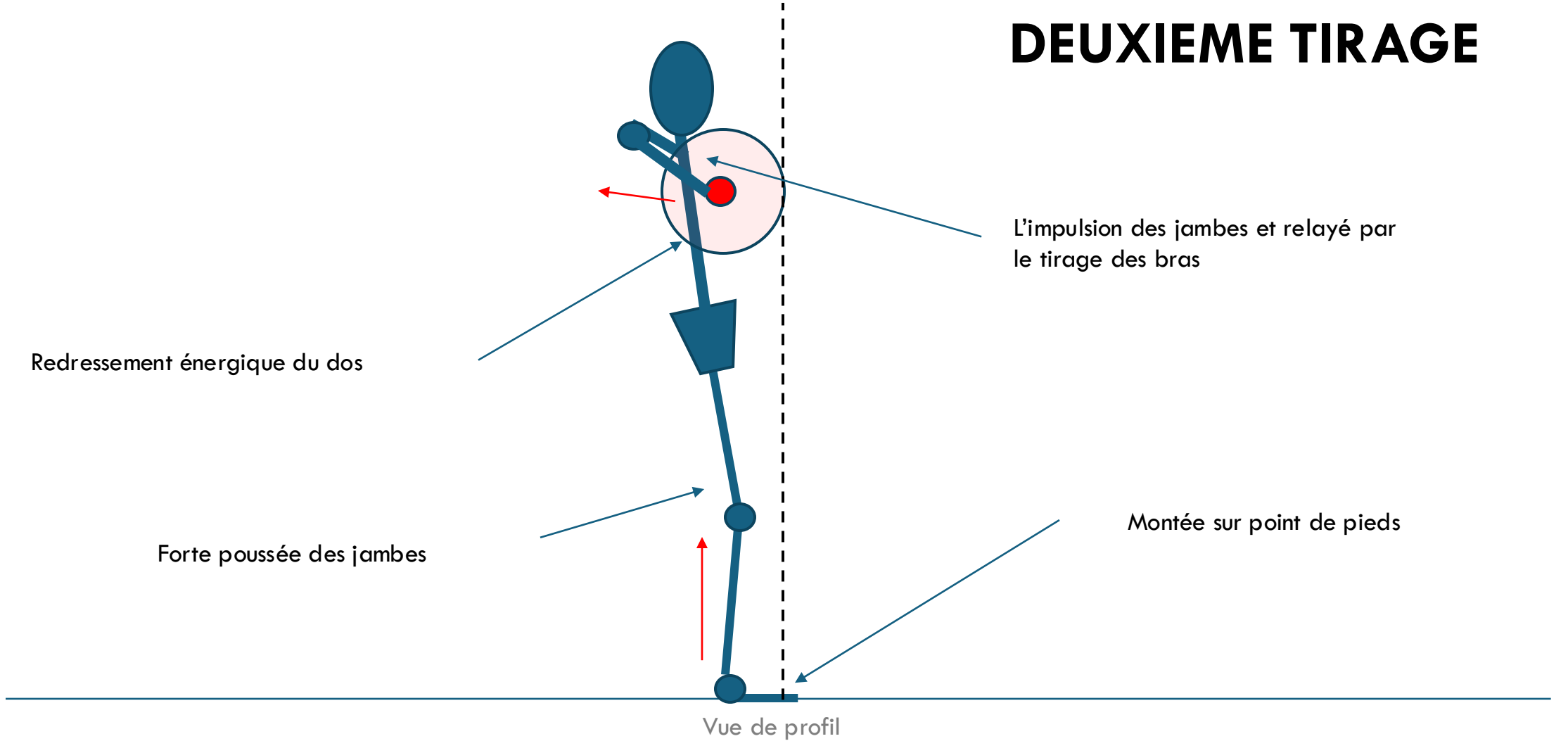


TRANSITION

Cette phase prépare le 2eme tirage.



