

Présentation des mouvements de l'halterophilie

BP JEPS AF
Session
2025:2026

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'entraînement
Animation UC4 halterophilie

Évaluation du bloc :

EP MSP

Semaine 8

Christophe
Matteo

Le :

Par :



DÉROULE PÉDAGOGIQUE



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

DAMIEN Christophe

Presentation des mouvements de l'halterophilie

BP JEPS AF
Session 2025-2026

V2

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

Dos engagé en respectant les courbures naturelles

Les tibias sont en contact avec la barre

Les épaules en avant de la barre (omoplate vers le bas)

Regard devant soi (point d'appui pour l'équilibre)

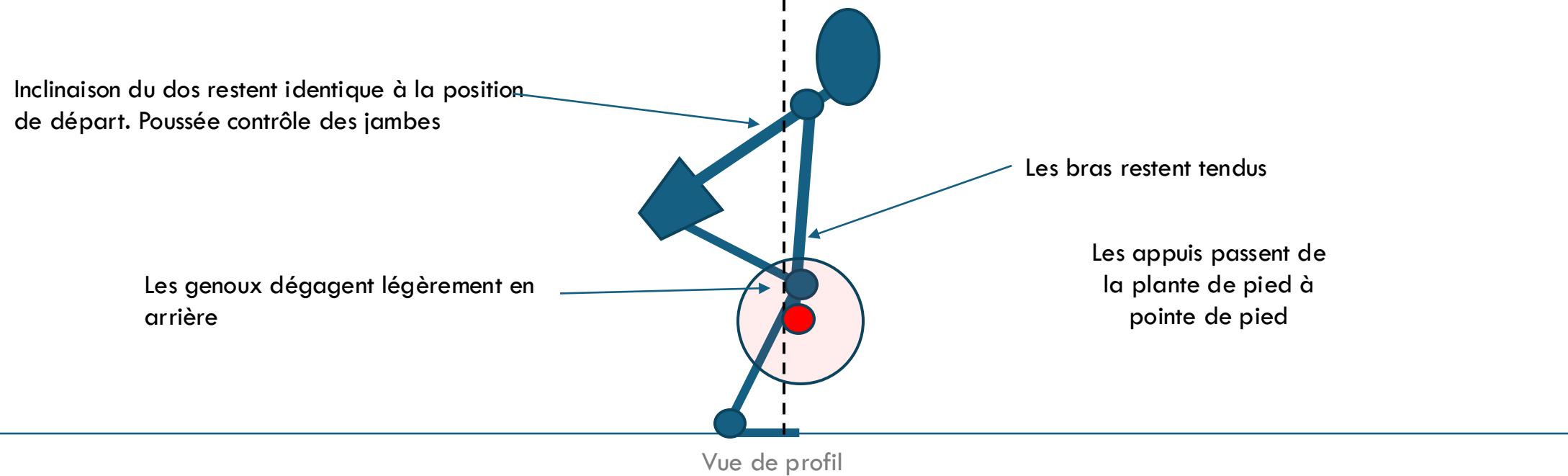
Les bras sont tendus

Gros orteils en avant de la barre

Le poids du corps est réparti sur toute la plante des pieds

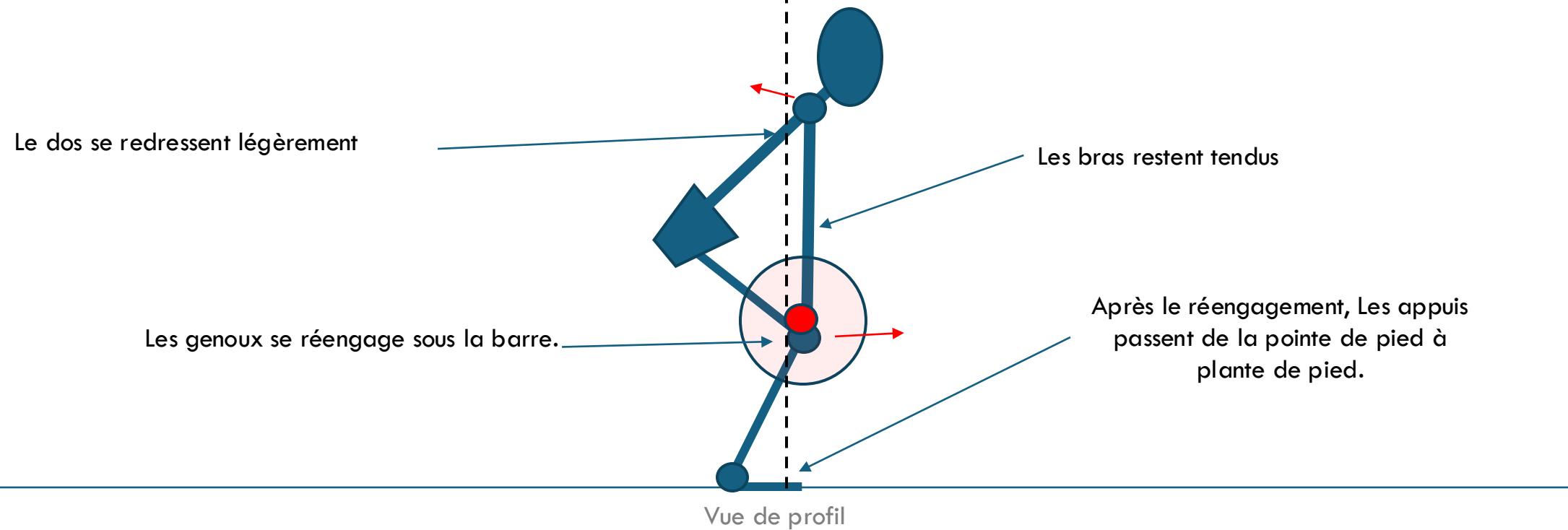
Vue de profil

PREMIER TIRAGE

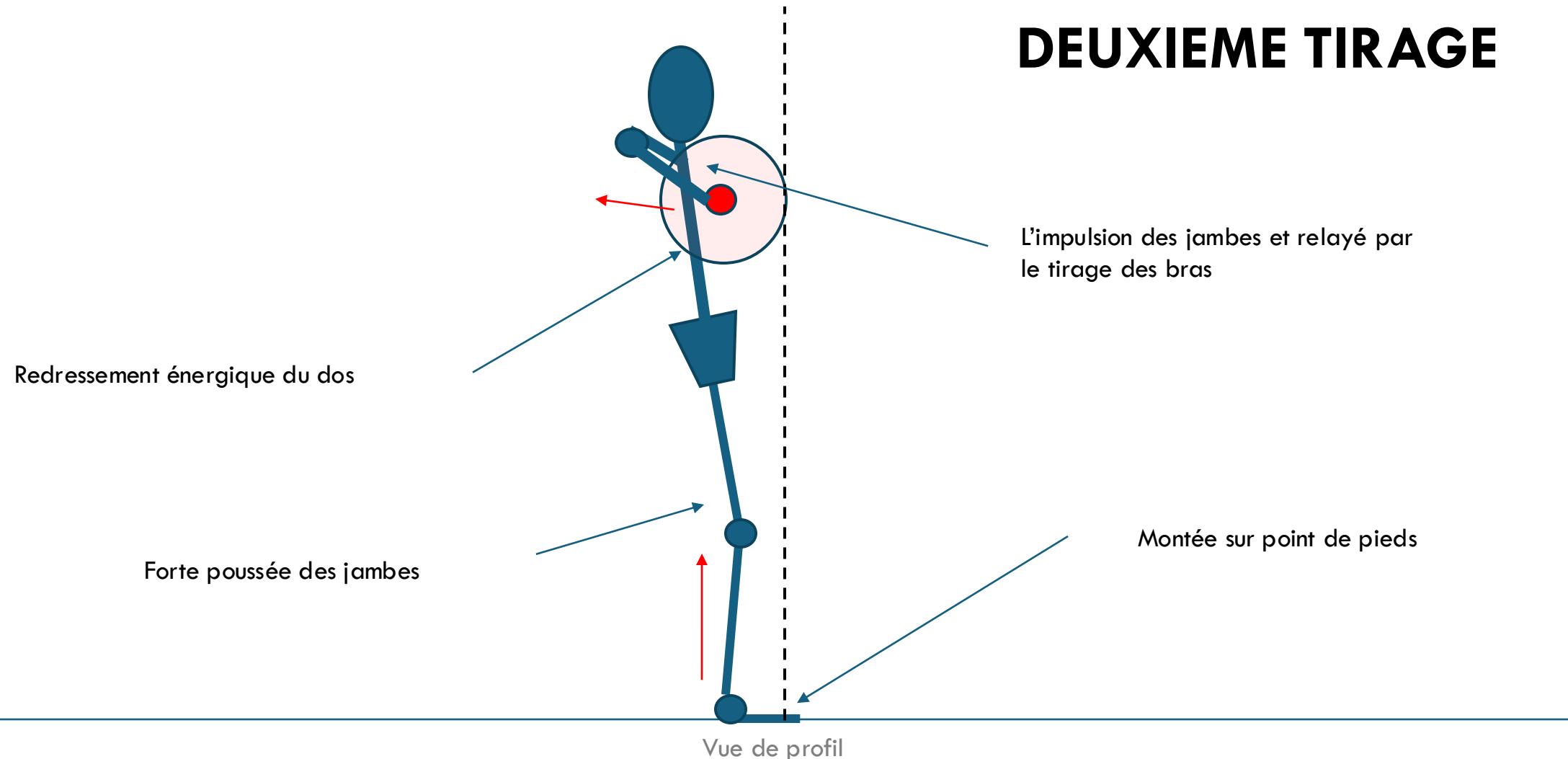


TRANSITION

Cette phase prépare le 2eme tirage.



