



Apprendre à analyser, corriger en haltérophilie



BP JEPS AF

Bloc de compétence :

Objectif du cours : Apprendre une méthodologie de correction en haltérophilie

Moyens : Présentation des points d'importances à valider , utilisation outil vidéo, connaissances semi techniques

Prérequis : Semi techniques , discipline haltérophilie

Compétences transversales : UC3-4

Évaluation du bloc :

Le :

Par :

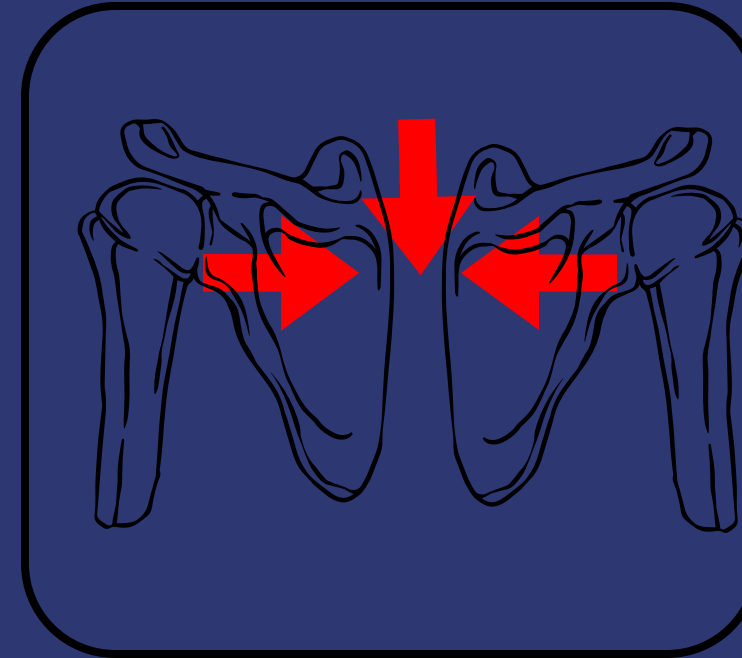
SOMMAIRE

- Le Scan , grandes étapes et placements
 - Erreurs fréquentes et solutions
 - Utilisation de la vidéo



