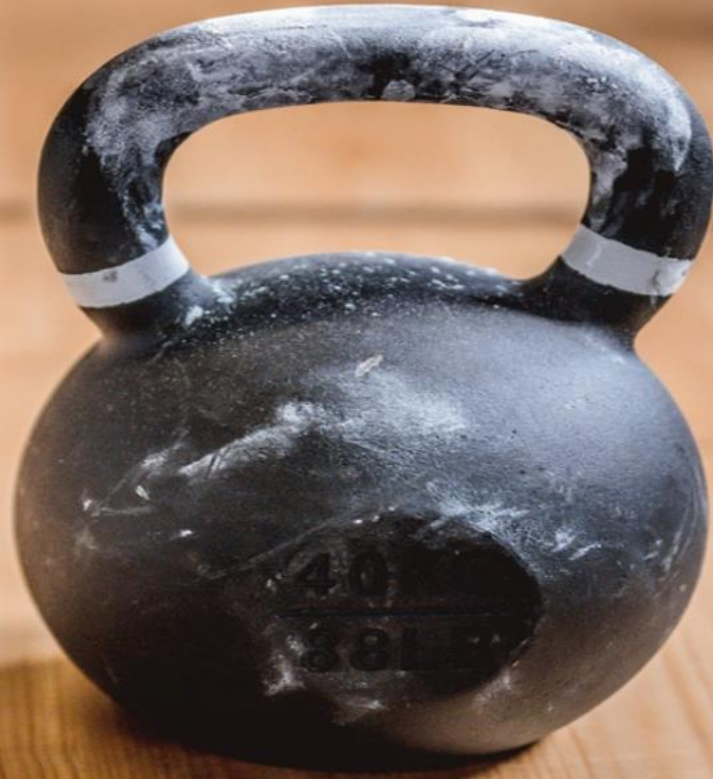


Révision Haltérophilie



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Citez moi les points clé que vous devez inculquer à vos élèves lors de l'exécution du mouvement

Ex: la position au départ du mouvement

La position de départ :

- 1) Epaule en avant de la barre
- 2) Dos droit
- 3) Poids du corps légèrement sur l'avant du pied (médio pied)
- 4) rester compact au départ (ne pas monter les fesses en premier)

Le premier et second tirage :

- 1) Doucement au départ
- 2) Désengagement des genoux puis réengagement
- 3) Accélération de la barre
- 4) Rechercher la verticalité

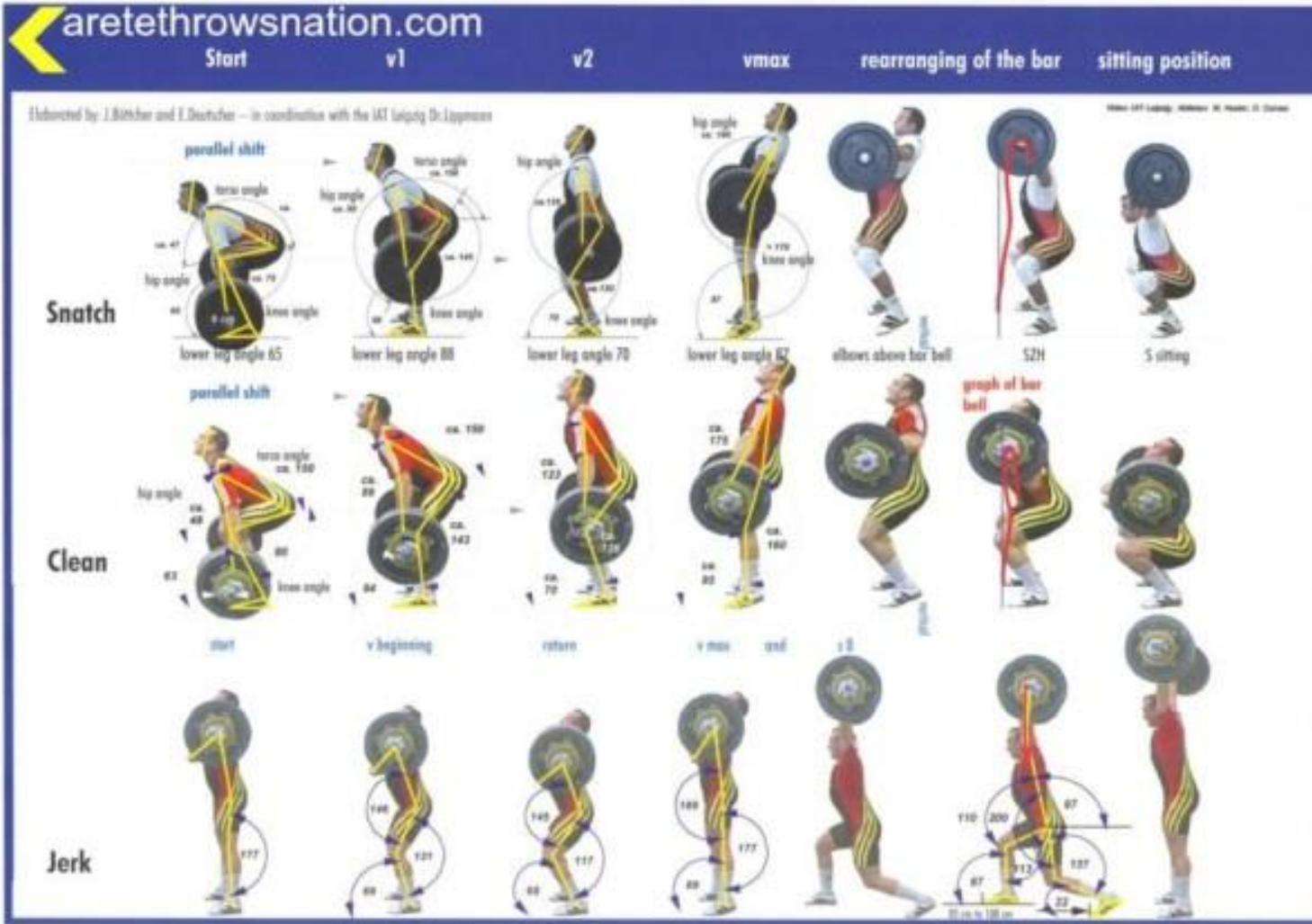
Il faut rester proche de la barre !

