

Le soulevé de terre conventionnel

La forme "pousser puis tirer" de la technique du soulevé de terre consiste à soulever une barre en la faisant monter le long du tibia, puis la faire redescendre. Une poussée est effectuée par les cuisses puis le dos prend le relais en restant bien droit. Une fois redressé, redescendre la barre progressivement en fléchissant les genoux.

En fait il existe plusieurs variantes de soulevé de terre, chacune ayant une fonction précise. Selon la technique utilisée pour tirer la barre, on peut distinguer deux grandes formes: "Pousser-tirer" et "Tirer-pousser".

Forme Pousser – Tirer :

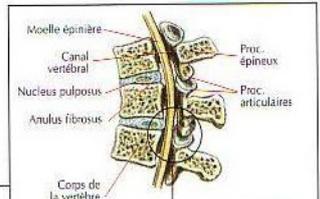
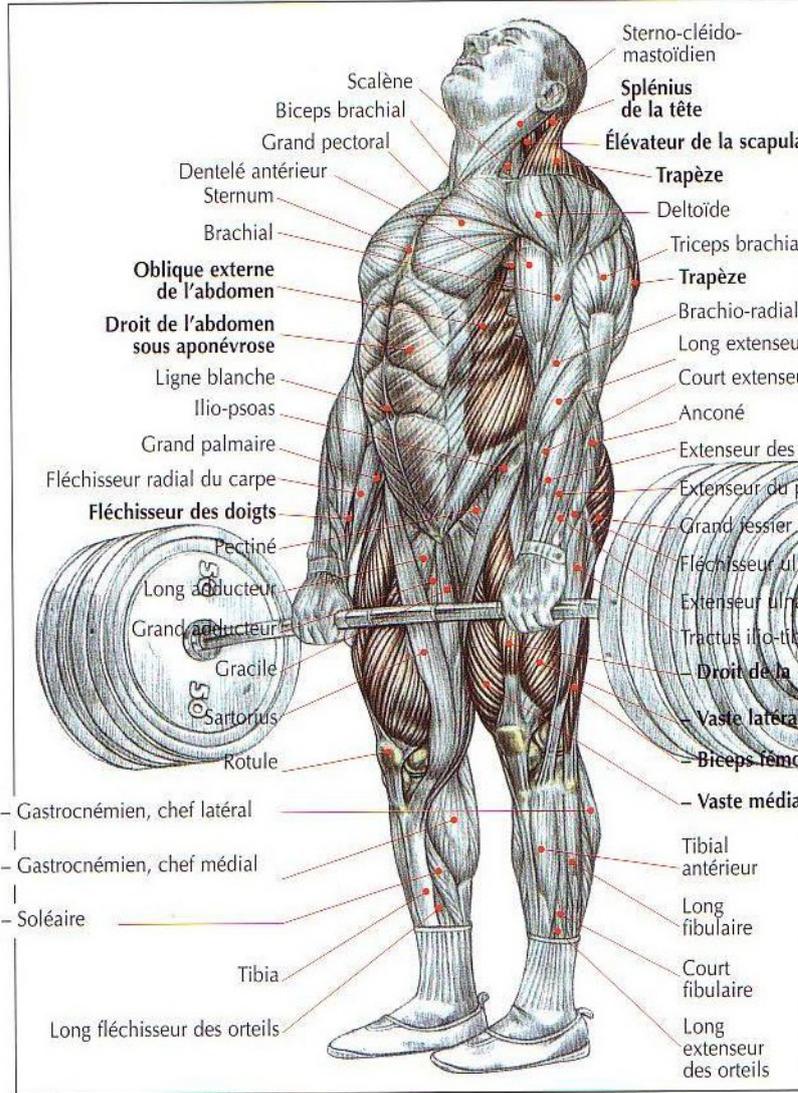
On débute le mouvement en s'aidant des jambes qui sont pratiquement à la parallèle, et on finit avec le dos, les cuisses sont ici fortement sollicitées, les mouvements concernés sont : le SDT conventionnel, le SDT "Sumo", le SDT barre derrière les cuisses où "hack squat" ou "hack lift".