Validation de la position de départ

Adduction et abaissement scapulaire



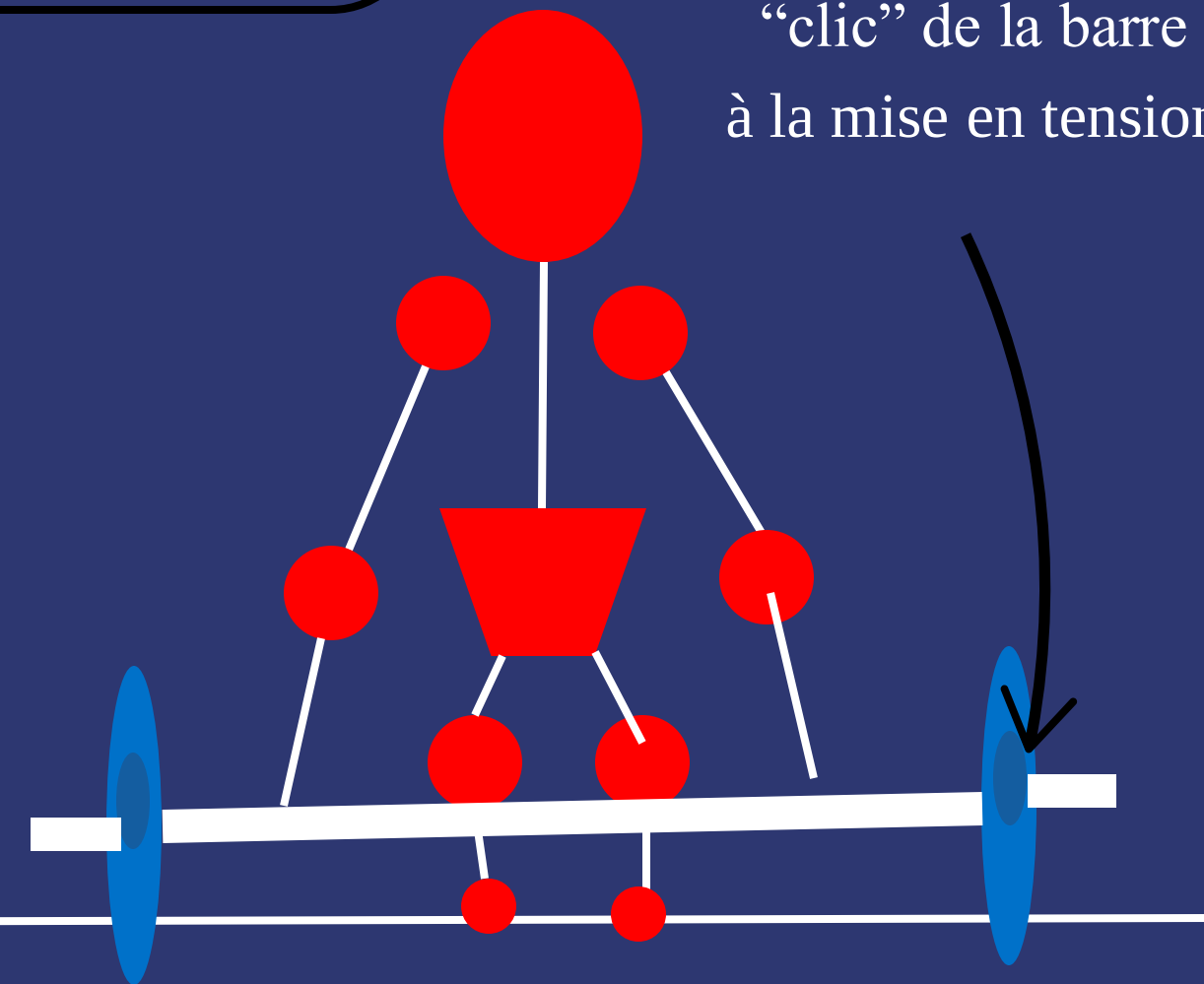
Mise en tension chaîne postérieure

Epaules légèrement devant la barre

Tork externe pour verrouiller les bras

Poids légèrement accentué sur l'avant du pieds

Repère sonore
“clic” de la barre
à la mise en tension

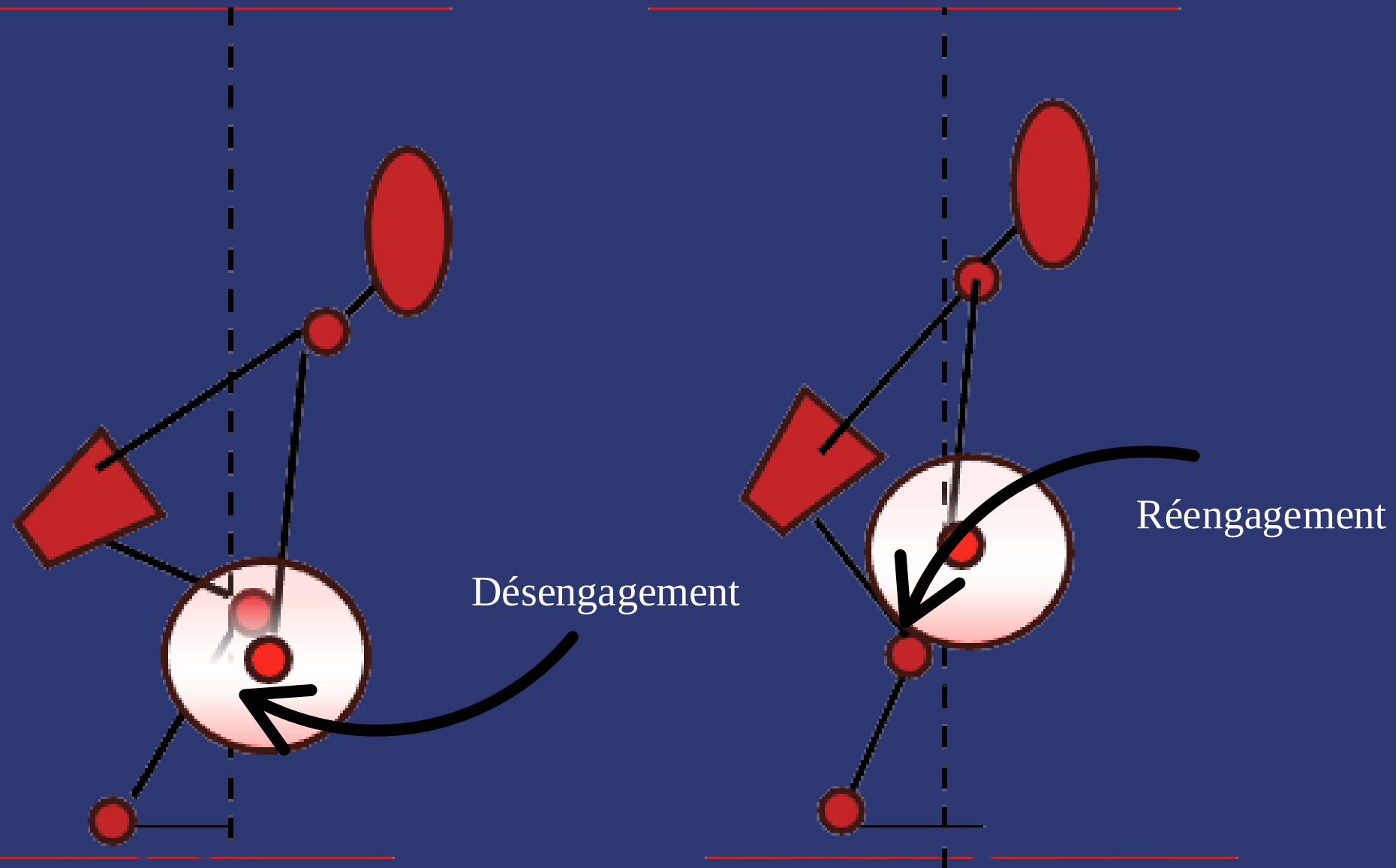


NB: un scan s'effectue à 360° il est fondamentale de vous déplacer et des fois de vérifier physiquement les points d'importances

Erreurs fréquentes

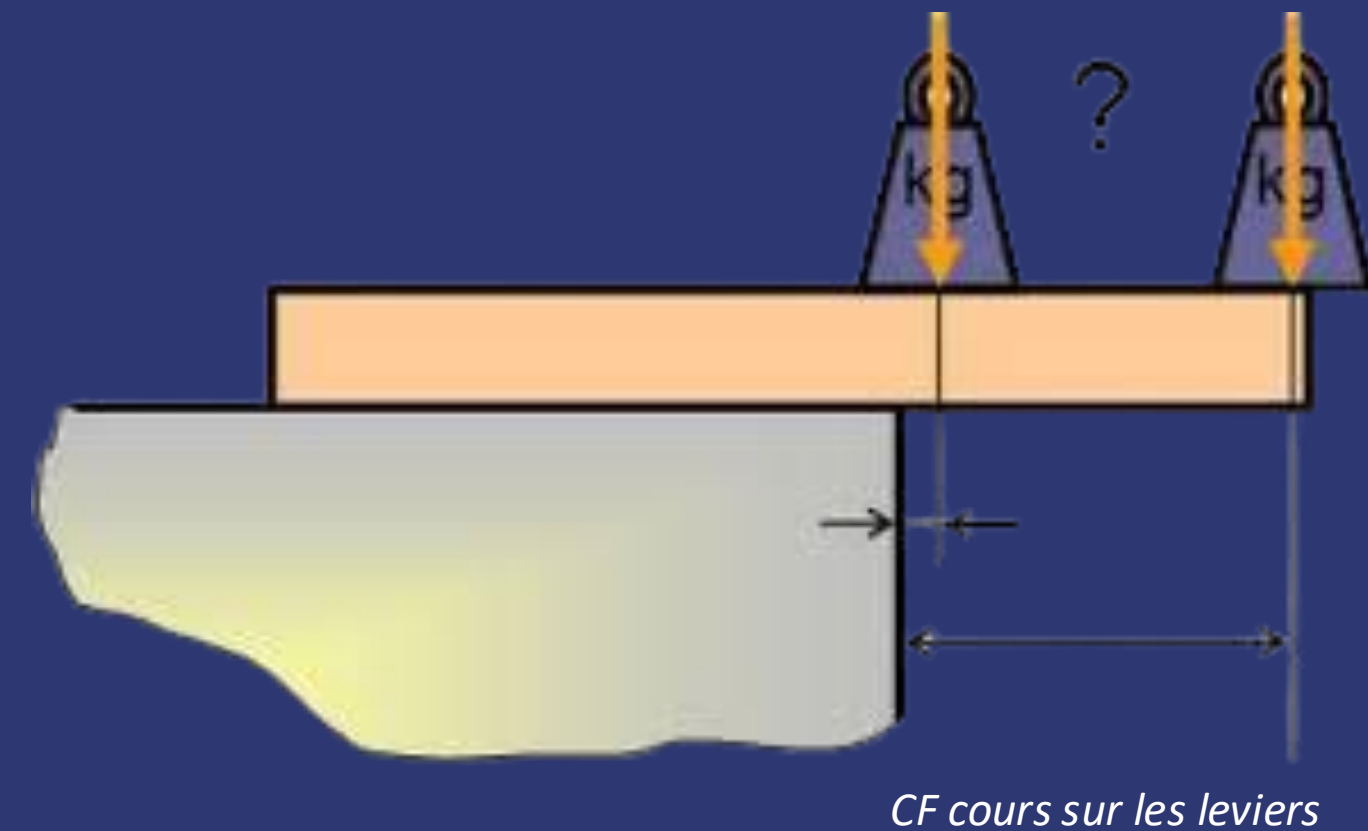
Premier et second tirage

Le passage des genoux



Fondamental pour la trajectoire de la barre
il faut bien valider la reprise de contact avec la barre