DEUXIÈME TIRAGE

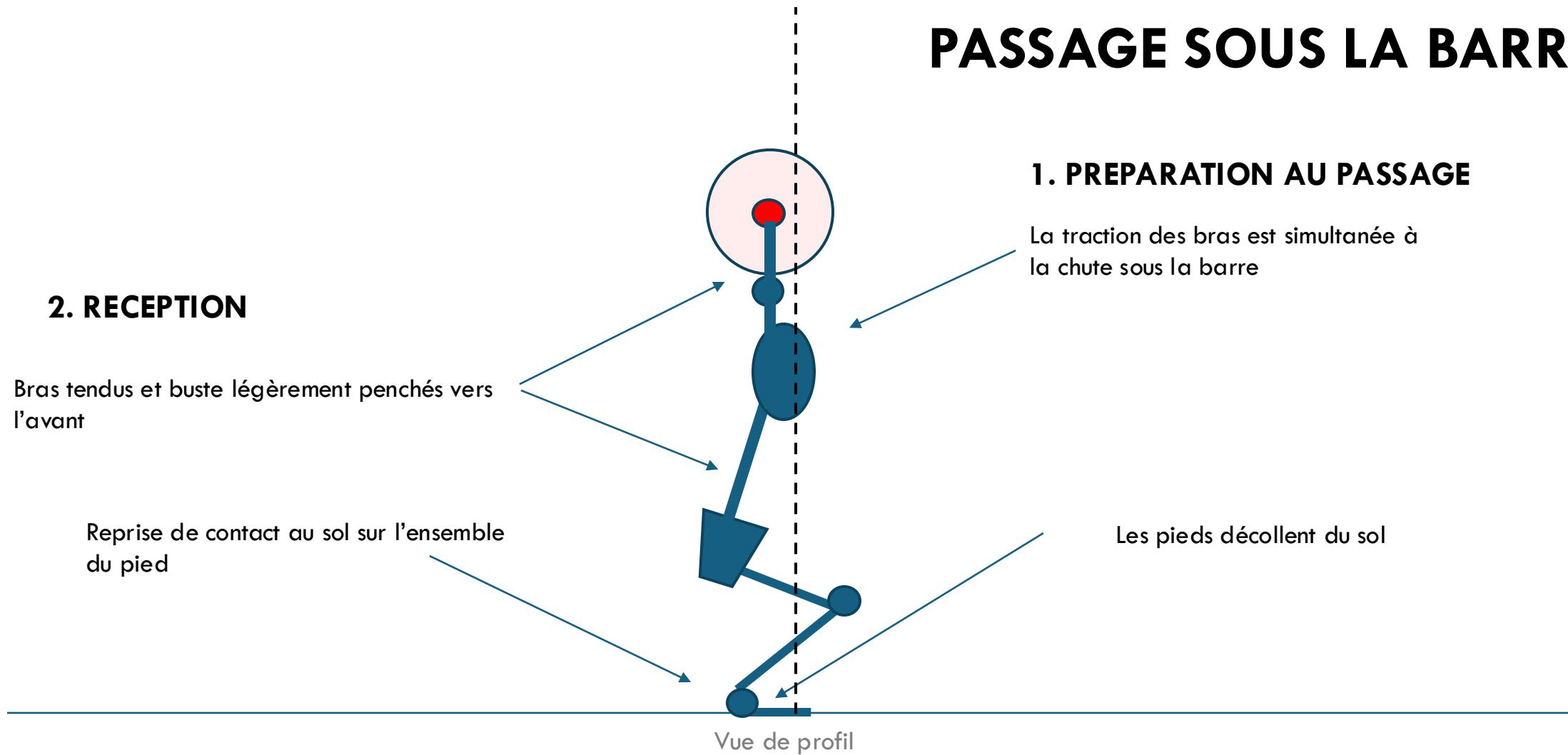


PASSAGE SOUS LA BARRE

2. RECEPTION

Bras tendus et buste légèrement penchés vers l'avant

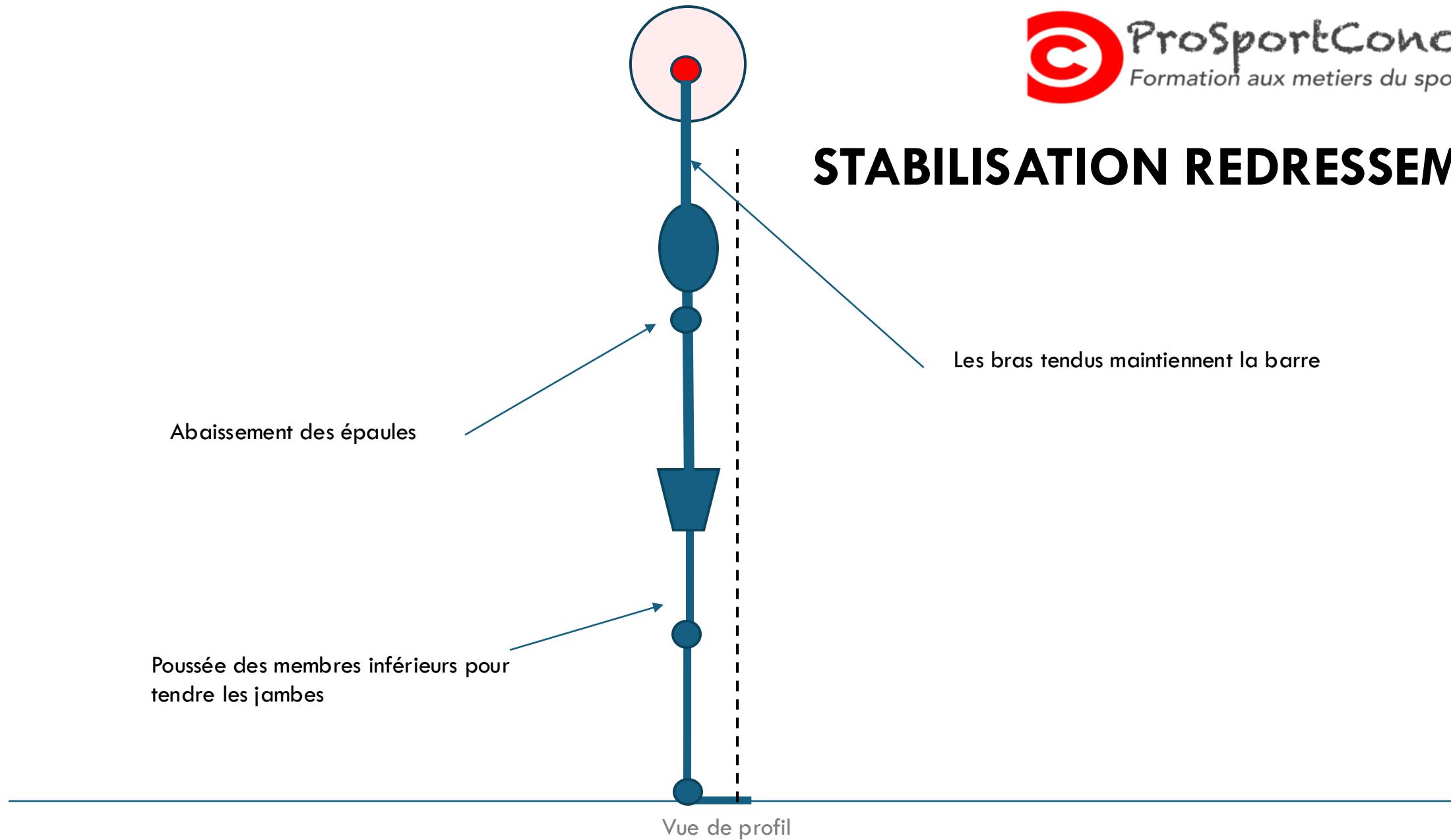
Reprise de contact au sol sur l'ensemble du pied