Le SDT "conventionnel" : c'est sûrement la forme la plus répandue et la plus pratiquée. La position de départ est la suivante :

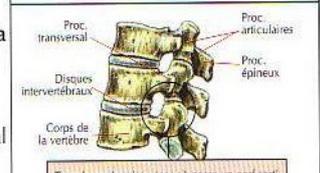
- Jambes fléchies, le dos est penché vers l'avant et reste droit, la barre est collée aux tibias, le regard doit fixer l'horizon, les deux bras sont tendus et les mains en pronation(*) saisissent fermement la barre. L'écartement des genoux est ici inférieur à celui des bras. L'orientation de pieds doit être la plus naturelle possible, et leur écartement doit correspondre à la largeur des épaules. (*)voir "II) La respiration et la prise"

- Pour soulever la charge : poussez avec les cuisses, et puis tirer avec le dos. Ce dernier doit impérativement

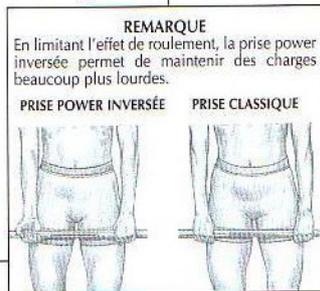
12 SOULÈVÉ DE TERRE



Lors des flexions vertébrales, le disque est pincé en avant et balle en arrière. Le liquide du nucleus pulposus migre vers l'arrière et peut venir compresser les éléments nerveux (survient alors la sciatique).



Trou de conjugaison (par où passe un nerf sorti de la moelle épinière).



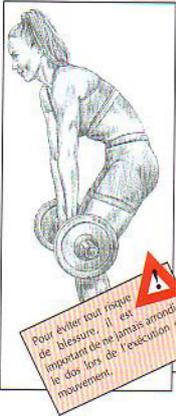
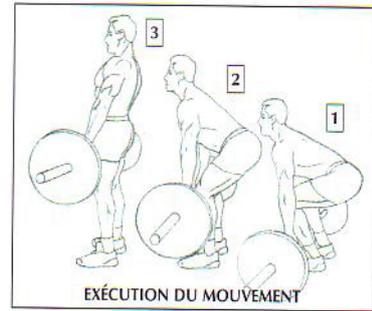
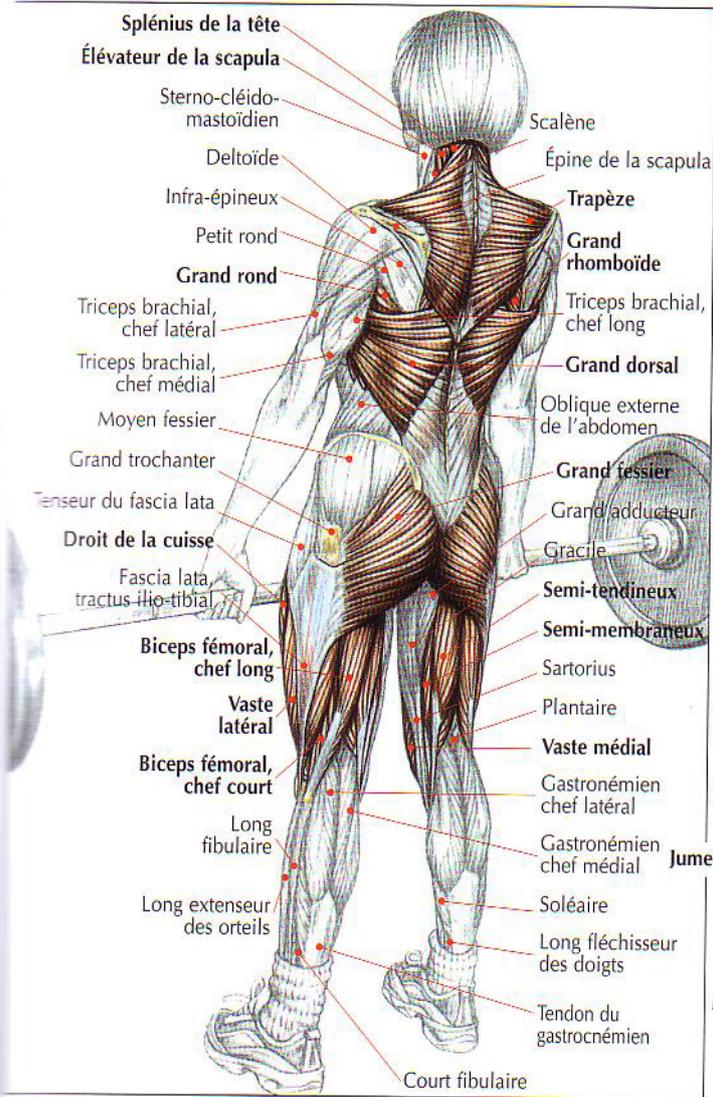
REMARQUE
En limitant l'effet de roulement, la prise power inversée permet de maintenir des charges beaucoup plus lourdes.