DEUXIEME TIRAGE



PASSAGE SOUS LA BARRE

1. PREPARATION AU PASSAGE

La traction des bras est simultanée à la chute sous la barre

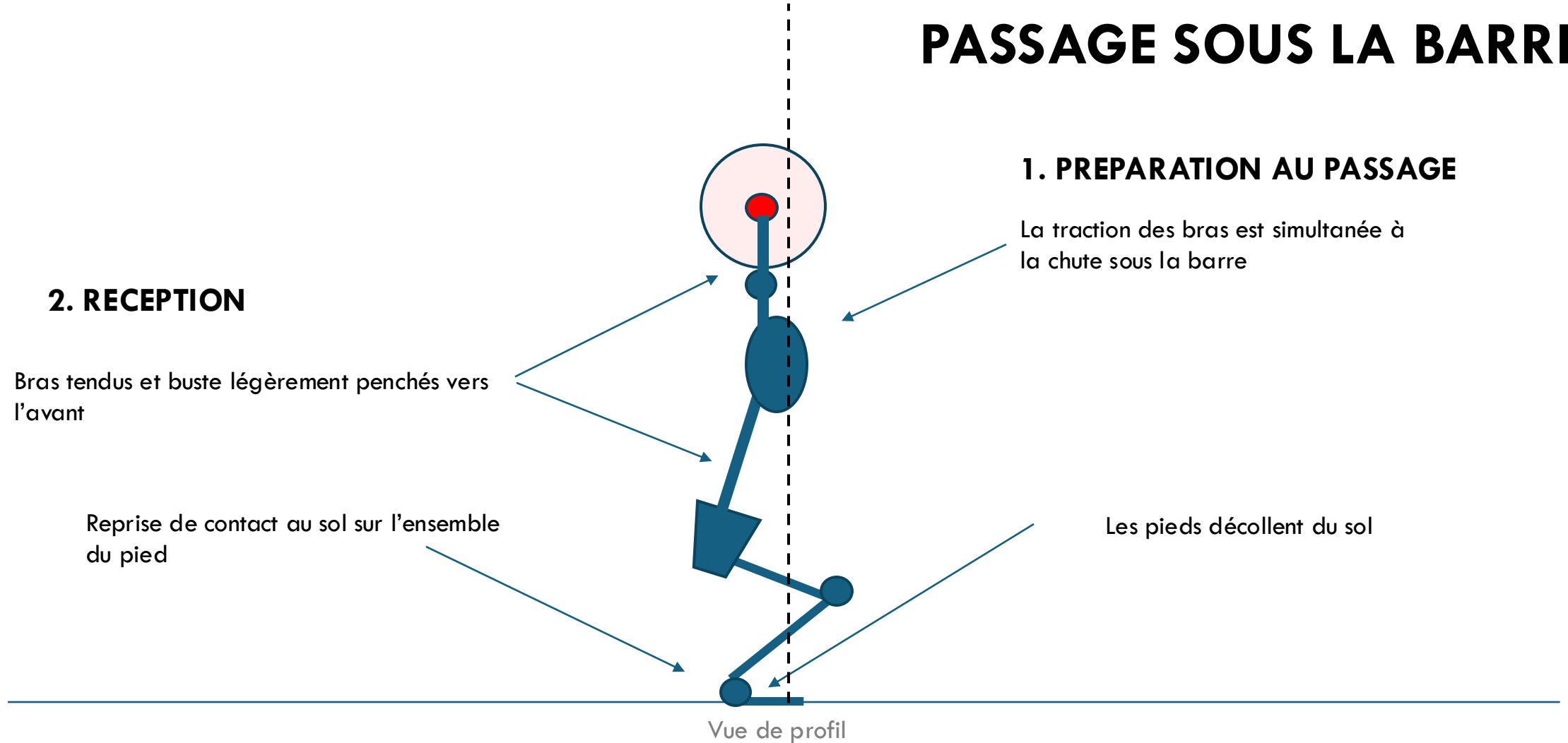
2. RECEPTION

Bras tendus et buste légèrement penchés vers l'avant

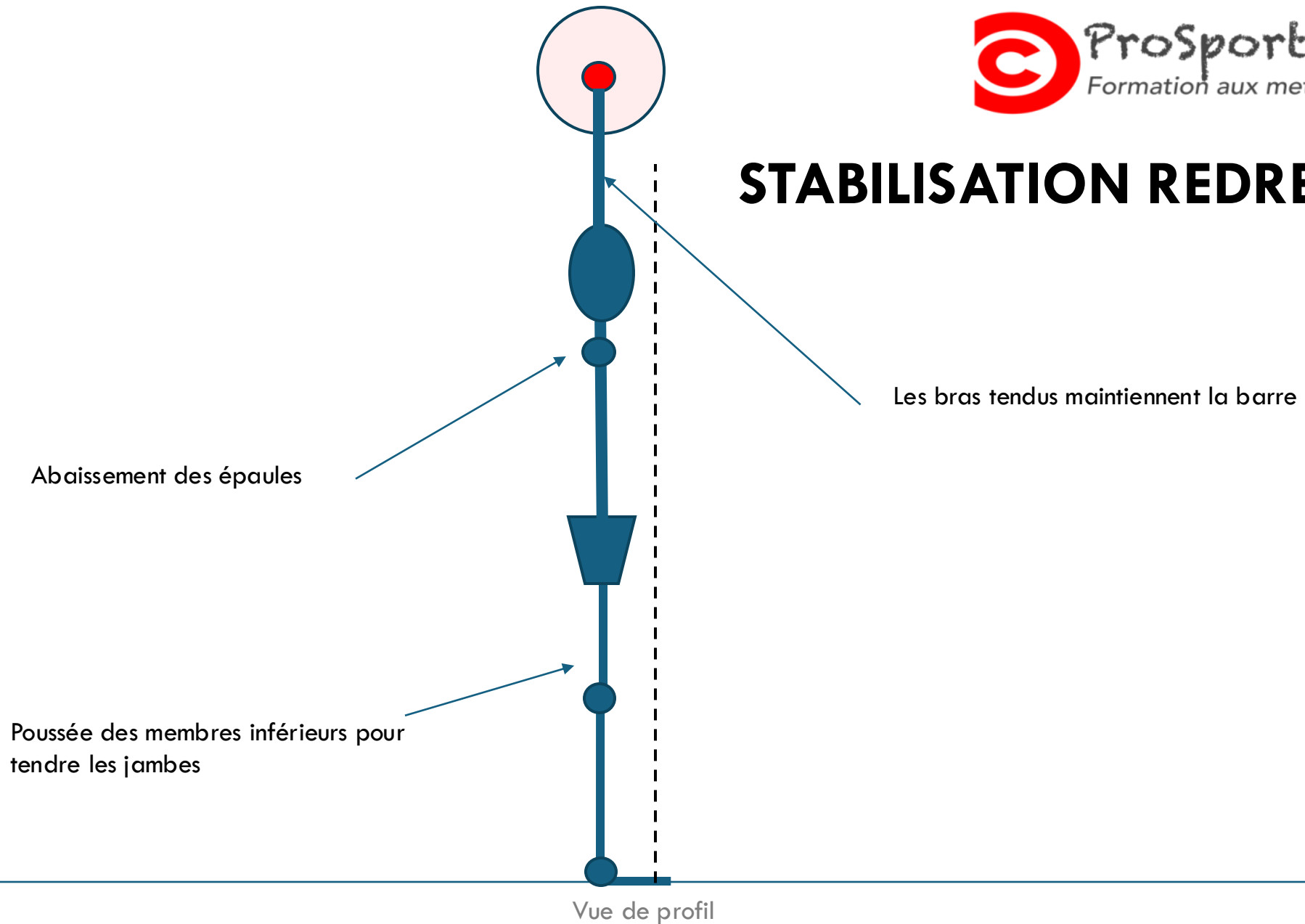
Reprise de contact au sol sur l'ensemble du pied