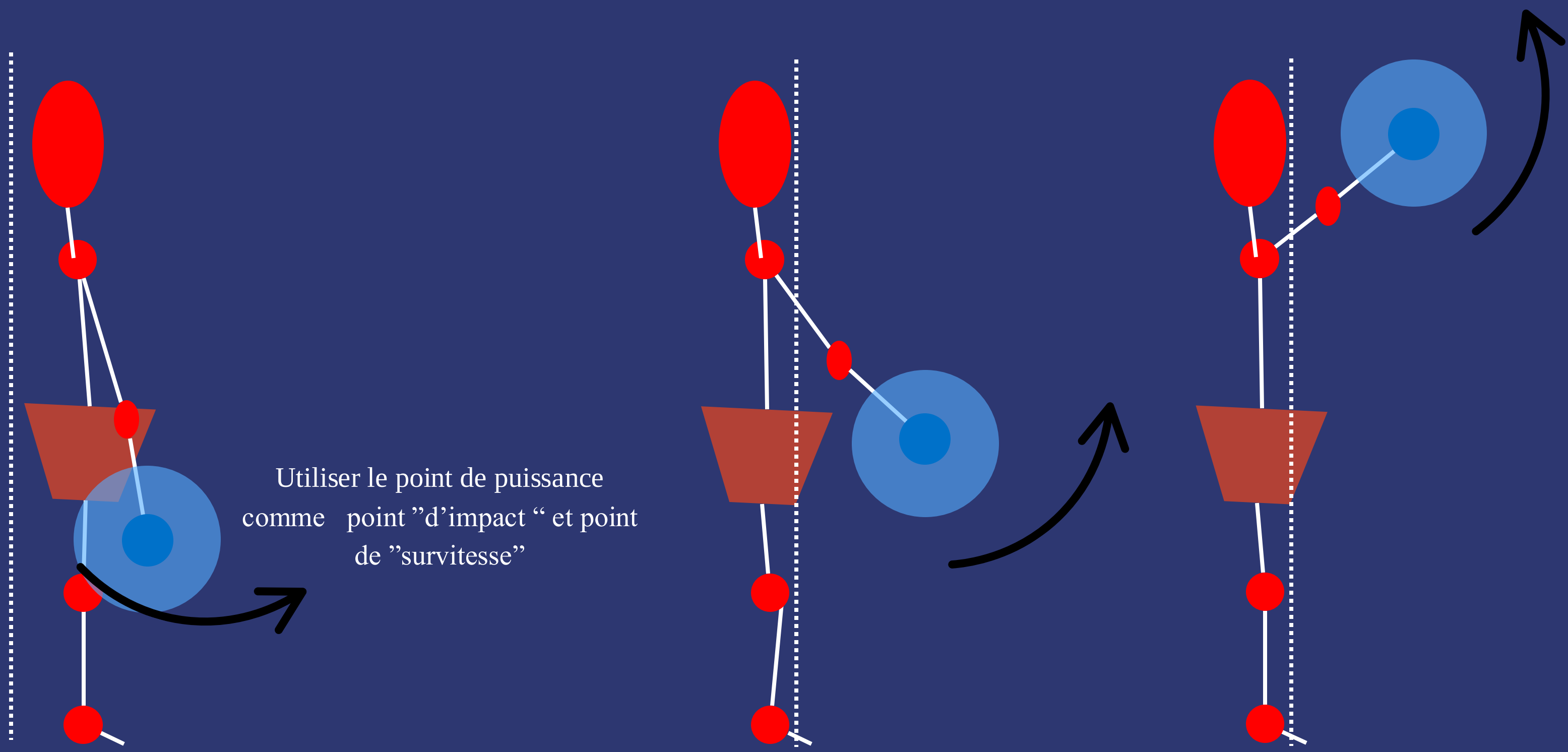
Si la trajectoire de la barre n'est pas optimal j'augmente
mon bras de levier et dégrade ma répétition



Le swing

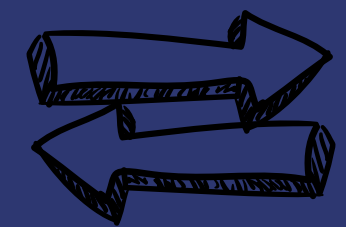


Trajectoire de barre



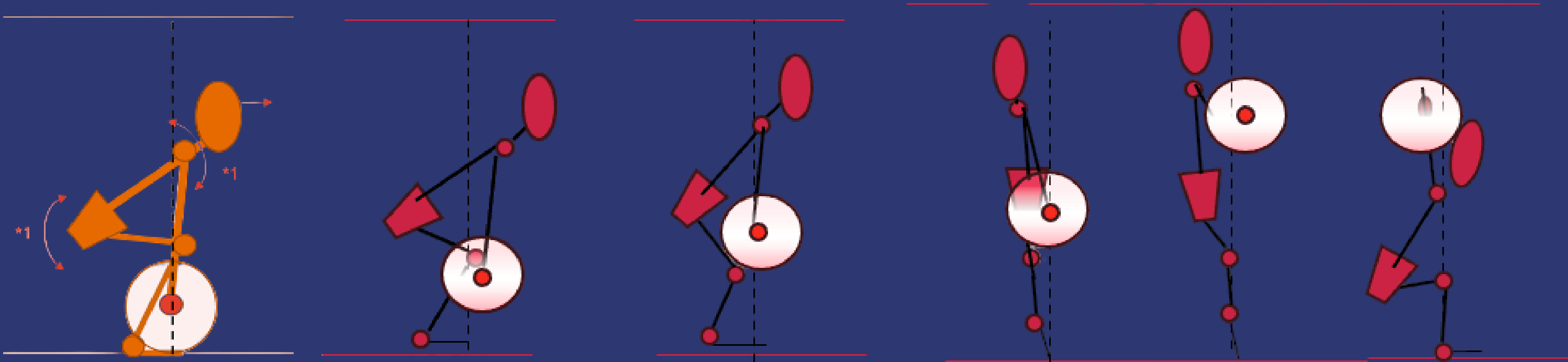
Utiliser le point de puissance
comme point "d'impact" et point
de "survitesse"