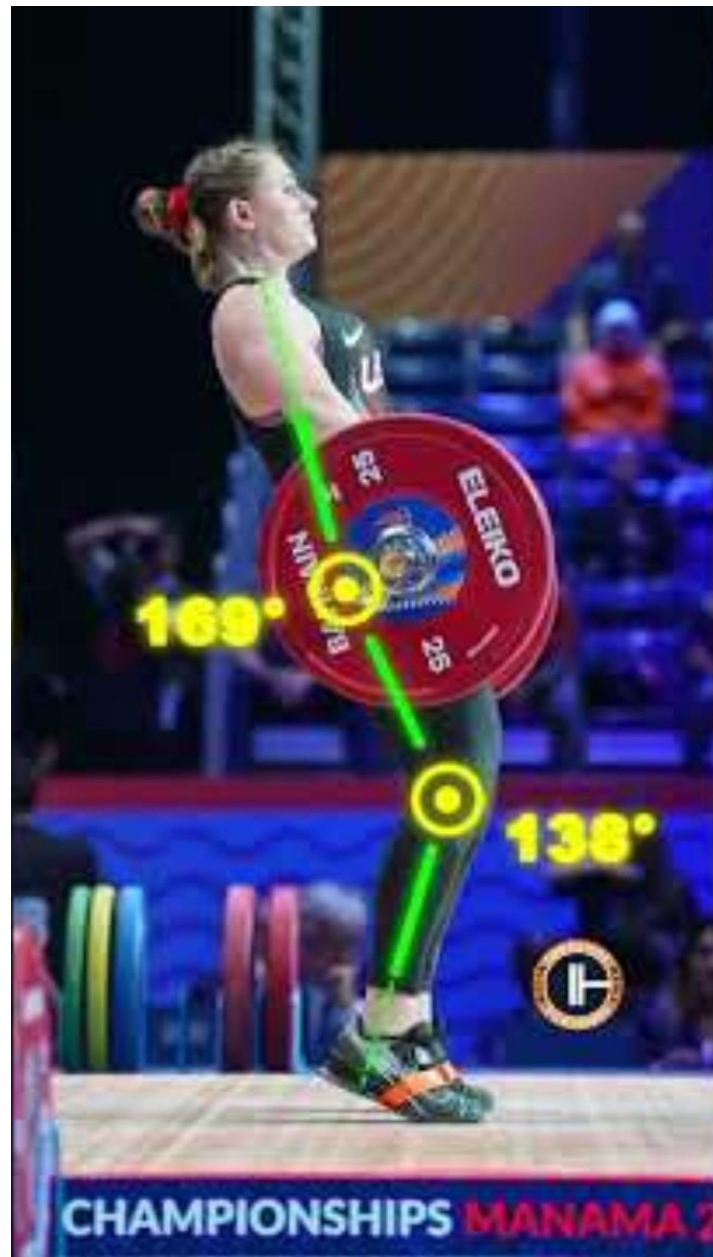
Souvenez vous :

Plus un poids est loin de moi plus il sera lourd

Notion du bras de levier

Plus votre adhérent est loin de la barre
Plus cette barre est lourde





Action des bras

Est-ce qu'on tire sur les bras de la même façon en épaulé et en arraché ?
Est-ce que les bras servent de point de pivot ?
Qui est acteur dans la montée de la barre ?



Analyse vidéo

Les semi techniques

Nom	Consignes /exécution	Objectifs	Exemple
Debout	Réception debout Départ possible du sol / suspension	Terminer l'extension / coordination membres inf/sup	Epaule Debout Arraché debout
Force	Le mouvement se termine sans flexion et aucun saut ne doit être fait	Trajectoire de barre Extension de hanche Comprendre l'action des membres inf Recherche de verticalité	épaule force Arrache force jeté force
Puissance	Le mouvement se fait départ de pied déjà en écart de réception	Trajectoire de barre Corriger un saut Recherche de verticalité	Arraché puissance flexion épaule puissance
Chute	Chercher à chuter le plus vite possible sous la barre	Vitesse de chute Trajectoire de barre Corriger un saut Ne pas tirer sur la barre	Chute d'arraché
Passage	Pas de saut car départ en pointe de pied On ne tire pas sur les bras	Trajectoire de bras Corriger un tirage précoce Vitesse de chute	passage épaulé Passage arraché Passage de jeté

Musculation spécifique

Nom	variantes	Objectifs	Exemple
Squat	Back squat Front squat Overhead squat (squat d'arraché)	Gagner en force dans votre squat Stabilité Renforcement	Front squat Squat d'arraché
Les tirages	Tirage lourd épaulé ou arraché Tirage haut en arraché Tirage de bras	Trajectoire de barre Extension Travail de placement Travail de force Travail de précision	Tirages lourd d'épaulé Tirage lourd arraché tirage haut d'arraché Tirage de bras épaulé Tirage de bras arraché
Les développés	Développé nuque Développé clavicules Développé alterné Développé en fente Développé en flexion d'arraché	Travail de précision Travail de force Travail de renforcement	Developpé nuque en flexion arraché Développé fentes Développé clavicule