Les pieds décollent du sol

Vue de profil



STABILISATION REDRESSEMENT



les différentes phases du mouvement l'épaulé jeté

1- position de départ

2- premier tirage

3- Transition

4- deuxième tirage

5- passage sous la barre

6- redressement

EPAULE

7. Position de départ

8. Appel

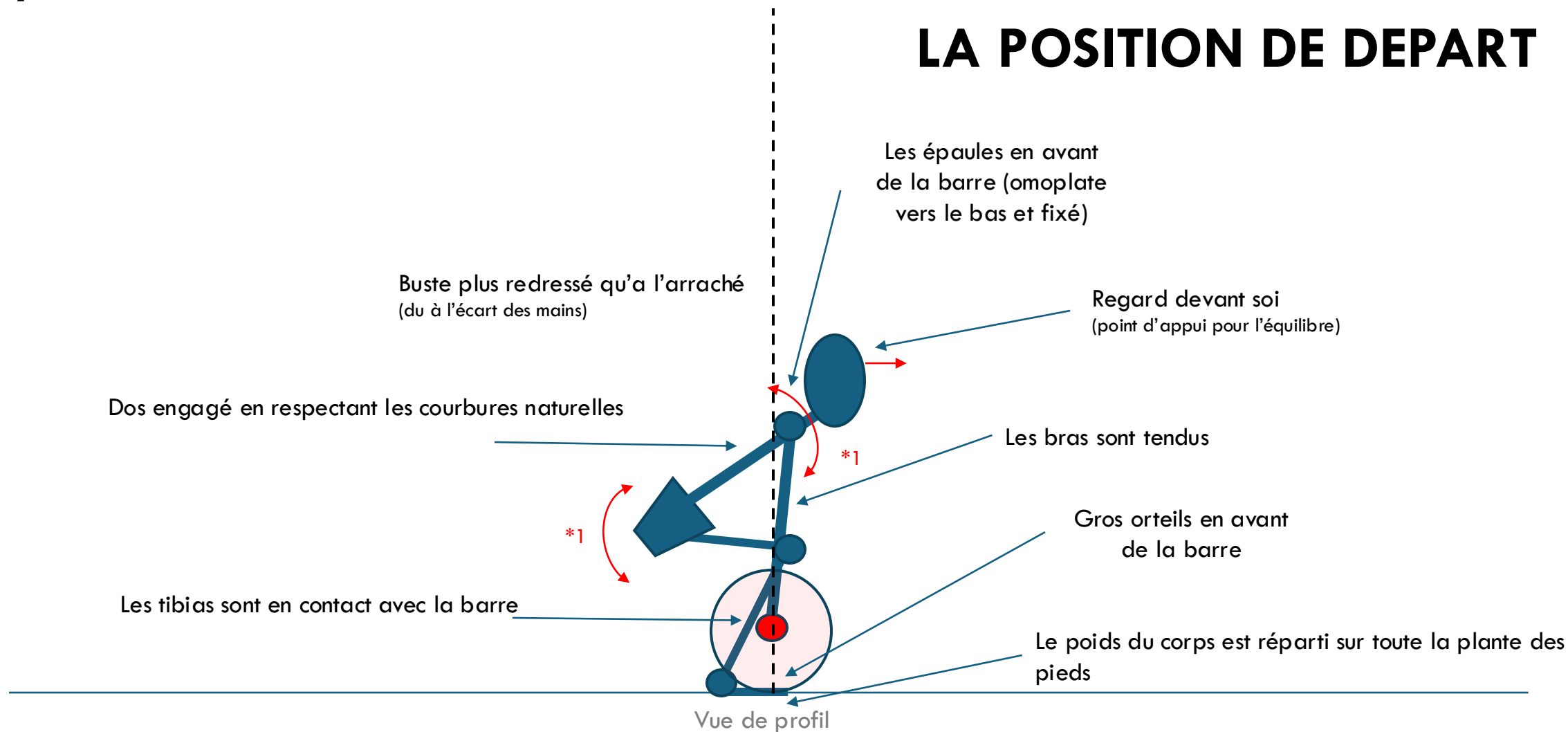
9. Impulsion

10. Passage sous la barre

11. Redressement

JETE

LA POSITION DE DEPART



PREMIER TIRAGE

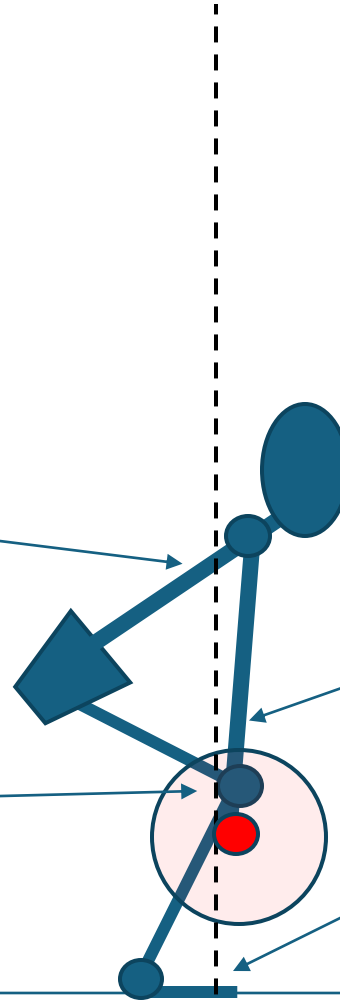
Inclinaison du dos restent identique à la position de départ. Poussée contrôle des jambes

Les genoux dégagent légèrement en arrière

Les bras restent tendus

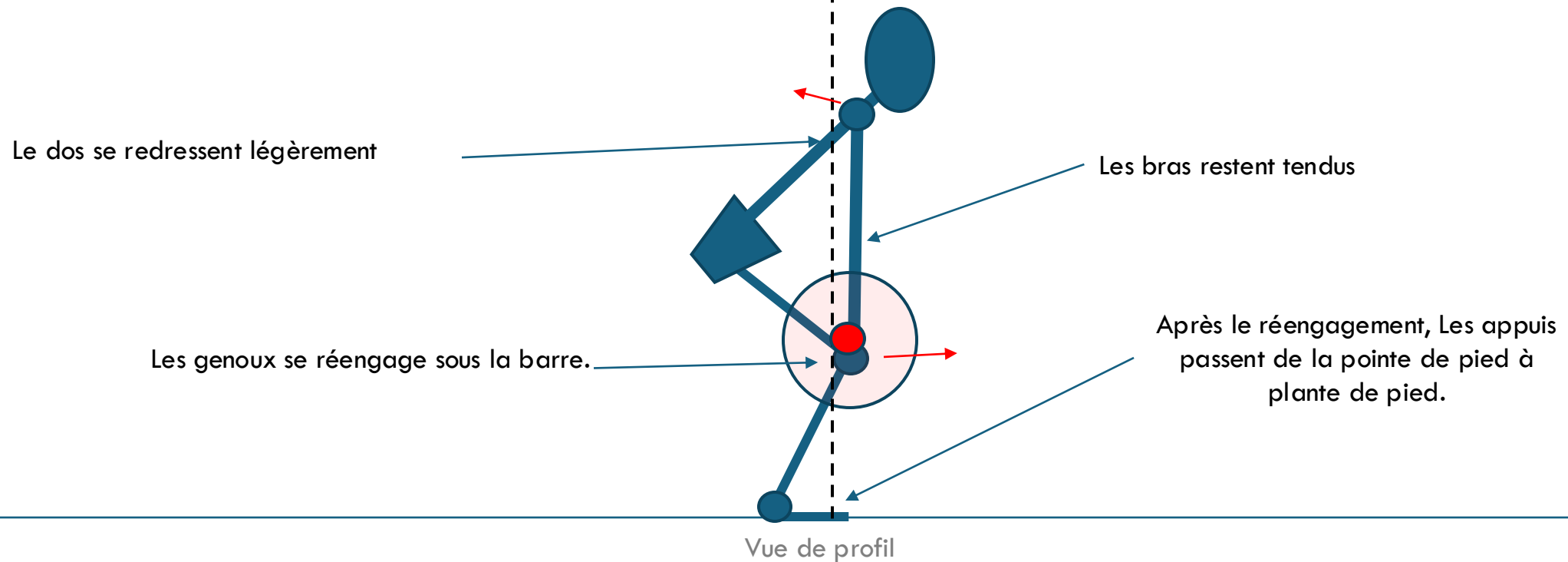
Les appuis passent de la plante de pied à point de pied