1. PREPARATION AU PASSAGE

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

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

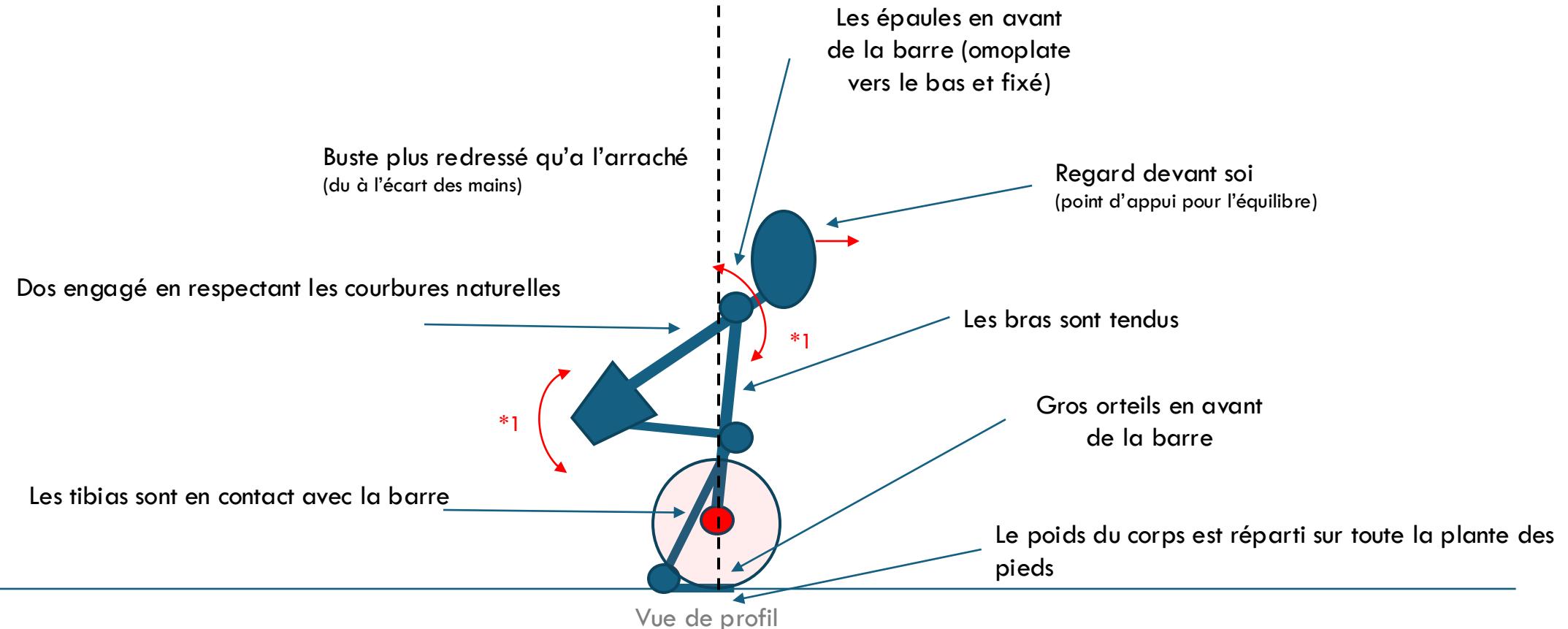
10. Passage sous la barre

11. Redressement

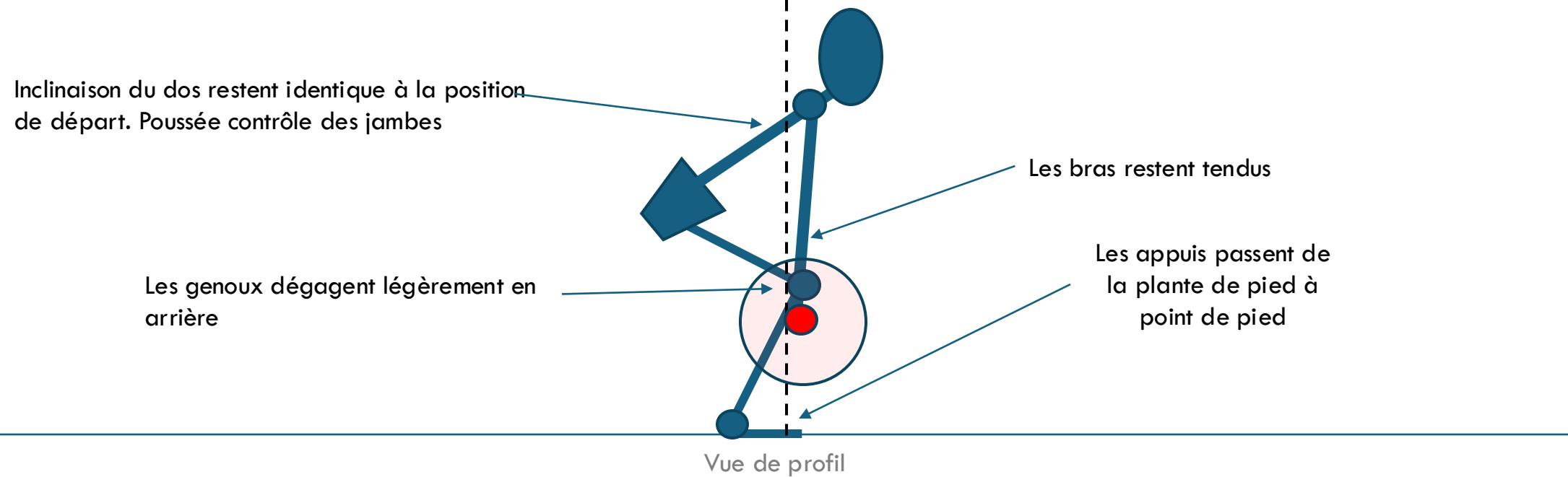
JETE