Souvent accompagné d'un saut vers l'avant ou l'arrière

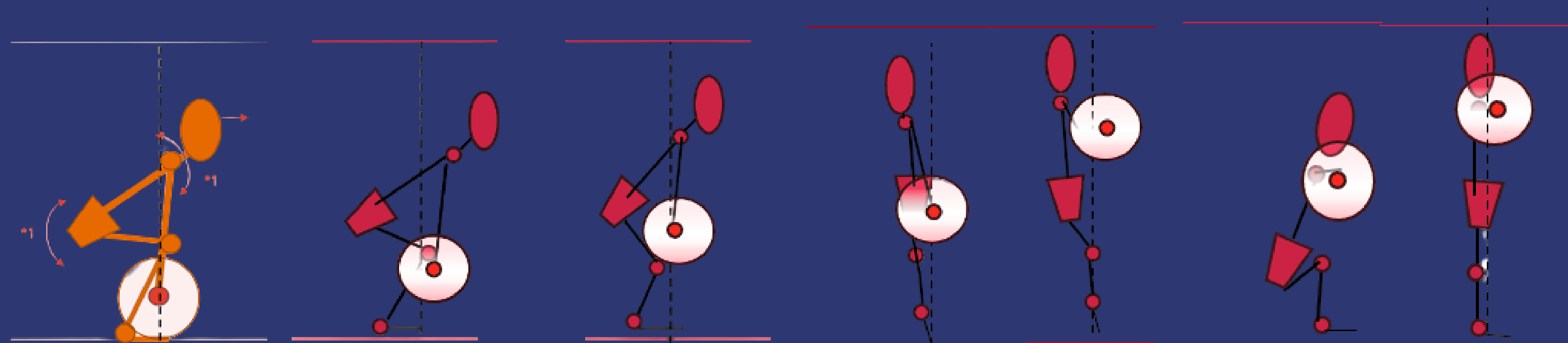


Le swing solution possible

Souvent le swing engendre un saut vers l'avant ou l'arrière pour compenser la mauvaise trajectoire de la barre

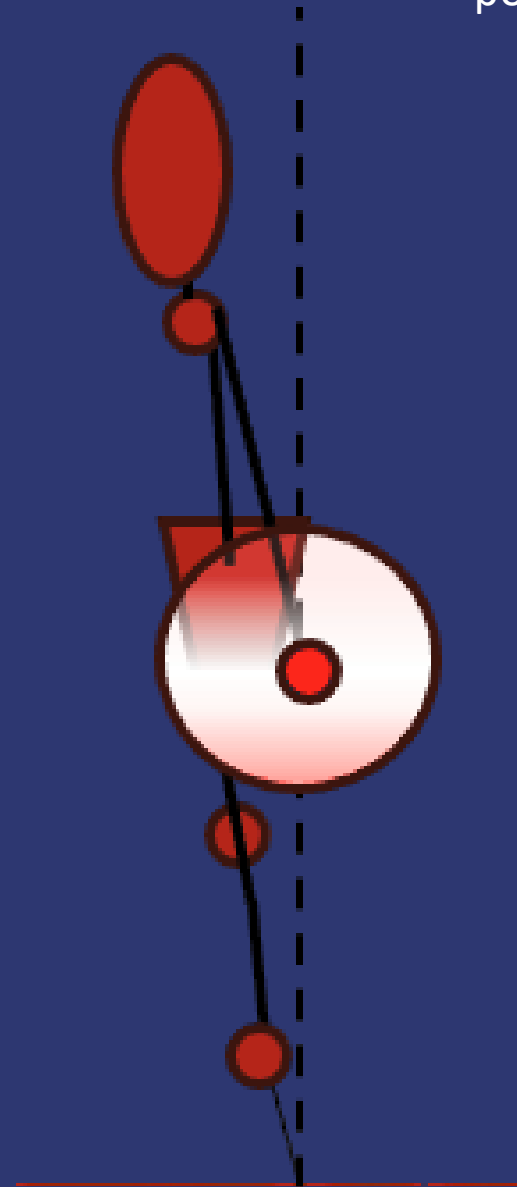


On proposera alors un semis technique en **puissance** (arraché ou épaulé) , avec ou sans départ en suspension.