Vue de profil



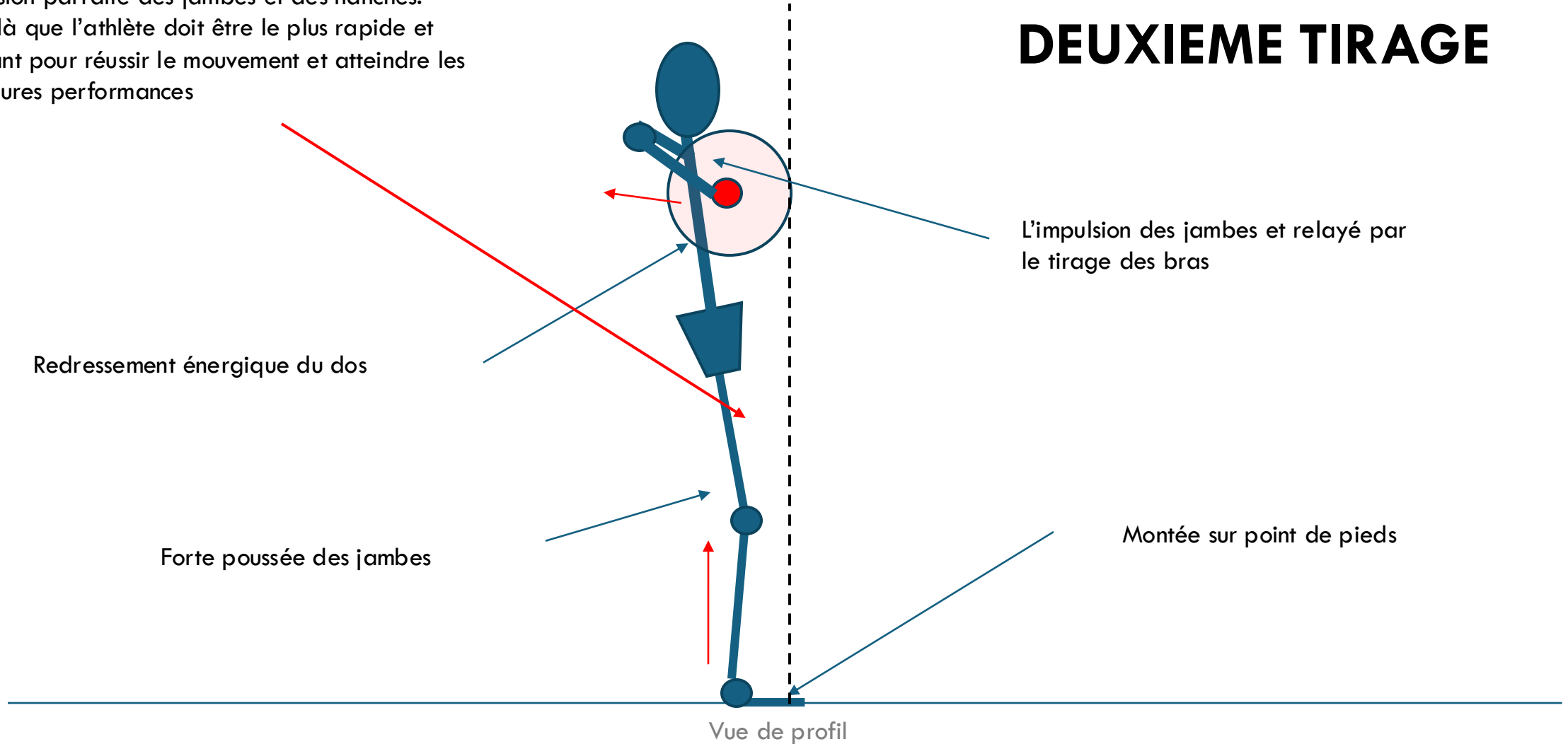
TRANSITION

Cette phase prépare le 2eme tirage.



Le **point de puissance** en haltérophilie est la phase où l'athlète génère sa puissance maximale pour tirer la barre avec explosivité, grâce à une extension parfaite des jambes et des hanches. C'est là que l'athlète doit être le plus rapide et puissant pour réussir le mouvement et atteindre les meilleures performances

