

Déscriptif de l'exécution des mouvements haltérophiles

Placement et actions musculaires

Exécution de l'arraché (6 phases)

Phase 1

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 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 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

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

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.

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

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 para-vertébraux 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 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.

Exécution de l'épaulé-jeté (6 phases épaulé et 4 jeté)

Epaulé - 6 phases d'exécution

Phase 1

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 plantes de pieds.

Phase 2

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

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

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

Il s'agit de la chute sous la barre. Cette phase détermine l'équilibre final dans un polygone de sustentation élargi 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 clavicules, 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 para-vertébraux 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

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.

Jeté - 4 phases d'exécution

Phase 1

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

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

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.