Debout, face à la barre, jambes légèrement écartées, le dos bien fixé et un peu cambré :

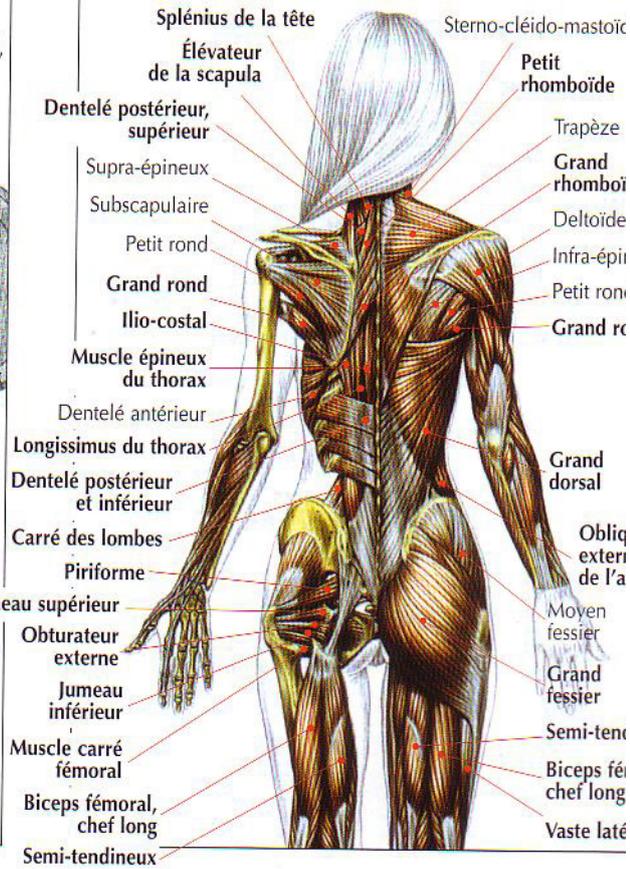
- fléchir les jambes pour amener les cuisses à peu près à l'horizontale - cette position est variable selon la souplesse des chevilles et la morphologie de chaque individu (exemple : fémurs courts et bras courts, les cuisses seront à l'horizontale ; fémurs longs et bras longs, les cuisses seront un peu plus hautes que l'horizontale) ;
- saisir la barre bras tendus, les mains en pronation un peu plus écartées que les épaules (en inversant la prise d'une des mains - soit une main en pronation, l'autre en supination - on empêche la barre de rouler, ce qui permet de maintenir des charges beaucoup plus importantes) ;
- inspirer, bloquer la respiration, contracter la sangle abdominale et la région lombaire, et soulever la barre en tendant les jambes et en faisant glisser le long des tibias ;
- puis, quand la barre arrive au niveau des genoux, redresser complètement le buste en terminant l'extension des membres inférieurs, expirer en fin d'effort ;
- maintenir l'extension du corps deux secondes, puis reposer la barre en maintenant la sangle abdominale et la région lombaire contractées. Pendant toute l'exécution du mouvement il est impératif de ne jamais arrondir le dos.