DEUXIEME TIRAGE



PASSAGE SOUS LA BARRE

1. PREPARATION AU PASSAGE

La traction des bras est simultanée à la chute sous la barre

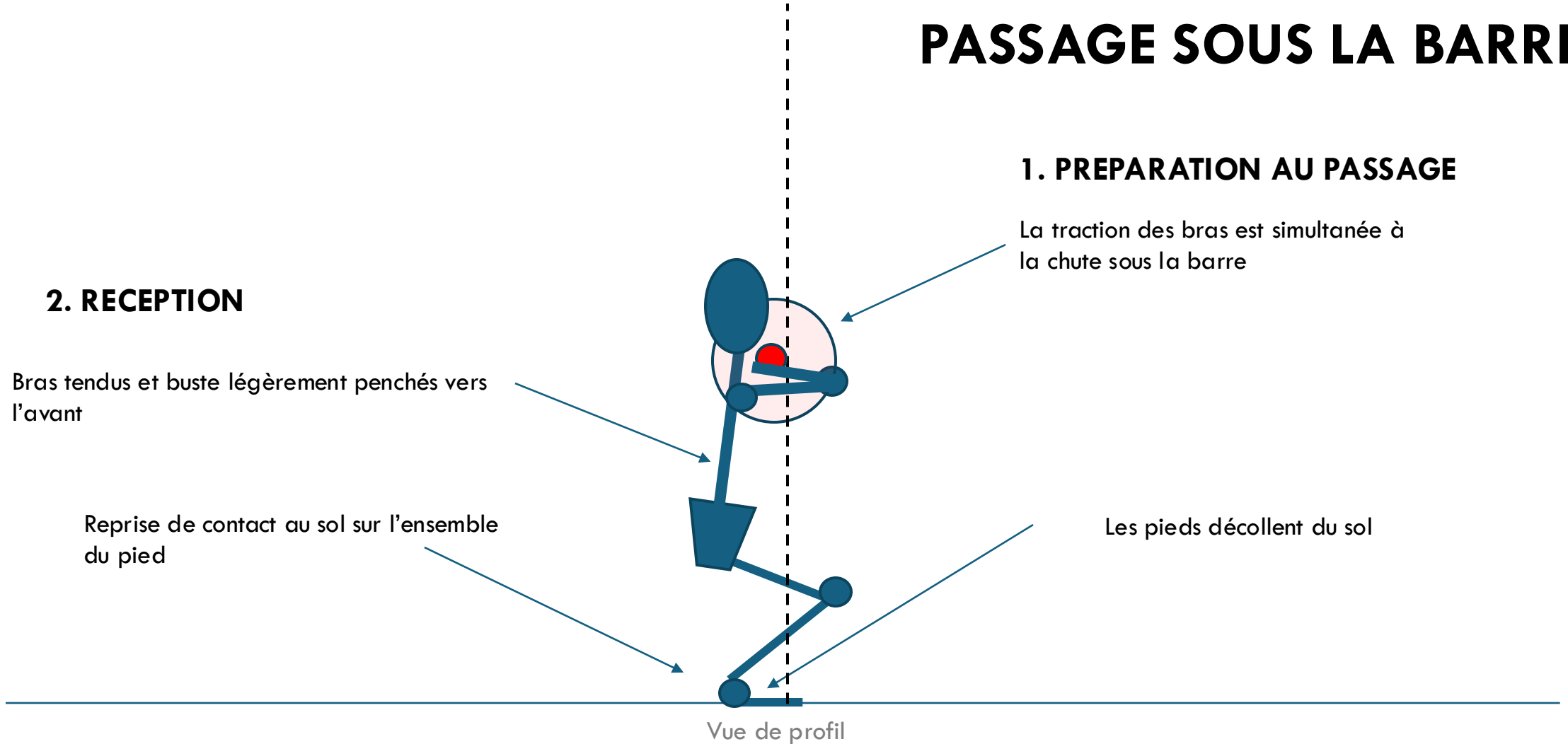
2. RECEPTION

Bras tendus et buste légèrement penchés vers l'avant

Reprise de contact au sol sur l'ensemble du pied

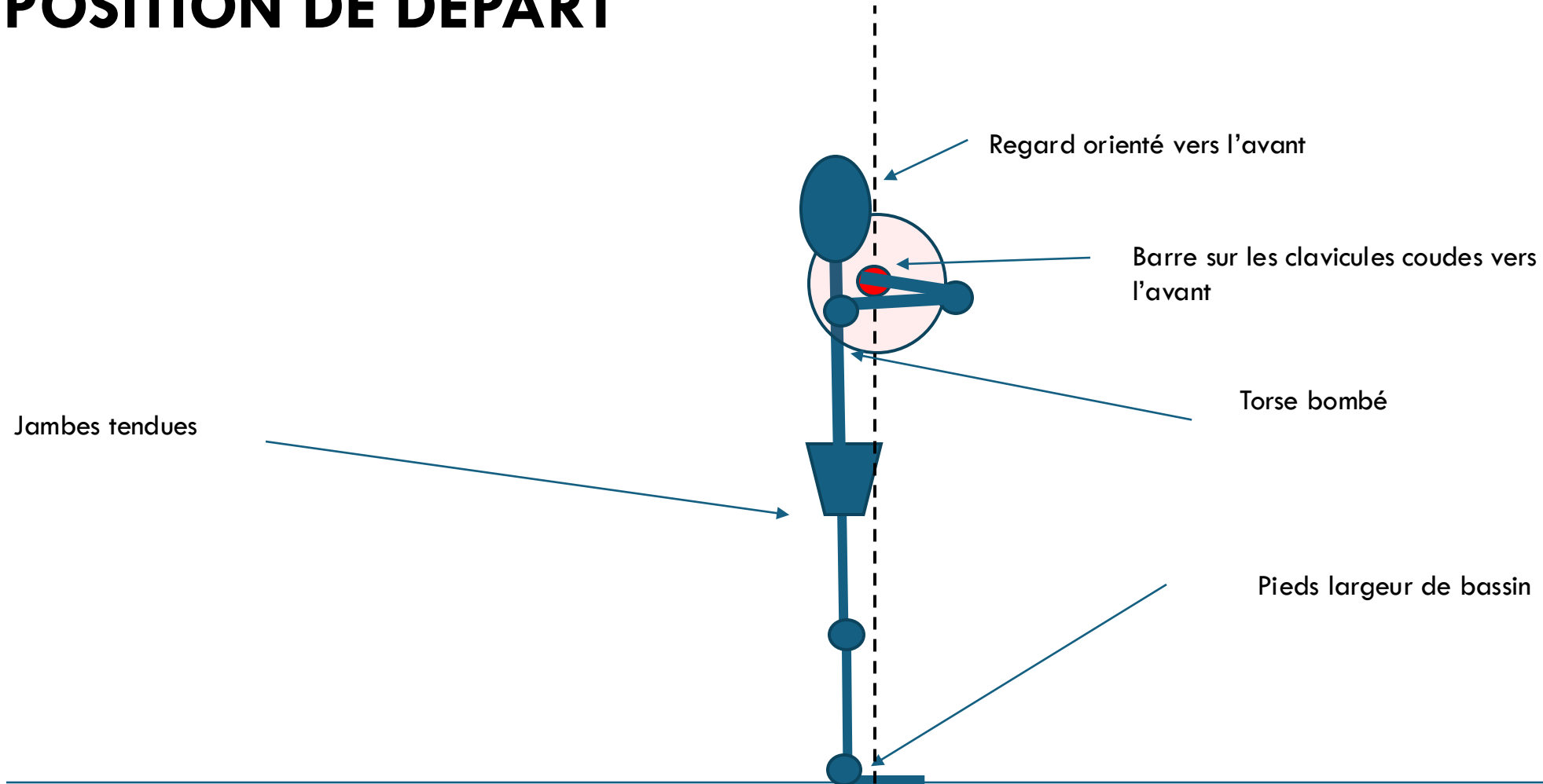
Les pieds décollent du sol

Vue de profil