Epaulé

LA POSITION DE DEPART

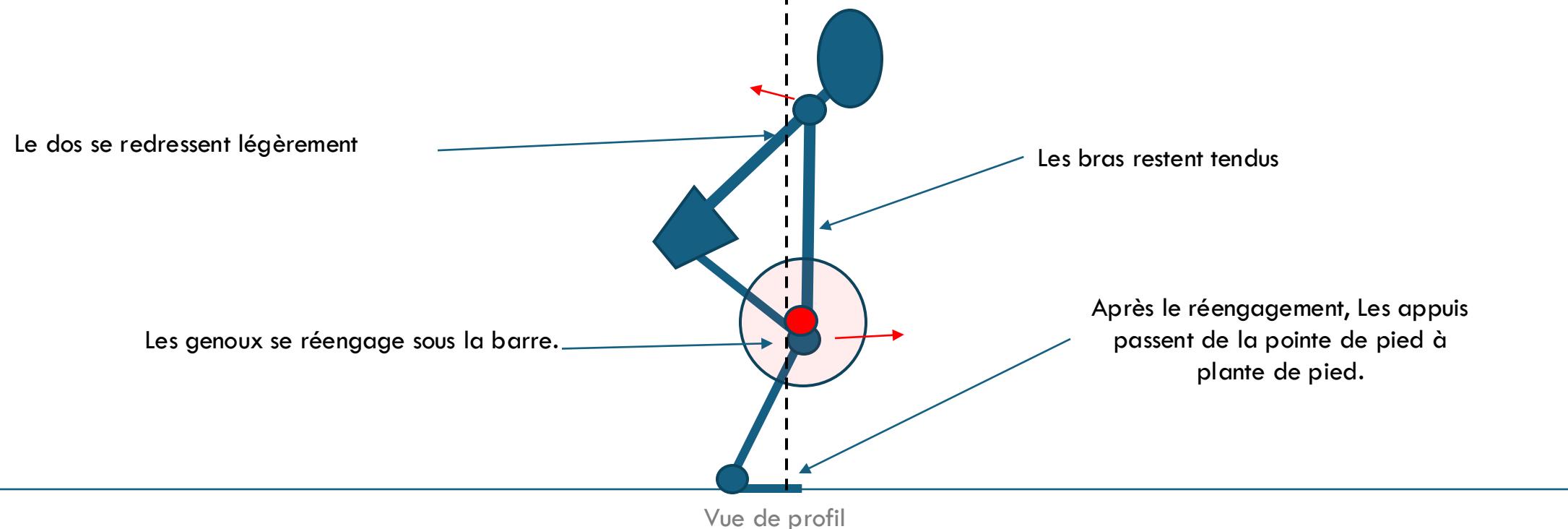


PREMIER TIRAGE



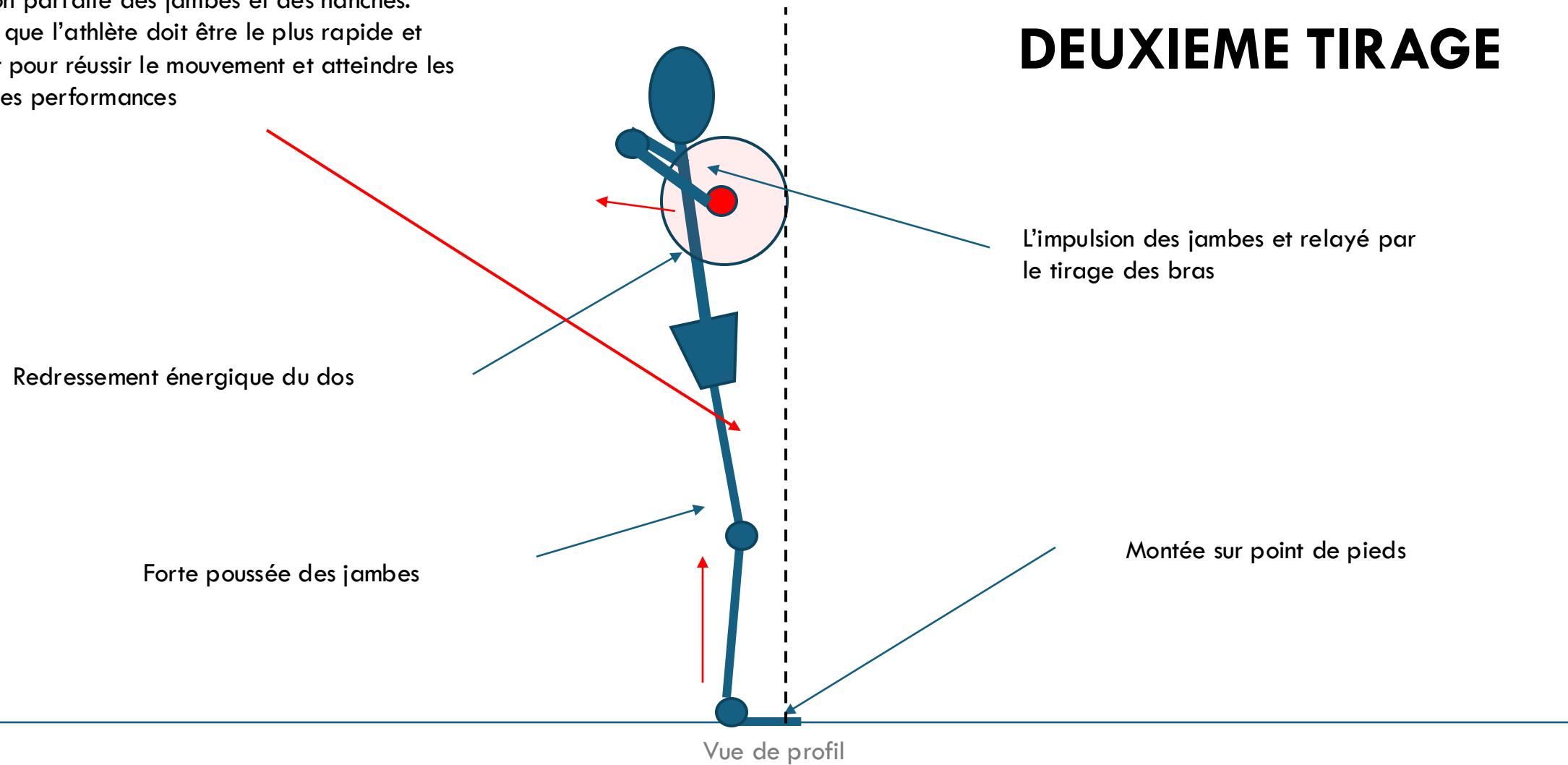
TRANSITION

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

DEUXIÈME TIRAGE



PASSAGE SOUS LA BARRE

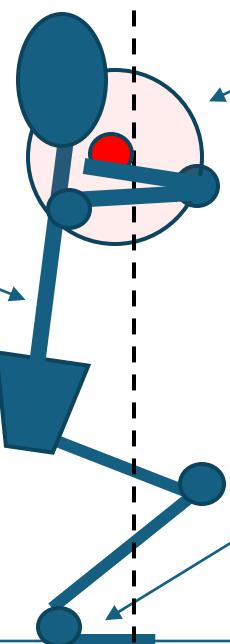