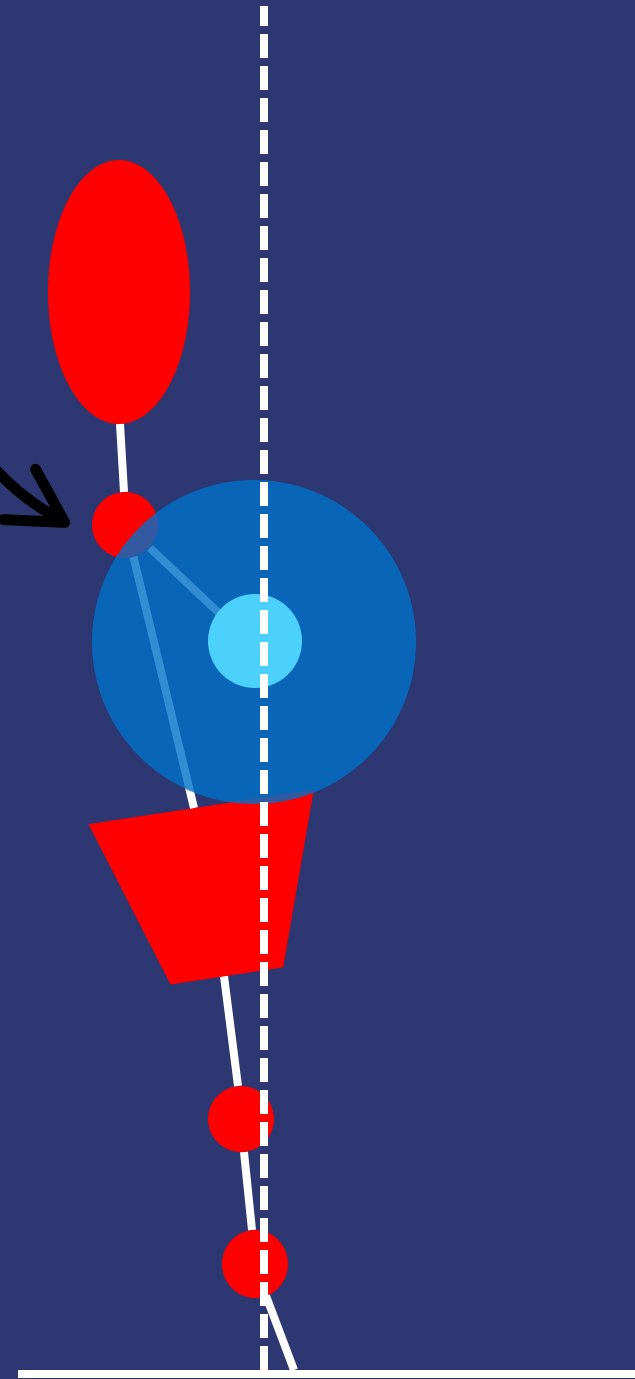


Le swing solution possible

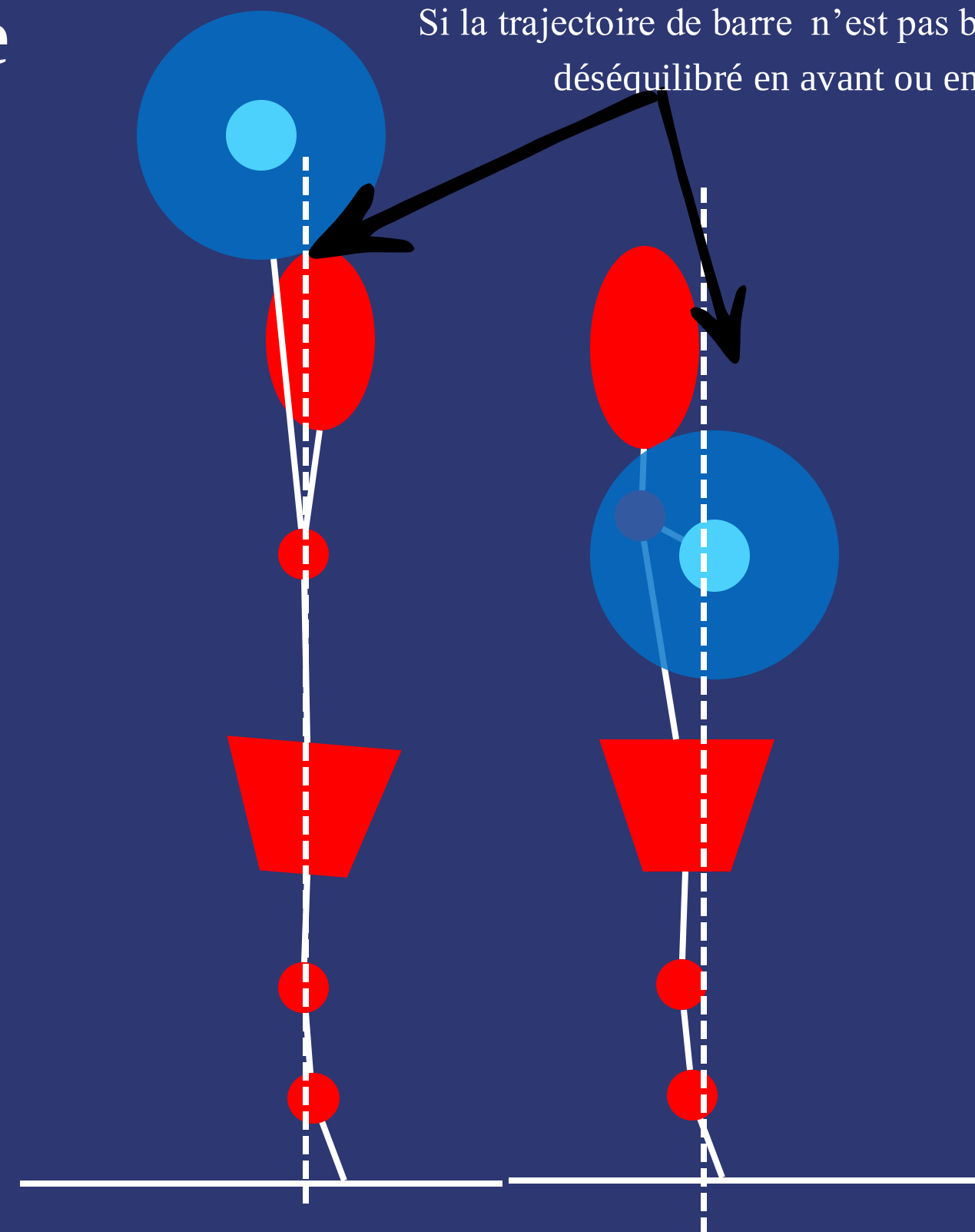
Les épaules sont en
retrait des hanches
pour libérer l'espace à
la barre