Cet exercice travaille l'ensemble des muscles du corps et s'avère extrêmement efficace pour le développement des muscles sacro-lombaires et des trapèzes ; sont aussi fortement sollicités les fessiers et les quadriceps.

Le soulevé de terre fait partie, avec le développé couché et le squat, des mouvements pratiqués lors des compétitions de power-lifting.



MUSCLES SOLLICITÉS LORS DU SOULÈVÉ DE TERRE (en gras)



Quel que soit le mouvement, dès qu'il s'exécute avec une charge importante, il est impératif d'effectuer un « blocage ».

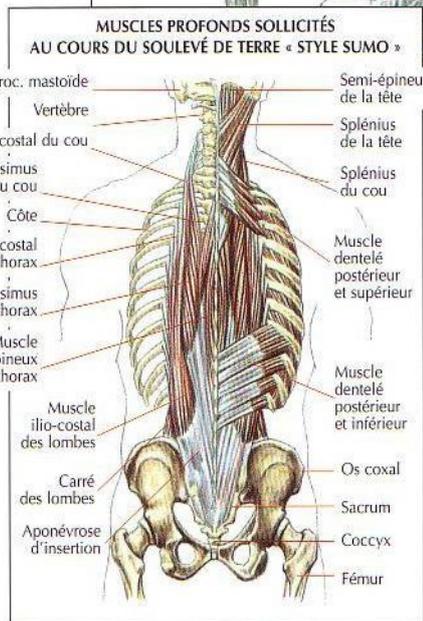
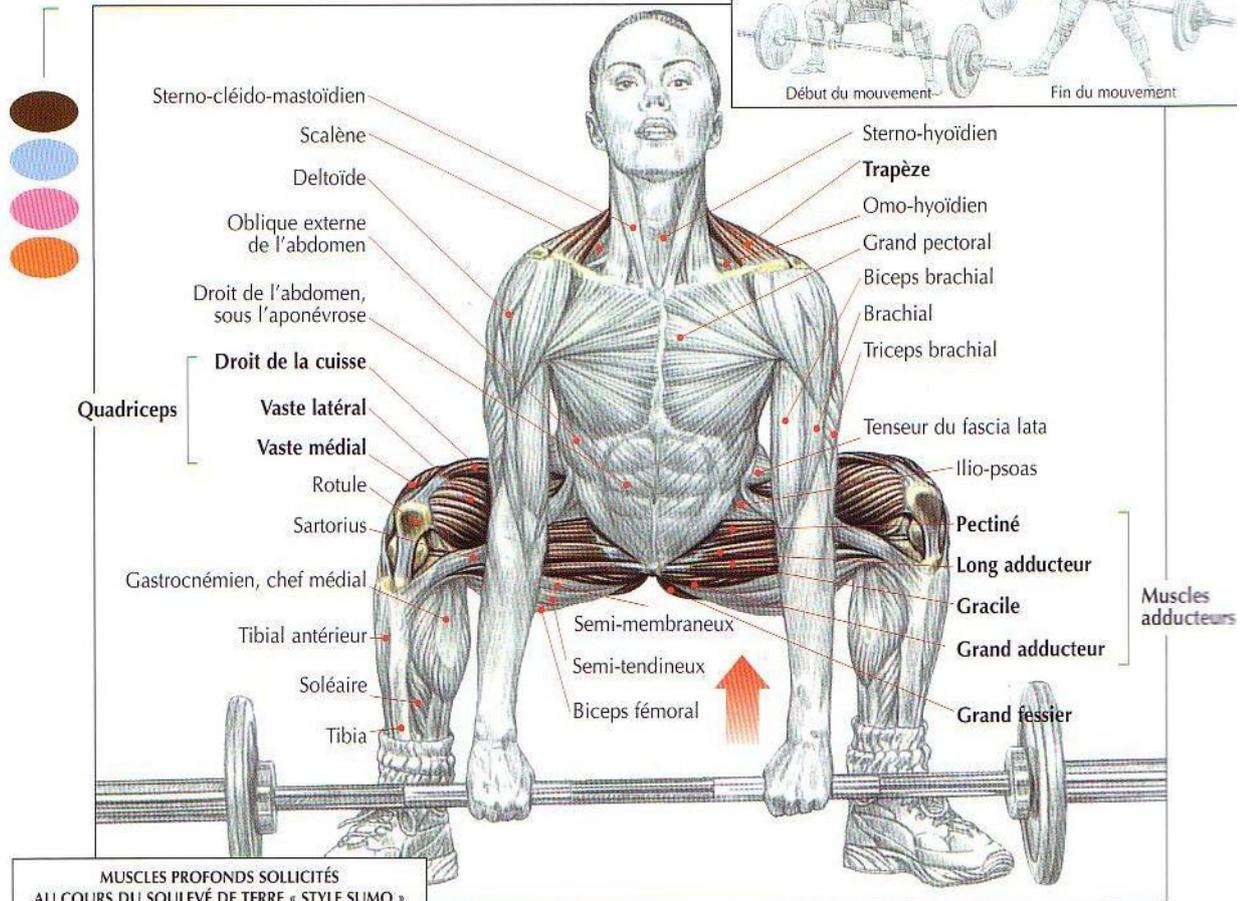
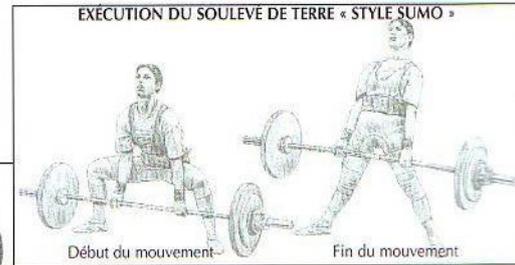
1 – En gonflant la poitrine par une inspiration profonde et en bloquant la respiration, on remplit les poumons à la façon d'un ballon, ce qui rigidifie la cage thoracique et empêche le haut du buste de s'incliner vers l'avant.