2. RECEPTION

Bras tendus et buste légèrement penchés vers l'avant

Reprise de contact au sol sur l'ensemble du pied

1. PREPARATION AU PASSAGE

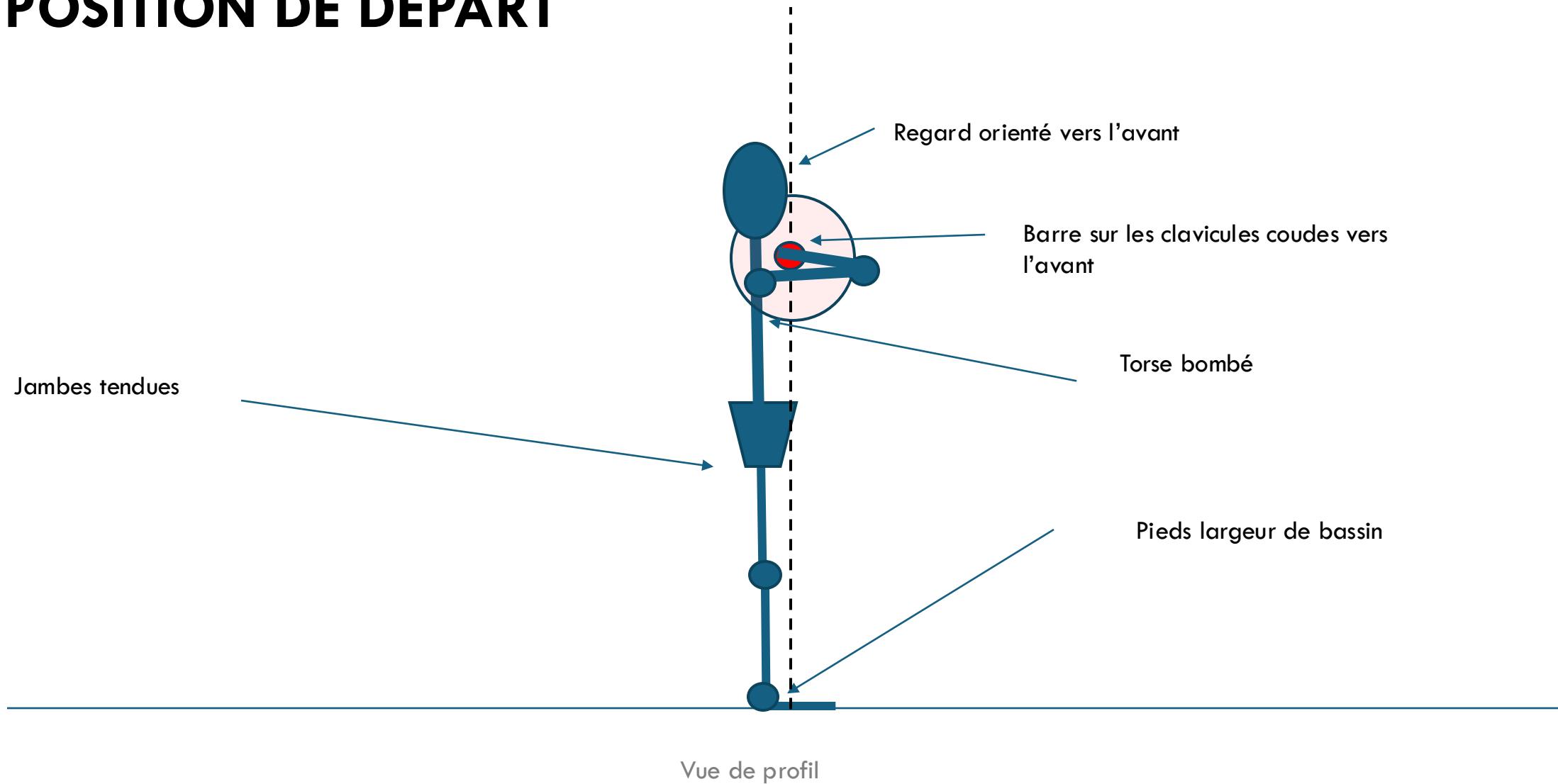
La traction des bras est simultanée à la chute sous la barre



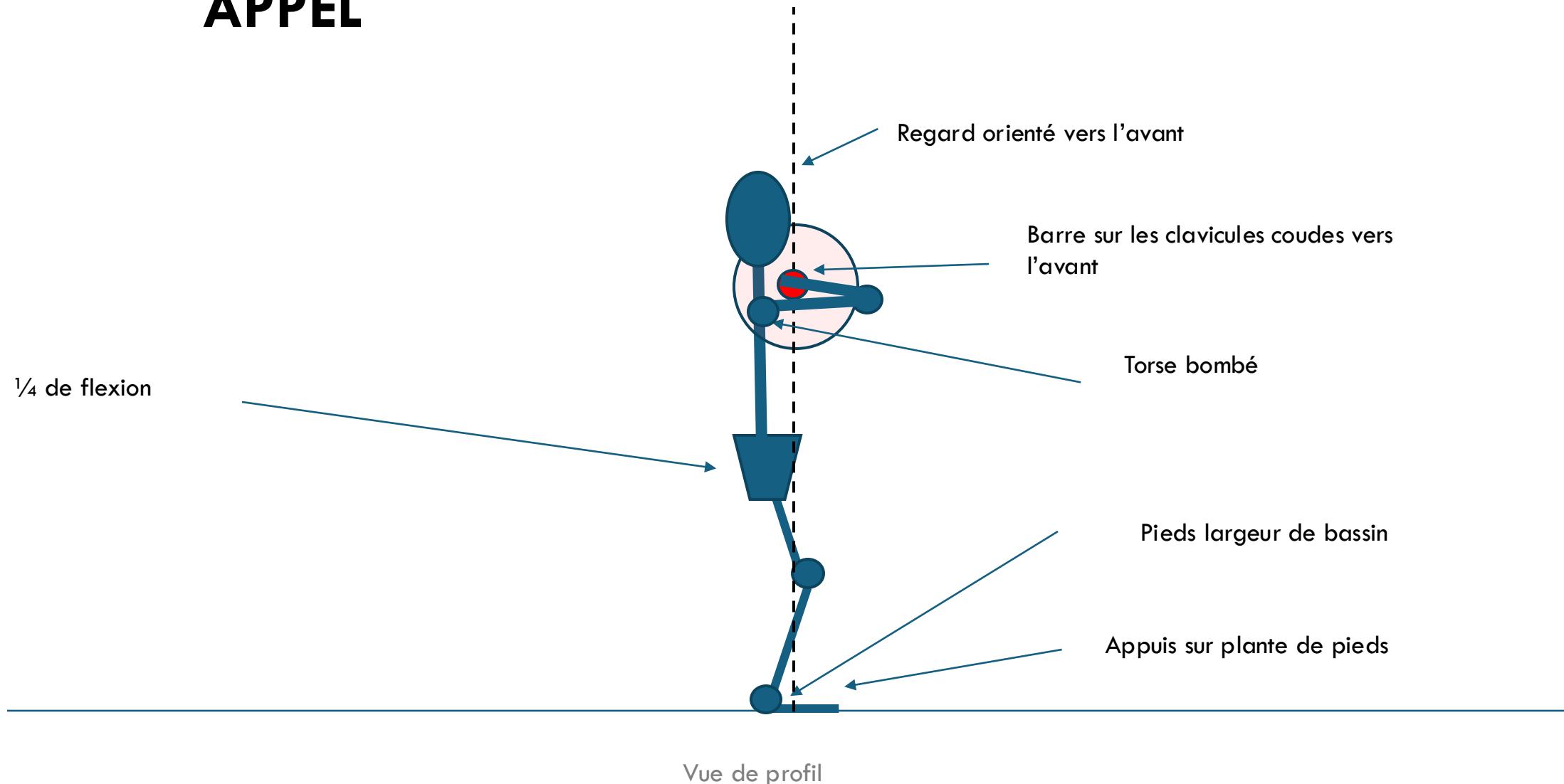
Vue de profil

Jete fente

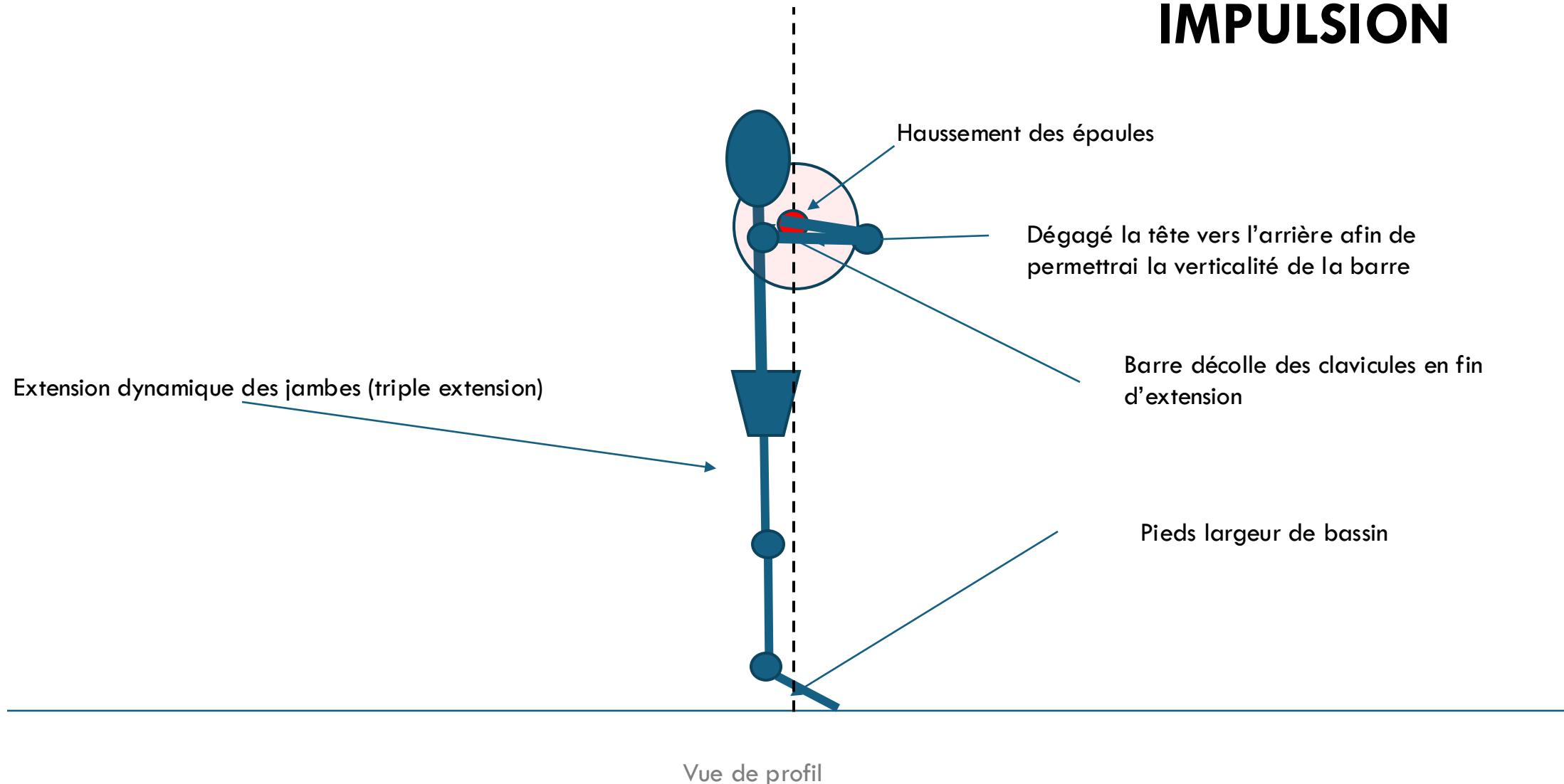
POSITION DE DEPART



APPEL



IMPULSION

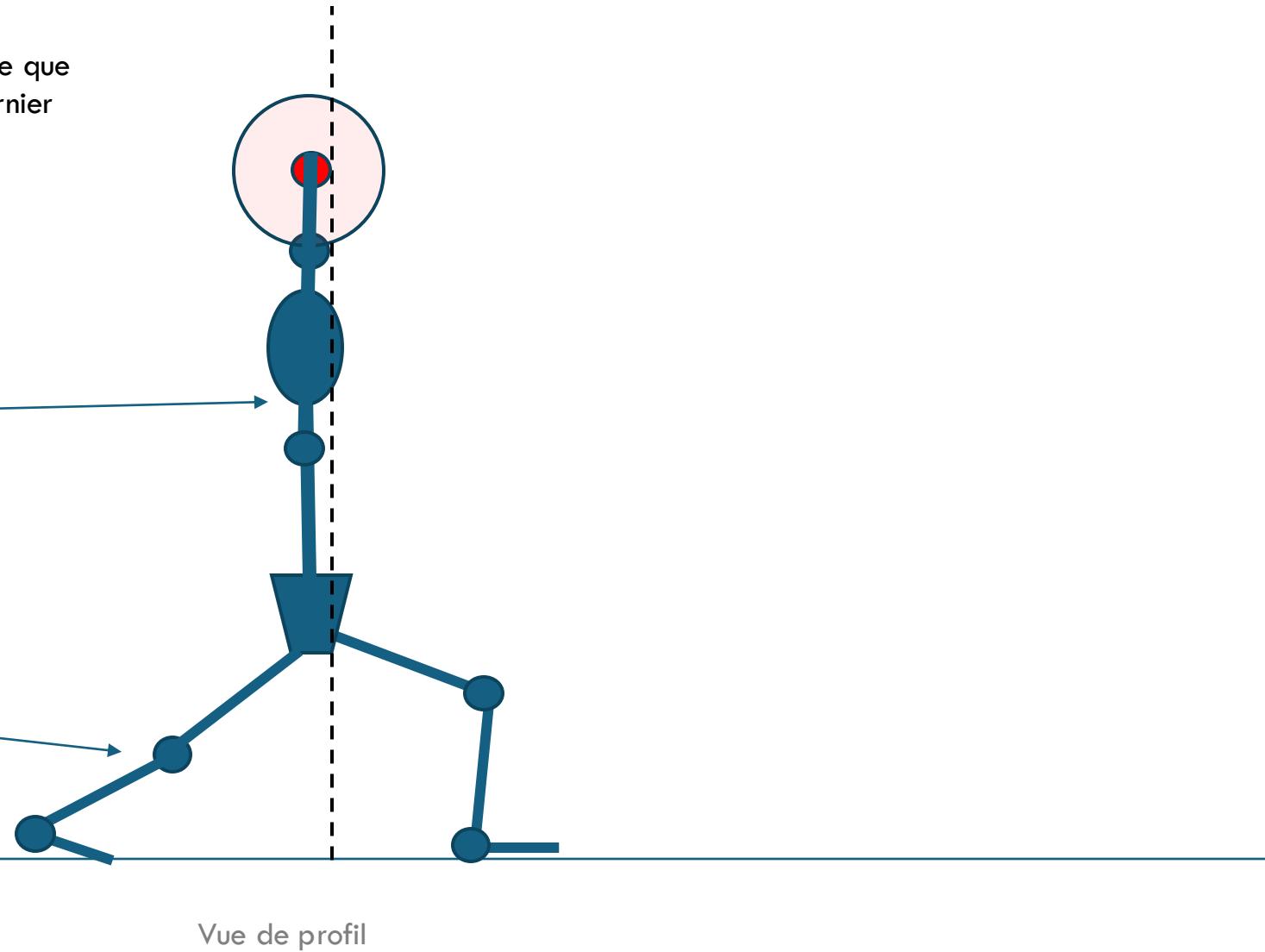


PASSAGE SOUS LA BARRE

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

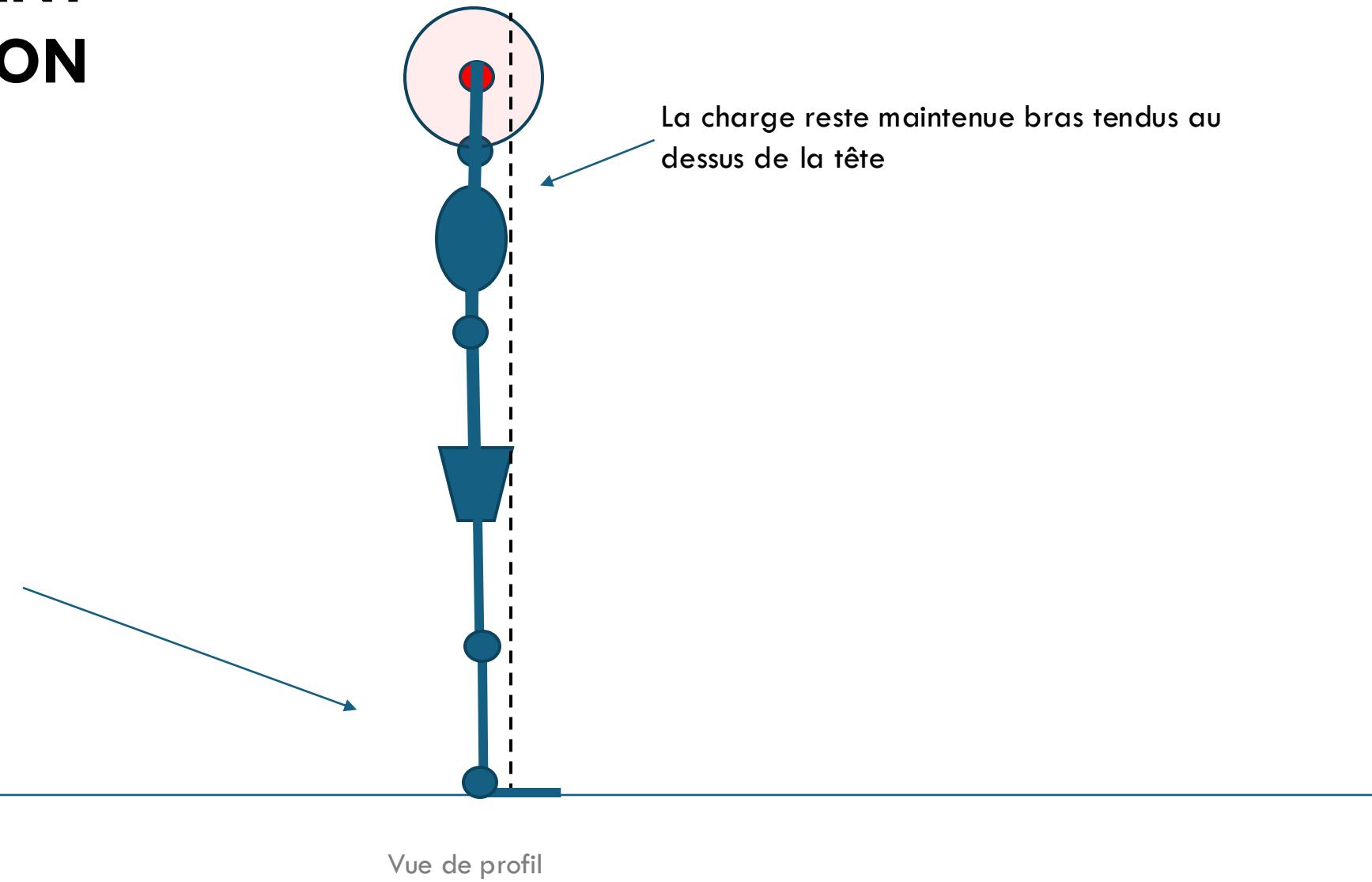
Tronc s'incline vers l'arrière afin de permettre une poussée plus efficace des bras

Déplacement simultané des pieds en position de fente



REDRESSEMENT STABILISATION

Retour successif du pied avant puis
du pied arrière-largeur du bassin.



Semi techniques DEBOUT



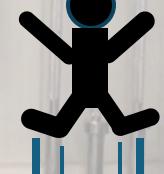
Arraché debout



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*

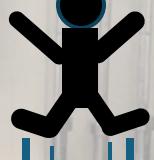
Jeté debout



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



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

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'épaule



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'épaule



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 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 Ré pulsions Extensions de tronc Bondissements
Epaulé flexion	Debout Puissance Force Passage	Squat clavicule Squat nuque Tirage de bras d'épaulé Tirage lourd d'épaulé	Sprint
Jeté fente	Puissance Debout Force Chute	Développé fente Développé debout Tirage buste penché	

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 (onne 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 prématué des bras.