TLE-A



THA

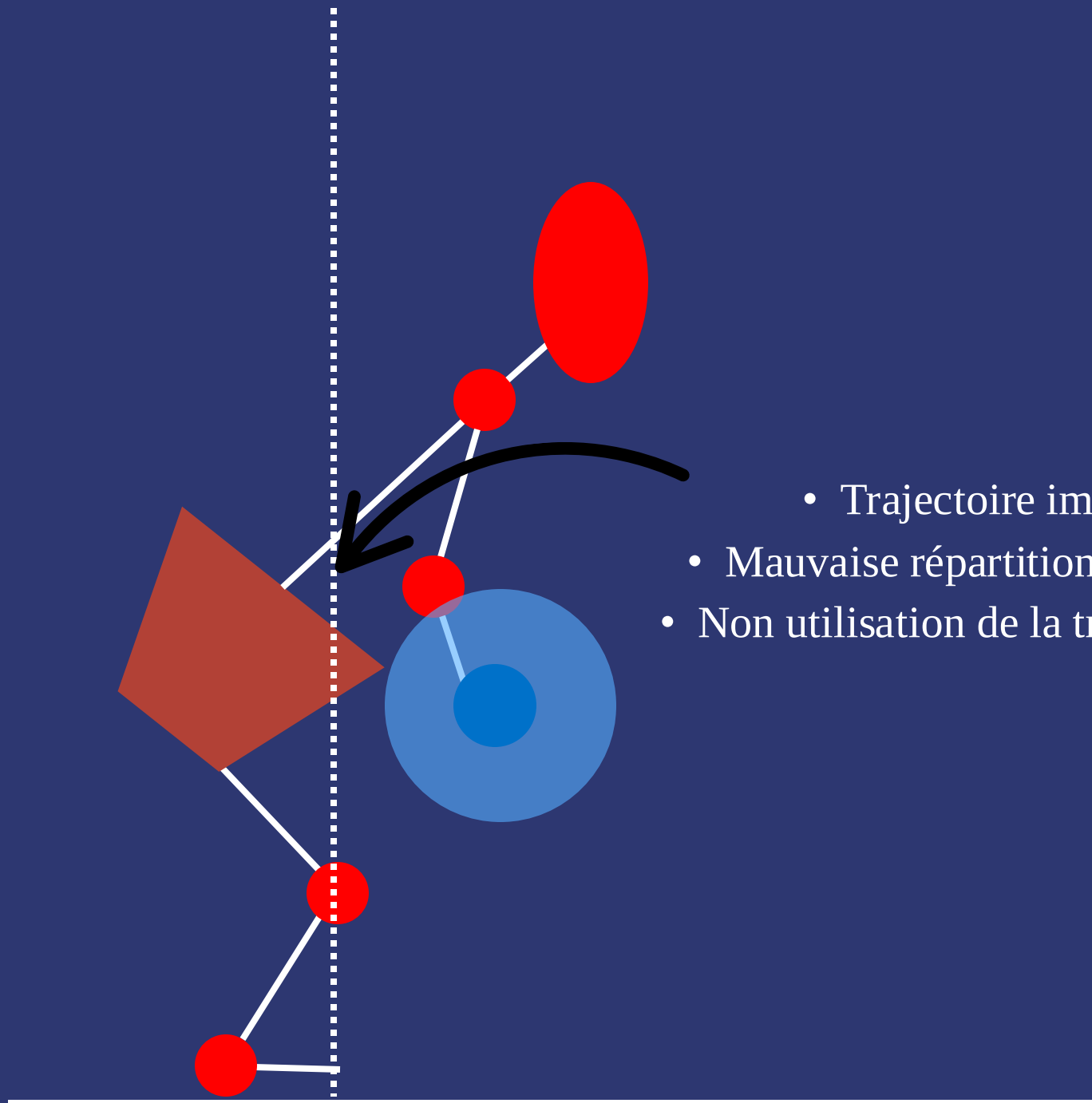


Epaulé Force

Les exercices d'assistances de tirages
notamment Tirage LOURD d'arraché/ épaulé
Tirage HAUT d'arraché

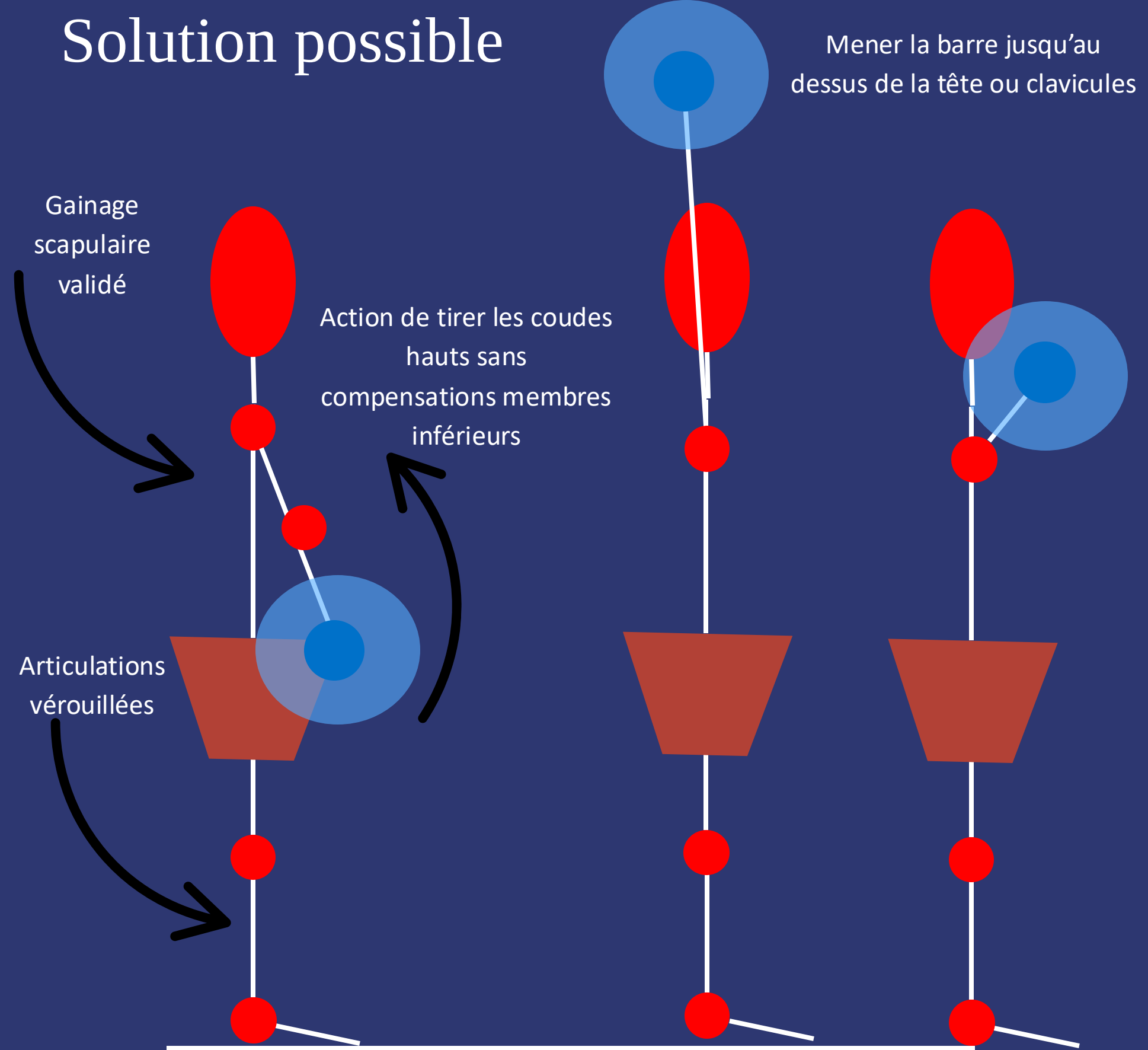
NB: terminer pointe de pieds vous aidera à
valider la trajectoire de barre

Un tirage de bras anticipé



- Trajectoire impactée
- Mauvaise répartition de la charge
- Non utilisation de la triple extension