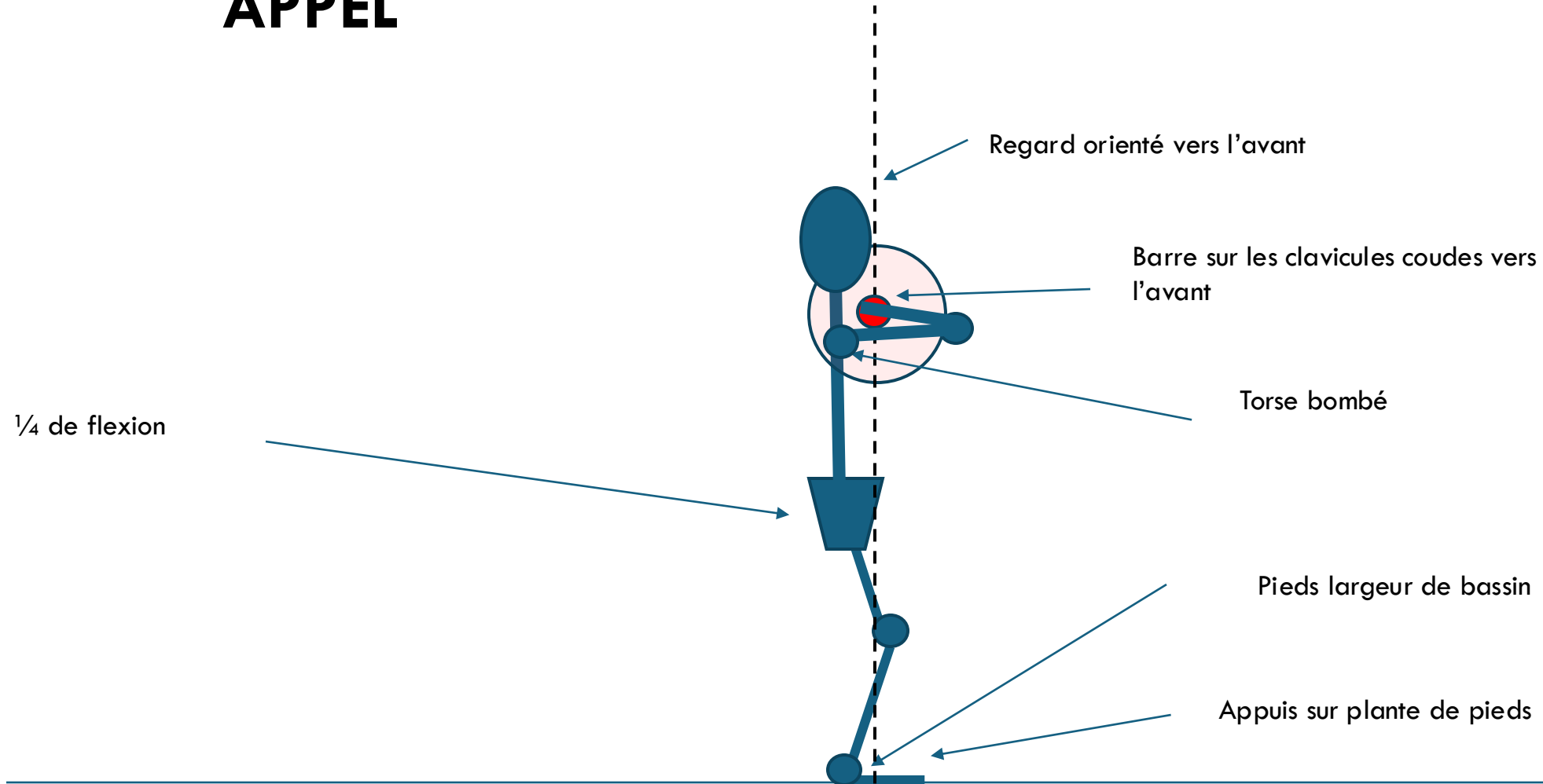
Jete fente

POSITION DE DEPART



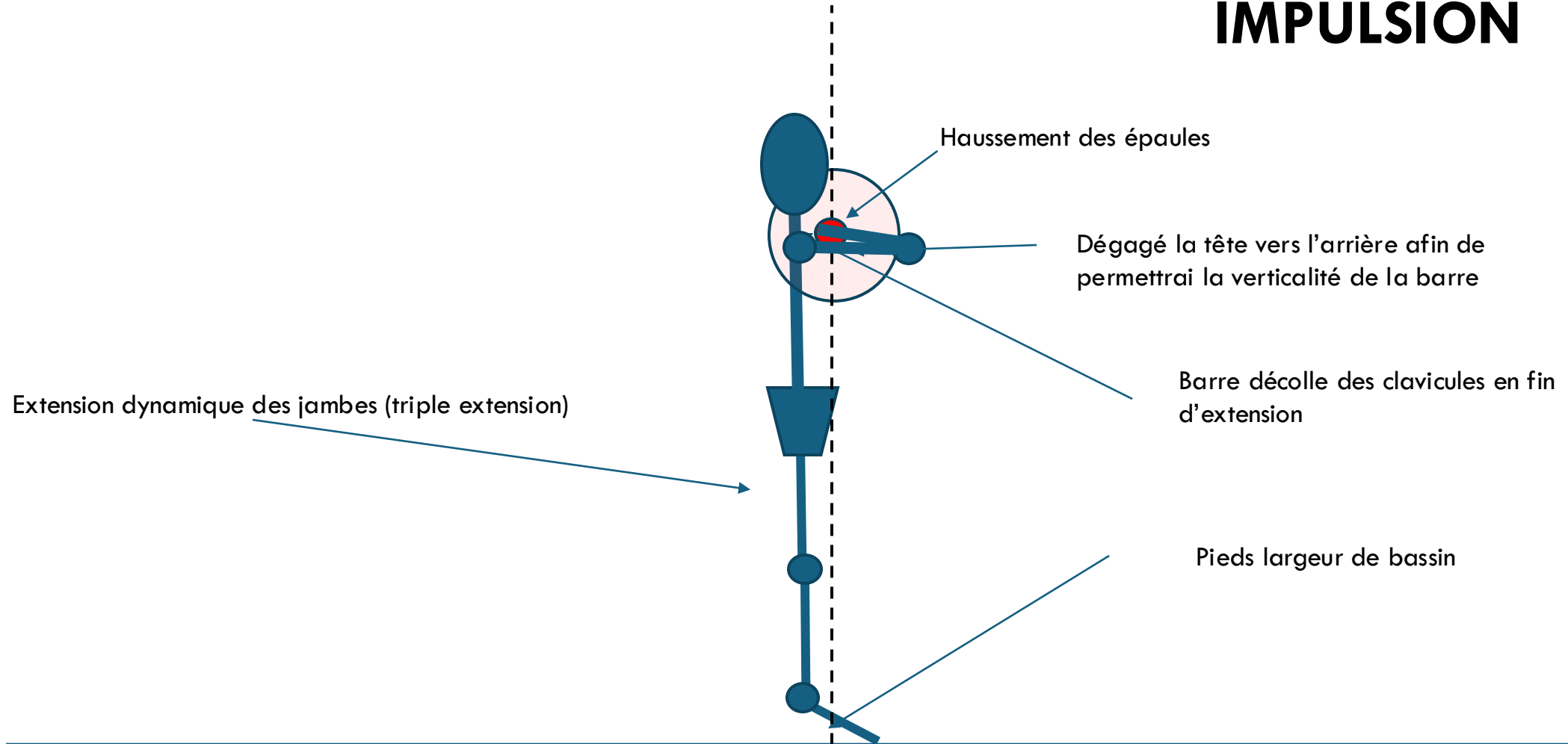
Vue de profil

APPEL



Vue de profil

IMPULSION



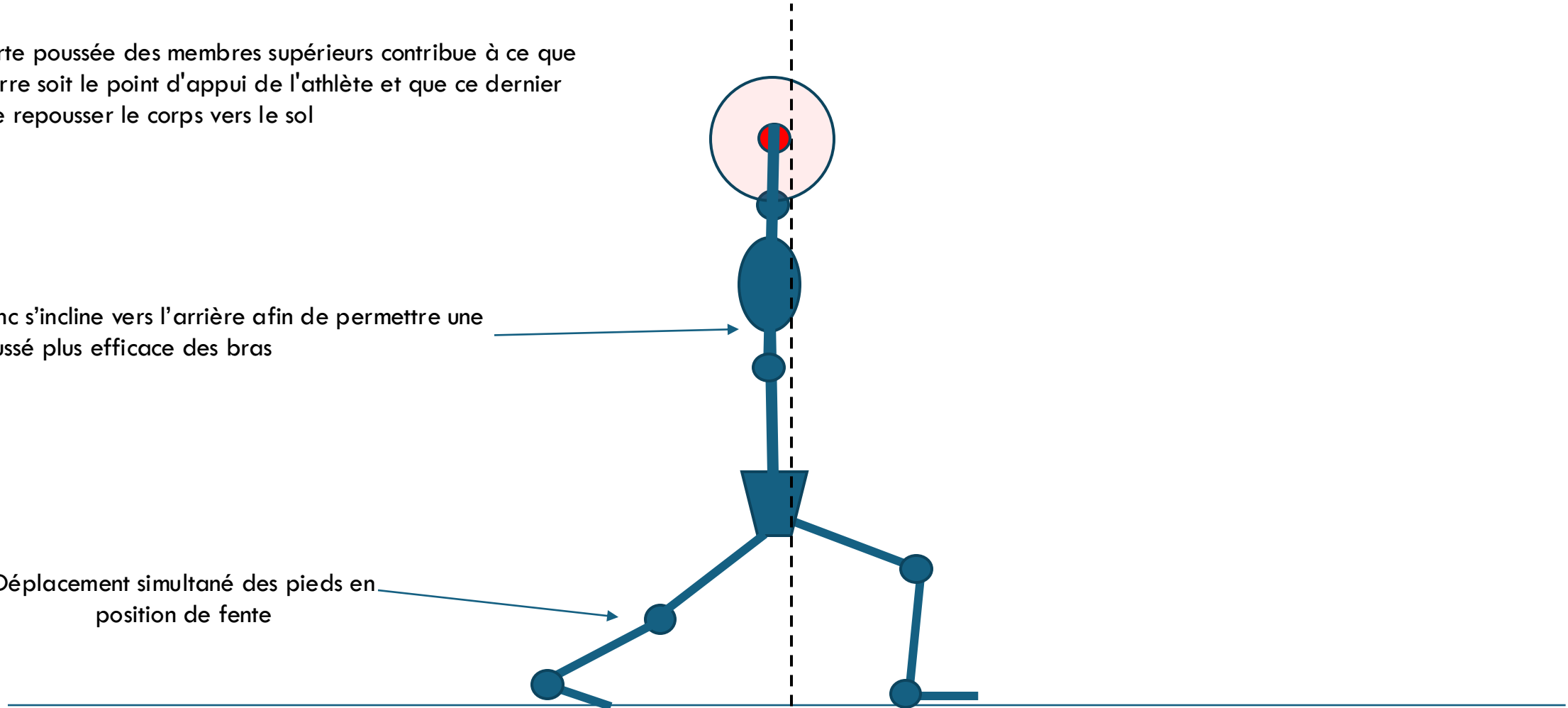
Vue de profil

PASSAGE SOUS LA BARRE

La forte poussée des membres supérieurs contribue à ce que la barre soit le point d'appui de l'athlète et que ce dernier puisse repousser le corps vers le sol

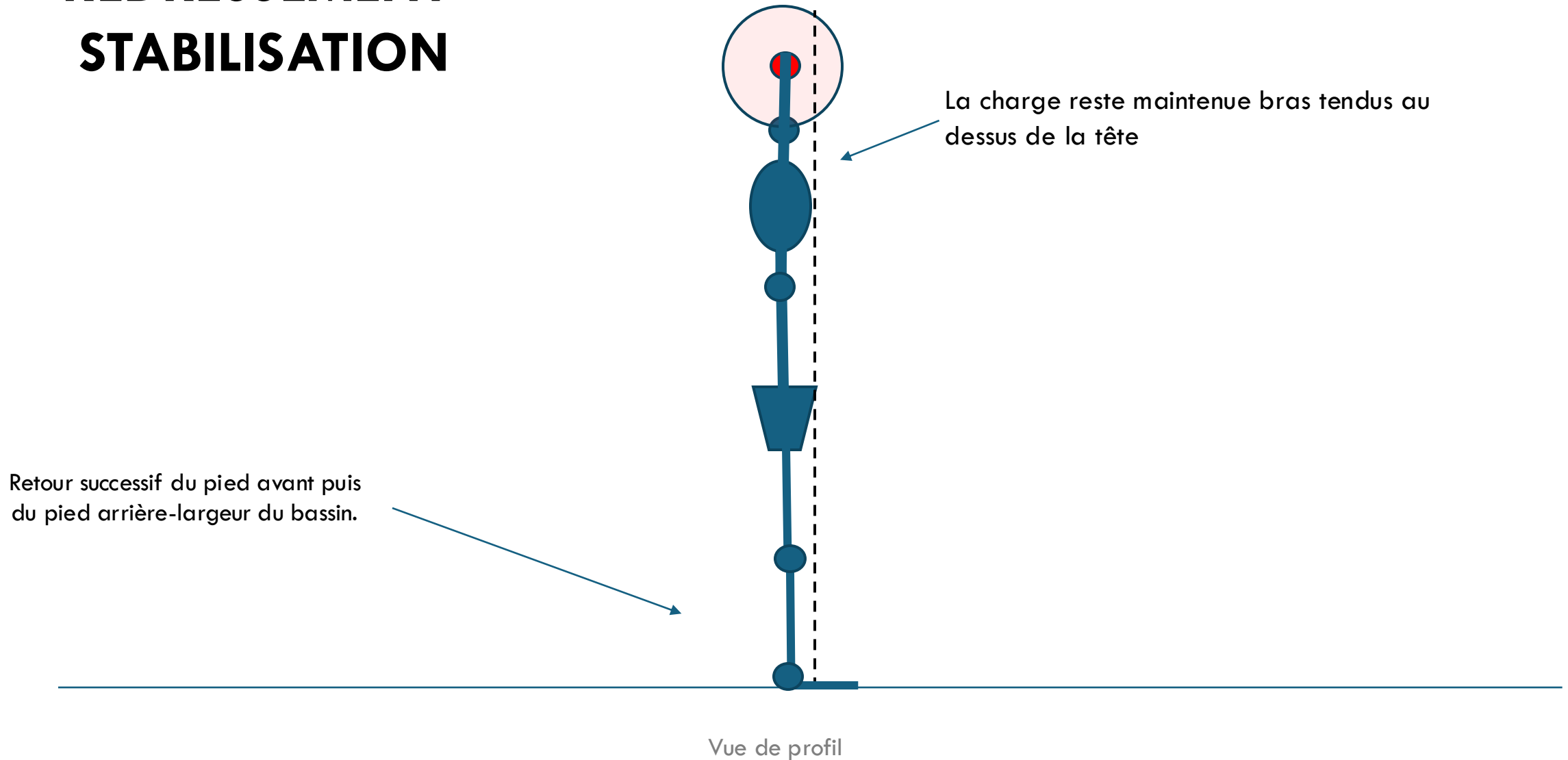
Tronc s'incline vers l'arrière afin de permettre une poussée plus efficace des bras

Déplacement simultané des pieds en position de fente



Vue de profil

REDRESSEMENT STABILISATION



Semi techniques DEBOUT



Arraché debout

Flexion

OUI



Saut

OUI



Pieds

Leger écart des pieds



Arraché debout



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- *Explosivité pour le deuxième tirage*
- *Extension*
- *Coordination (Triple extension et tirage de bras)*
- *Coordination réception / stabilisation*

Epaulé debout



Flexion
OUI



Saut
OUI



Pieds

Leger écart des pieds



Epaulé debout



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- *Explosivité pour le deuxième tirage*
- *Extension*
- *Coordination (Triple extension et tirage de bras)*
- *Coordination réception / stabilisation*

Jeté debout

Flexion
OUI



Saut
OUI



Pieds

Leger écart des pieds



Jeté debout



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- *Explosivité pour le deuxième tirage*
- *Extension*
- *Coordination (Triple extension et tirage de bras)*
- *Coordination réception / stabilisation*

Semi techniques FORCE



Arraché **FORCE**

Flexion
NON



Saut
NON



Pieds

Fin sur:

- *Pointe de pieds*
- *Pied à plat*





Arraché FORCE

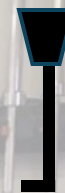
Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- *Trajectoire de barre*
- *Coordination (Triple extension et tirage de bras)*
- *Verticalisation maximale*

Epaulé FORCE

Flexion

NON



Saut

NON



Pieds

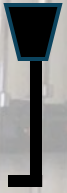
Fin sur:

- *Pointe de pieds*
- *Pied à plat*



Jeté FORCE

Flexion
NON



Saut
NON



Pieds

Fin sur:

- *Pointe de pieds*
- *Pied à plat*





Jeté FORCE

Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- *Explosivité pour le deuxième tirage*
- *Coordination (Triple extension et tirage de bras)*
- *Coordination réception / stabilisation*