2 – En contractant l'ensemble des muscles abdominaux, on rigidifie le ventre, tout en augmentant la pression intra-abdominale, ce qui empêche le buste de s'affaisser vers l'avant.

3 – Enfin, en cambrant le bas du dos par une contraction des muscles lombaires, on place le bas de la colonne vertébrale en extension.

Ces trois actions simultanées, que l'on appelle « blocage », ont pour fonction d'éviter l'arrondissement du dos ou flexion vertébrale, position, qui, avec des charges lourdes, prédispose à l'apparition de la trop célèbre hernie discale.

13 SOULÈVÉ DE TERRE STYLE « SUMO »



Debout, face à la barre, jambes légèrement écartées, pieds vers l'extérieur, toujours dans l'axe des genoux :

- fléchir les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale ; saisir la barre, bras tendus, mains en pronation, à peu près écartées de la largeur des épaules (en inversant la prise d'une main — soit une main en supination et l'autre en pronation — on empêche la barre de rouler, ce qui permet de maintenir des charges extrêmement lourdes) ;
 - inspirer, bloquer la respiration, creuser légèrement le dos, contracter la sangle abdominale et tendre les jambes en redressant le buste pour se retrouver en position verticale. les épaules tirées en arrière ; expirer en fin de mouvement ;
 - reposer la barre au sol en bloquant la respiration, sans jamais arrondir le dos.
- À la différence du soulevé de terre classique, cet exercice travaille plus intensément les muscles quadriceps et la masse des adducteurs des cuisses, et moins intensément le dos, celui-ci étant moins incliné au départ.

Remarque : lors du démarrage du mouvement, il est important de faire coulisser la barre le long des tibias. Pratiqué en séries longues (maximum 10) et légères, il est excellent pour renforcer la région lombaire en travaillant les cuisses ainsi que les fessiers. Toutefois, il faudra réaliser ce mouvement avec une grande prudence, si les charges deviennent importantes, pour ne pas traumatiser l'articulation de la hanche, les muscles adducteurs des cuisses, ainsi que la charnière sacro-lombaire, zone très sollicitée lors de l'exécution. Le soulevé de terre « style sumo » fait partie des trois mouvements du powerlifting.