Solution possible

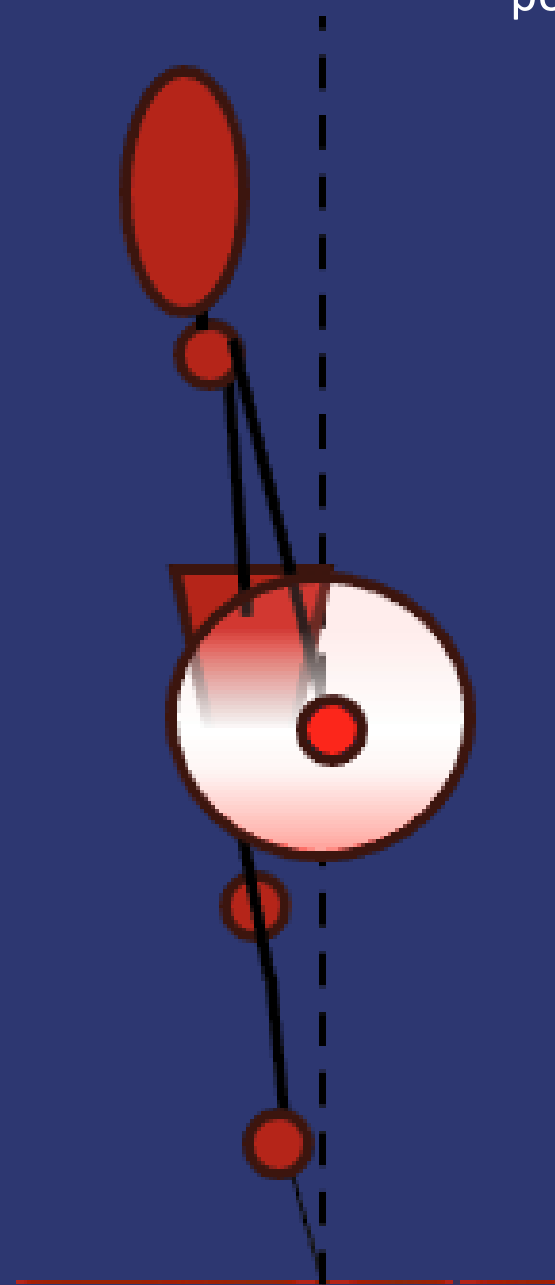


Le tirage bras
d'arraché/épaulé

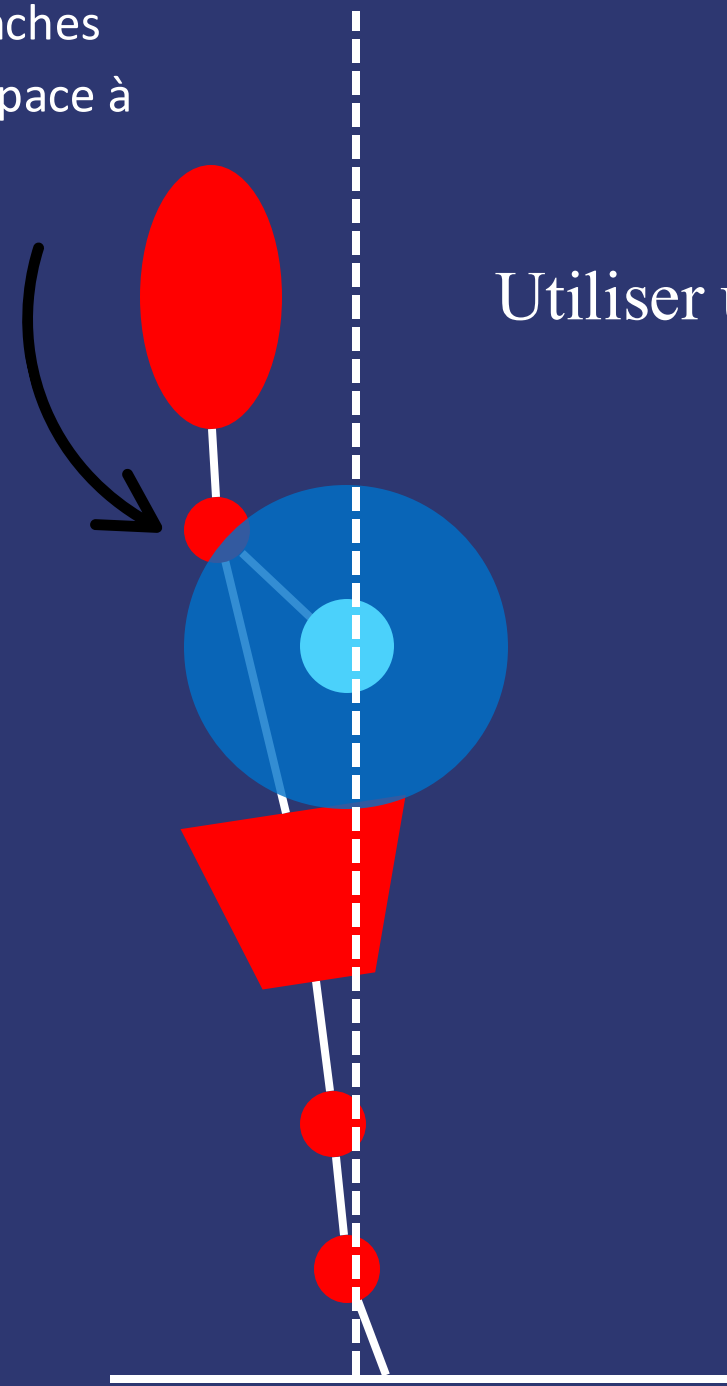
Solution possible à un tirage de bras anticipé