Semi techniques PUISSANCE



Arraché PUISSANCE

Flexion

OUI



Saut

NON



Pieds

Départ écart de réception



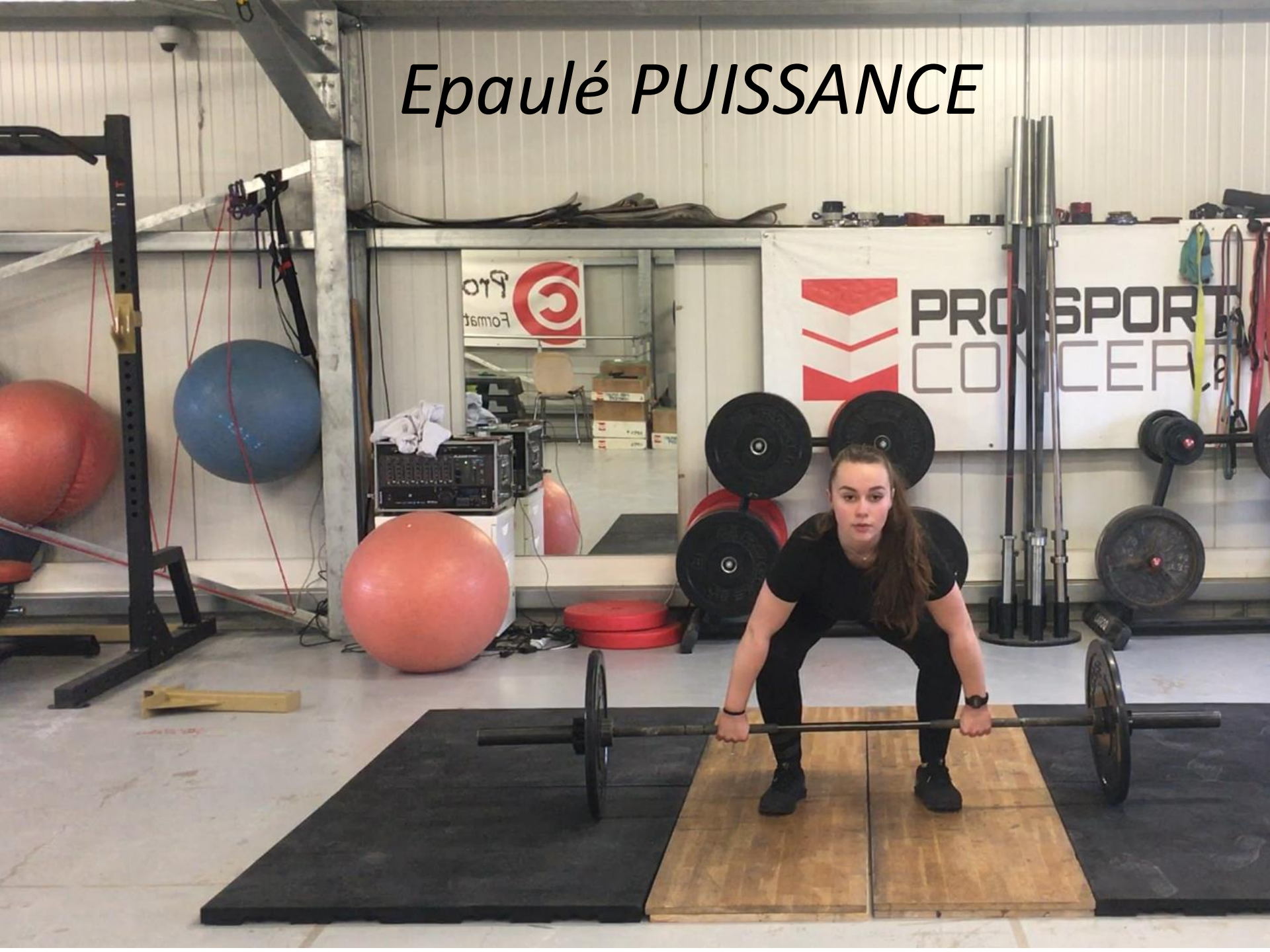


Arraché PUISSANCE

Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- *Trajectoire de barre et équilibre*
- *Rythme d'exécution*
- *Coordination (Triple extension et tirage de bras)*
- *Explosivité (lié à l'absence de saut)*

Epaulé PUISSANCE



Flexion
OUI



Saut
NON



Pieds

Départ écart de réception



Epaulé PUISSANCE



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- *Trajectoire de barre et équilibre (correction saut en avt / arr)*
- *Rythme d'exécution*
- *Coordination (Transition extension et flexion)*
- *Explosivité (lié à l'absence de saut)*

Jeté PUISSANCE

Flexion
OUI



Saut
NON



Pieds

Départ écart de réception





Jeté PUISSANCE

Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- *Trajectoire de barre et équilibre (correction saut en avt / arr)*
- *Rythme d'exécution*
- *Coordination (Transition extension et flexion)*
- *Explosivité (lié à l'absence de saut)*

Semi techniques PASSAGE



PASSAGE d'arraché



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- Vitesse sous la barre
- Stabilité en réception

PASSAGE d'épaulé



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- Vitesse sous la barre
- Stabilité en réception



Semi techniques CHUTE



CHUTE d'arraché



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- Vitesse sous la barre
- Stabilité en réception

CHUTE de jeté



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- Vitesse sous la barre
- Stabilité en réception

Les tirages



Tirage lourd d'arraché

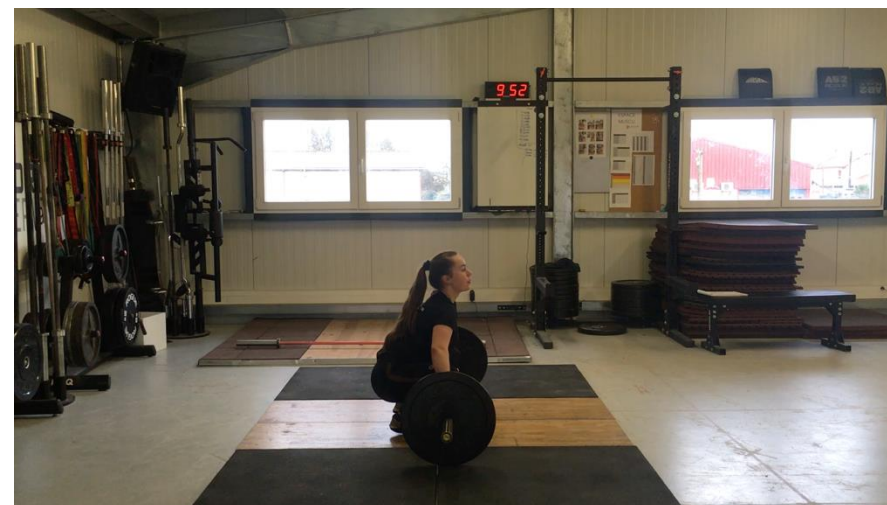




Tirage LOURD d'épaulé



Tirage Haut d'arraché



Tirage bras d'arraché



Tirage bras d'épaule



Les flexions



Squat d'épaulé



Flexion d'arraché



Squat d'arraché



Les développés





Développé devant



Développé derrière
prise d'arraché



Développé derrière
prise d'arraché en
flexion (klokov press)

Tableau des semi techniques par mouvement

Mouvements techniques	Mouvements semi-techniques	Exercices de musculation spécifique	Exercices de renforcement général
Arraché flexion	Debout	Tirage de bras d'arraché	Tractions Tirages machine Gainage Répulsions Extensions de tronc Bondissements Sprint
	Puissance	Tirage haut d'arraché	
	Force	Tirage lourd d'arraché	
	Passage	Développé d'arraché	
	Chute	Squat d'arraché	
Epaulé flexion	Debout	Squat clavicule	
	Puissance	Squat nuque	
	Force	Tirage de bras d'épaulé	
	Passage	Tirage lourd d'épaulé	
Jeté fente	Puissance	Développé fente	
	Debout	Développé debout	
	Force	Tirage buste penché	
	Chute		

Les positions de départs

Sol, Surélevé, Plots, Suspension, Supports.

Plots:

De différentes hauteurs en fonction des objectifs visés, avec comme obligation de prendre une **posture identique** au mouvement technique. Les plots s'utilisent généralement barre au-dessus des genoux. Ils permettent de faire travailler un organisme plus frais, libéré d'une position isométrique coûteuse d'énergie. Recherchant le dynamisme de la phase finale de tirage, l'athlète se libère plus violemment (explosivité de la force plus grande).

Suspension:

La suspension permet d'ancrer des repères sur son placement par le ressenti permanent de la charge. Elle est indispensable dans l'apprentissage. Veiller à marquer un temps d'arrêt entre les répétitions. d'un point de vue physique, elle va permettre une augmentation de la résistance (on ne repose pas la barre). Exemple : Arraché suspension basse (en dessous des genoux). La barre est décollée du sol de quelques cm afin de renforcer la position de départ tout en corrigeant le tirage prématuré des bras.