Les épaules sont en
retrait des hanches
pour libérer l'espace à
la barre

Utiliser une charge lourde qui empêchera d'activer le tirage bras prématurément



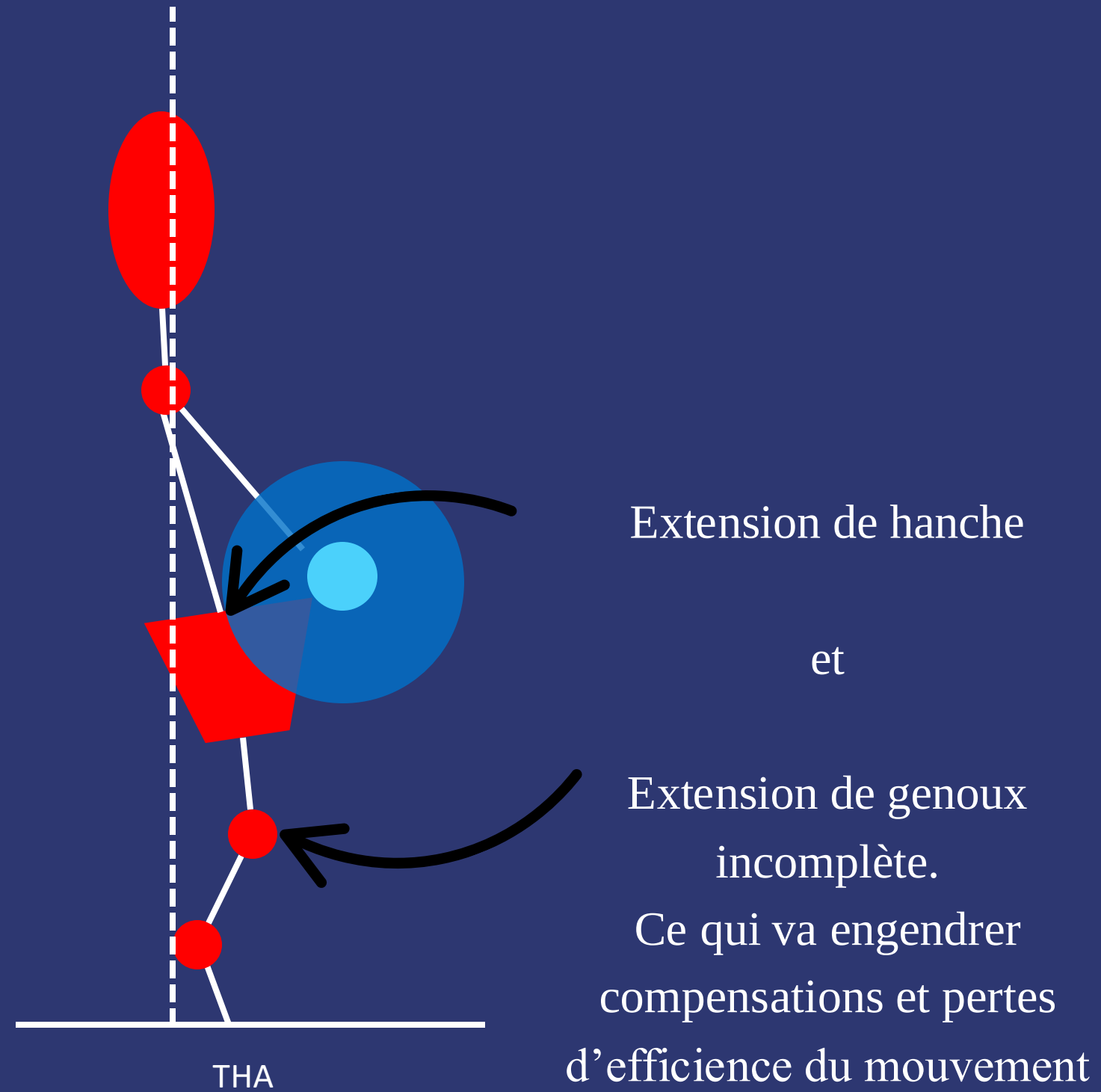
TLE-A



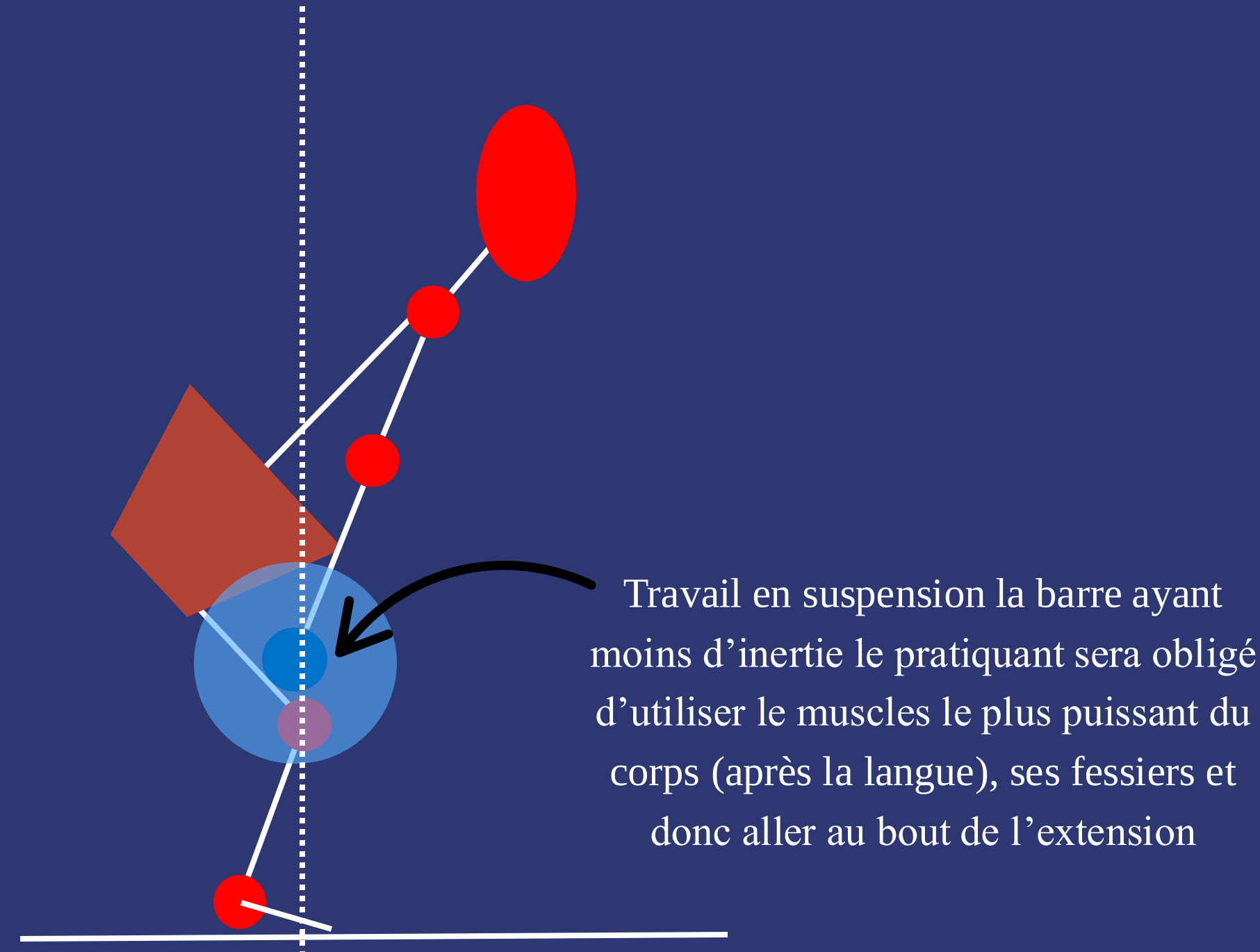
THA

Les exercices d'assistances de tirages
notamment Tirage LOURD d'arraché/ épaulé
Tirage HAUT d'arraché

Le manque d'extension, chute anticipée



Solution possible



**Les diapos précédentes ne sont qu'un échantillon des problématiques fréquentes en
haltérophilie**

La connaissance des semi techniques restent fondamentale!



Problématiques:

Solution:



Problématiques:

Solution:



Problématiques:

Solution:



Problématiques:

Solution:



Problématiques:

Solution:



Problématiques:

Solution: