

# **SOMMAIRE**

➔ Préambule.....	01
➔ Une histoire, des cultures.....	02
➔ Une pratique codifiée.....	08
➔ Les qualités requises.....	10
➔ Les principes d'action fondamentaux.....	13
➔ Comprendre le sens des principes d'action.....	27
➔ Les apprentissages nécessaires.....	30
➔ Le répertoire gestuel et son utilisation.....	45
➔ Le plan de formation de l'haltérophilie.....	92
➔ L'automatisation gestuelle.....	112
➔ Le perfectionnement.....	120
➔ Le haut niveau.....	153
➔ La stratégie de préparation à la compétition.....	157
➔ L' Haltérophilie : une conception alternative de la remise en forme.....	171
➔ La transversalité vers l'éducation physique et sportive.....	175
➔ La transversalité vers la préparation physique et sportive.....	183
➔ Bibliographie.....	201

# ➔ LES PRINCIPES D'ACTION FONDAMENTAUX

**Connaître sa discipline  
c'est d'abord comprendre sa logique  
interne. On définit celle-ci de la manière suivante.**

Soulever la plus lourde charge dans le respect d'un règlement et de sa propre intégrité physique. A partir d'une efficacité maximale dans la maîtrise de quatre principes d'action, l'haltérophile tirera la quintessence de son potentiel. Ces principes sont :

- **vaincre une inertie**
- **imprimer une trajectoire**
- **générer des accélérations**
- **maintenir un équilibre**

Les principes d'action sont les garants de la réussite gestuelle. Leur observation est indispensable à la bonne lecture des manques et des défauts. Leur juste analyse permettra de déterminer les remédiations à opérer à partir du répertoire gestuel haltérophile.

Afin de mieux appréhender ces principes il est indispensable de décrire la gestuelle sous l'œil des consignes pédagogiques les plus simples. Cette description va mettre en évidence :

- Des phases : chacun des états successifs d'une personne ou d'une chose en évolution
- Des positions : manière dont une personne ou une chose est placée
- Des actions : ce que fait quelqu'un et ce par quoi il réalise une intention ou une impulsion

Avant de débiter celle-ci nous partons d'une base commune quant à la prise de barre qui se fait en pronation mains crochetées, à savoir enfermement du pouce sous les doigts à l'exception du jeté ou le pouce est dégagé.



➔ **Prise de barre en pronation**

## *L'Arraché ou le mouvement de la Jeunesse*



**Phase 1** ➔ Prise de départ arraché

### ➔ **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 et 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 plante de pied.



**Phase 1** ➔ Prise de départ arraché

### ➔ **Phase 2 : Le 1er tirage ou soulevé jusqu'aux genoux**

Il marque la 1ère 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 de l'ensemble corps/barre réduisant les bras de levier.

Cette phase contrôlée sollicite les quadriceps, les fessiers et les ischio-jambiers. Les spinaux, muscles dorsaux et para-vertébraux agissent en isométrie. La barre vient se placer au 1er tiers de la cuisse en position dite fondamentale. Les jambes sont toujours fléchies.

Les appuis passent de plante de pied à pointe de pied.



**Phase 2** ➔ Passage des genoux arraché





➔ Prise d'appui à l'arraché



➔ Réception arraché



➔ Réception arraché



➔ Fin d'extension



## ➔ Phase 5 : le passage sous la barre

Cette phase est préliminaire à 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.

Le saut consécutif à l'extension finale du corps permet à l'athlète de se glisser sous la barre. Deux étapes distinctes :

- le corps dans l'espace: bras, épaules et trapèzes tirent la barre vers le haut (passage d'arraché), l'athlète se glisse alors 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 ischio-jambiers participent à la stabilité du bassin en flexion. 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 et aident également à la stabilité du bassin. Lors du passage, 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 au moment de la prise d'appui sur la barre.



## L'épaulé-Jeté, ou le mouvement de la Sagesse



Phase 1 ➔ Placement de départ

### ➔ 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 plante de pieds.

### ➔ Phase 2 : le 1er tirage ou soulevé jusqu'aux genoux

Il marque la 1ère 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 et à la charge soulevée plus importante qu'à l'arraché.

Les genoux sont légèrement dé-  
gagés vers l'arrière permettant un  
rapprochement des centres de gra-  
vité de l'ensemble corps/barre rédui-  
sant les bras de levier. Cette phase  
contrôlée sollicite les quadriceps, les  
fessiers et les ischio-jambiers.

Les spinaux, muscles dorsaux et pa-  
ra-vertébraux agissent en isométrie.  
La barre vient se placer juste au-des-  
sus des genoux en position dite fon-  
damentale. Les jambes sont toujours  
fléchies.

Les appuis passent de plante de pied  
à pointe de pied.



### ➔ Phase 3 : La phase dite de transi- tion ou d'ajustement

Elle correspond au réengagement  
des genoux sous la barre. Le dos se  
redresse légèrement. La vitesse y est  
moindre.

Cette phase s'arrête plus tôt qu'à  
l'arraché pour atteindre le point de  
puissance à mi-cuisses. Elle est pré-  
paratoire à une seconde accélération  
plus violente que la phase 2.

Les appuis passent de pointe à plante  
de pied en faisant un passage par le  
talon. Ce passage obligé devra être  
le plus bref possible afin de démarrer  
la phase suivante dans les meilleures  
conditions. Les pieds restent bien au  
contact du sol de toute leur surface.














### Phase 2 ➔ Passage des genoux à l'épaulé



### Phase 2 ➔ Passage des genoux à l'épaulé



### Phase 3 ➔ Passage de transition à l'épaulé

I-Position de Départ		II-1er Tirage __ III -Transition		IV-2ème Tirage <i>Extension</i>		V – Passage VI – Réception et Remontée	
Critères	Visuels	Critères	Visuels	Critères	Visuels	Critères	Visuels
<p>Angle tibio/ tarsien fermé</p> <p>Genoux avancés</p> <p>Ligne d'épaule en avant de la barre</p> <p>Appui plante de pied</p>		<p>La barre longe les tibias</p> <p>Appui pointe de pied</p>		<p>Tend les jambes, redresse le dos</p>		<p>Déplace les pieds, réception à plat</p>	
<p>Dos droit et fixé</p>		<p>La barre longe les cuisses</p> <p>Appui talon</p>		<p>Monte sur la pointe des pieds, hausse les épaules</p>		<p>Réceptionne la barre genoux fléchis</p>	
<p>Bras tendus et relâchés</p>		<p>Dos droit et fixé, bras tendus, les genoux avancés</p> <p>Appui plante de pied</p>		<p>Tire avec les bras avant de chuter sous la barre</p>		<p>Stabilise bras tendus, barre au dessus de la tête</p>	
<p>Angle tibio / tarsien fermé</p> <p>Genoux avancés</p> <p>Ligne d'épaule en avant de la barre</p> <p>Appui plante de pied</p>		<p>La barre longe les tibias</p> <p>Appui pointe de pied</p>		<p>Tend les jambes, redresse le dos</p>		<p>Déplace les pieds, réception à plat, les coudes levés</p>	
<p>Dos droit et fixé</p>		<p>La barre longe les cuisses</p> <p>Appui talon</p>		<p>Monte sur la pointe des pieds, hausse les épaules</p>		<p>Réceptionne la barre genoux fléchis</p>	

# ➔ COMPRENDRE LE SENS DES PRINCIPES D'ACTION

**Si l'efficacité réside  
dans la compréhension du geste à  
réaliser alors appréhender la technique dans ce qu'elle a  
de plus fondamental est une nécessité.**

## VAINCRE UNE INERTIE

Au sens propre du terme, il s'agit de mobiliser une charge. Concrètement c'est de soulever une barre.

Alors, certes, l'Haltérophile ne s'attaque que très rarement à des charges qu'il ne peut déplacer. Mais le pouvoir de déplacer n'est pas synonyme de maîtrise de la barre. L'action de vaincre une inertie consistera donc à produire une force suffisante à la réalisation d'un mouvement.

Mais s'agissant d'Haltérophilie, d'autres paramètres que la force sont mis en jeu et cette dernière ne suffit pas toujours à la réussite. Une bonne lecture de ce principe d'action consiste donc à déterminer si l'échec dépend d'un manque de force ou non.

## IMPRIMER UNE TRAJECTOIRE

De manière générale on parle de trajectoire rectiligne. En réalité la trajectoire de la barre n'est en rien rectiligne. Pour « faire corps avec la barre » et la faire glisser le long du corps, réduisant ainsi le bras de levier, la barre épousera une trajectoire bien particulière

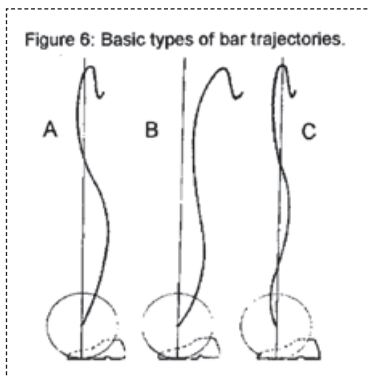
Des études menées par Vorobiev (A textbook on weightlifting, 1978) font état de trois types de trajectoire.

Au-delà de la détermination de trois types de trajectoires, des études statistiques ont été faites afin de déterminer quelle était la trajectoire préférentielle des haltérophiles de haut niveau et ainsi permettre l'établissement d'un modèle technique.

“Faire corps”  
avec la barre







**Type A** ➔ la barre est tirée sur les talons, enfermée, puis tapée lors de l'extension du corps. C'est un geste que l'on observe plutôt chez les petites catégories « à la bulgare ».

**Type B** ➔ la barre est tirée sur les talons. Le centre de gravité de l'athlète se déplace sur l'arrière. C'est le signe d'une position de l'athlète trop assis au départ que l'on observait dans les années 70 et 80.

**Type C** ➔ la barre est tirée beaucoup plus en ligne. On observe que l'angle de l'articulation tibia-tarsienne reste fermé plus longtemps permettant un franchissement des genoux en appui sur la plante des pieds. La phase d'extension finale est ainsi faite le long du corps favorisant le maintien du centre de gravité de l'athlète au sein du polygone de sustentation.

Cette figure est issue de : « *Weightlifting performance and techniques of men and women* »  
John Garhammer, Department of kinesiology and physical education  
California state university, Long Beach, CA, USA

## ➔ A la lecture de ces études voici les éléments de conclusion :

Des années 70 aux années 80 on observe un glissement statistique favorable à la courbe B. Si les premières études de Garhammer font état d'une utilisation préférentielle de la courbe de type A ; l'étude de Baumann révèle une prévalence de la courbe de type B. Cependant l'absence d'informations sur la répartition de la préférence par catégorie ne permet pas de faire correspondre une trajectoire à un gabarit.

Plus récemment Hiskia rapporte des évolutions importantes faisant de la courbe de type C la plus usitée en particulier chez les femmes.

L'émergence des nations de l'ex CEI, une quinzaine de nouveaux états indépendants, à la culture technique russe est un élément d'influence sur les résultats observés.

En revanche, la grande variété des niveaux d'athlètes observés ne permet pas de conclure que le type C est la trajectoire la plus efficace pour le plus haut niveau.

## GÉNÉRER DES ACCÉLÉRATIONS

On distingue différentes vitesses dans les mouvements de l'arraché et de l'épaulé-jeté. Cela s'exprime par deux accélérations distinctes.

La première correspond à la phase de décollement de la barre jusqu'à la position fondamentale (au-dessus des genoux à l'épaulé, au 1/3 tiers de la cuisse à l'arraché).

Suit une phase de décélération jusqu'au point de puissance (1/2 cuisse à l'épaulé, 2/3 cuisse à l'arraché). Au-delà c'est la phase d'extension finale synonyme d'une seconde et franche accélération. Générer des accélérations c'est :

- les réaliser
- les introduire au bon endroit

Visuellement cela se traduit par des changements de rythme. Pour les ressentir il est important de ne pas démarrer trop vite afin de mobiliser au mieux les sensations kinesthésiques.

**''** Il n'existe pas  
d'apprentissage  
nouveau, tout juste  
des savoirs non  
développés **''**

# LES APPRENTISSAGES NÉCESSAIRES

**Comme pour  
toute discipline, l'acquisition de  
compétences requiert de maîtriser les bases.**

## LES RÔLES INDUITS

En gardant à l'esprit que l'Haltérophilie repose sur la maîtrise d'un déséquilibre, alors les principaux rôles induits par l'apprentissage doivent permettre d'apprendre à :

- Se placer par rapport à la barre : le corps, les appuis au sol, l'assise dans le polygone de sustentation
- Savoir tirer sur la barre : les actions motrices, la prise d'appui sur la barre
- Se déplacer sous la barre : modification de la base du polygone de sustentation, contrôle de la chute, réactions musculaires antagonistes

## LES CONDITIONS DE L'APPRENTISSAGE

### ➤ L'Action Pédagogique

Elle débute sur un constat et prend vie à partir d'un objectif. Elle englobe l'ensemble des relations entraîneur/entraîné.

- Conception d'un objectif
- Elaboration de situations pédagogiques
- Mise en œuvre à partir d'une prescription d'exercices à effectuer (un exercice, une manière de le réaliser)
- Observer, analyser, théoriser
- Evaluer, faire un bilan
- Nouveau constat
- Nouvel objectif

## ➤ **L'exercice : prescription, réalisation, calibrage**

Il constitue la mise en œuvre de situations pédagogiques. La tâche sera soit un exercice, pour l'initié, soit un problème, pour le non-initié même si tous les deux sont potentiellement capables de réaliser la tâche prescrite. Simplement, en cas d'échec, la correction va différer selon que l'on s'adresse à l'un ou l'autre.

L'exercice est structuré selon :

### ➤ **son enveloppe espace/temps**

### ➤ **sa sphère méthodologique**

- on fixe un but
- on s'appuie sur un milieu (matériel) : aménagement du milieu
- on fixe des opérations concrètes à effectuer
- on dresse une évaluation

### ➤ **ses consignes pédagogiques. Elles vont permettre de créer l'environnement favorable à sa réalisation et interviennent dans les champs de :**

- l'Aménagement
- l'Information
- la Démonstration
- l'Explication

On parlera ici, et ce à des fins également mnémotechniques, d'**AIDE**. C'est ce que l'on qualifie de comportement observable du pédagogue, son acte pédagogique.

Il existe trois types d'exercices.

## ➤ **L'exercice défini**

On énonce des consignes pédagogiques sur les quatre points. Prenons l'exemple d'une tâche corrective à l'arraché :

- But : accélérer
- Milieu : sur le 3ème plateau proche de la fenêtre
- Opérations à effectuer : une gamme montante en triplé
- Evaluation : apports constants de réactions face au but énuméré avant, pendant et après l'action motrice

Avantage de ce type d'exercice: la résolution d'un problème spécifique. Inconvénient: le risque d'occultation d'autres défauts.

Cependant l'on peut considérer que cibler sur un élément correctif spécifique facilite l'automatisation gestuelle et évite l'épuisement mental qui peut survenir face à un trop grand nombre d'informations à traiter.

## ➤ **L'exercice semi-défini**

On énonce seulement deux des quatre points. Conservons notre exemple d'une correction à l'arraché :

- But : accélérer
- Milieu : sur le 3ème plateau proche de la fenêtre

On voit bien ici que le pratiquant n'est pas mis dans les mêmes conditions de réussite. Il détermine lui-même quel type de gamme il va réaliser et s'auto-évalue, soit que l'entraîneur souhaite attendre la fin de séance pour débriefer, soit qu'il est absent lors de la séance.

**Avantage :** permet de repérer la compréhension du but par le pratiquant et sa capacité à proposer une réponse adaptée en toute autonomie.

## LE PROTOCOLE PAR ÉTAPES À L'ÉPAULÉ

**Objectif de maîtrise** ➔ savoir placer son dos plat.

**Consignes pédagogiques** ➔ tête droite, poitrine ressortie, les omoplates viennent se toucher, on glisse la barre le long du corps, on plie les jambes au fur et à mesure que la barre descend

### ➔ Etape 1 : placement du dos

L'athlète prend la barre posée sur des madriers ou des plots à hauteur du pubis puis se recule. Il emmène la barre de cette position jusqu'au dessus des genoux. Le buste penché en avant il glisse la barre le long des cuisses jusqu'à la position dite fondamentale en fléchissant les jambes, le tout bras tendus. Il se redresse alors jusqu'à revenir barre au pubis. Il effectue 3 séries de 6 répétitions. Le nombre de séries peut toutefois dépendre de la réalisation du geste. Des exercices annexes peuvent être proposés afin de corriger une mauvaise posture du dos

**Objectif de maîtrise** ➔ venir poser la barre sur les clavicules dans un souci de rapprochement des centres de gravité corps/barre

**Consignes pédagogiques** ➔ on glisse la barre le long du corps, on déplie les jambes, on tire la barre le long du corps, les coudes vers le haut.

### ➔ Etape 2 : tirage d'épaulé en suspension haute + tirage de bras d'épaulé

L'athlète part de la même position puis effectue un redressement du corps avec haussement des épaules enchaîné avec le verrouillage de la barre sur les clavicules. L'amorce des bras sera plus précoce qu'à l'arraché en raison de la prise de main et du point culminant de la prise d'appui sur la barre situé à hauteur du nombril. 3 séries de 4 répétitions. La vitesse d'exécution n'est pas nécessaire, ce afin de ne pas altérer la trajectoire de la barre.

**Objectif de maîtrise** ➔ descendre en flexion d'épaulé

**Consignes pédagogiques** ➔ on contrôle la descente, la tête droite

### ➔ Etape 3 : étape 2 + flexion d'épaulé avec temps d'arrêt en bas. 3 séries de 3 répétitions

**Objectif de maîtrise** ➔ sauter.

**Consignes pédagogiques** ➔ on pousse avec les jambes, on saute bien haut.

### ➔ Etape 4 : étape 2 en y incluant le saut + flexion d'épaulé

On insiste sur la notion de déplacement latéral des appuis. Le saut intervient lorsque la barre atteint son point culminant, environ à hauteur du nombril. A ce moment précis l'athlète prend appui sur la barre pour se glisser dessous. La réception se fait debout (amorti en ¼ de flexion). Puis il ajoute la flexion d'épaulé avec temps d'arrêt en bas avant de se redresser. 3 séries de 3 répétitions.

# ➔ LE RÉPERTOIRE GESTUEL ET SON UTILISATION

**Afin d'intégrer au mieux la logique interne de l'activité, tant sur le plan intellectuel que physique, l'haltérophile dispose d'outils que sa formation sportive devra lui apporter, au premier rang desquels le répertoire gestuel.**

A travers les différentes phases de l'apprentissage le pratiquant découvrira et devra intégrer l'ensemble des exercices le composant. L'appropriation est progressive, permanente, rétro-active. Atteindre cette étape est essentiel à l'autonomie du pratiquant et lui permettra de produire un geste « intelligent ».

On entend par cela la réalisation d'une performance équilibrant idéalement la mobilisation des ressources motrices, affectives et cognitives.

Un répertoire gestuel sportif constitue le référencement des exercices apparentés à une discipline sportive.

Ils sont de deux types :

- généraux
- spécifiques

Ils répondent à différents objectifs :

- renforcement musculaire
- développement d'une qualité sportive
- remédiation technique
- amélioration tactique

**''** Ne réduisez pas votre pratique aux seuls gestes olympiques **''**



Ils visent une cible :

- un point technique particulier
- une particularité physique
- une spécificité tactique

Ils sont utilisés à différents moments :

- PPG – Préparation physique générale
- PPC – Préparation pré-compétition
- PC – Préparation compétition
- Reprise
- Transition

Et sont choisis selon une étape vouée :

- à l'apprentissage
- au développement des compétences en cours d'acquisition
- au perfectionnement
- au maintien des acquis

Tous les mouvements d'arraché ou d'épaulé-jeté peuvent être réalisés de façon plus analytique en découpant une partie du geste. De plus il est possible de varier les positions de départ des plots ou en suspension.

La suspension permet d'ancrer des repères sur son placement par le biais du ressenti permanent de la charge. Cela réside aussi en une augmentation de la résistance d'un point de vue physiologique car on ne repose pas la barre. Veiller à marquer un temps d'arrêt entre les répétitions. Il existe deux hauteurs de suspension dans l'espace :

- la suspension haute : barre en position fondamentale ou au point de puissance (selon les besoins)
- la suspension basse : la barre est décollée du sol de quelques centimètres afin de renforcer la position de départ tout en corrigeant le tirage prématuré des bras

Les plots s'utilisent barre au-dessus des genoux, position fondamentale ou point de puissance. Ils permettent de faire travailler un organisme plus frais, libéré d'une position isométrique coûteuse en énergie. Leur utilisation a pour objectif la recherche de dynamisme de la phase finale de tirage, l'athlète se libère plus violemment (explosivité plus grande).

-----  
*"Tous les mouvements d'arraché ou d'épaulé-jeté peuvent être réalisés de façon plus analytique en découpant une partie du geste".*  
-----

## EXERCICES SPÉCIFIQUES ET UTILITÉ

### ➔ Mouvements techniques

NATURE	TYPE	OBJECTIF	CIBLE	PERIODE	VOCATION
Arraché	Spécifique	Remédiation technique Amélioration tactique <b>Arracher</b>	Au cas par cas	PPC et PC	Apprentissage Développement des compétences Maintien des acquis Perfectionnement
Epaulé-jeté	Spécifique	Remédiation technique Amélioration tactique <b>Arracher</b>	Au cas par cas	PPC et PC	Apprentissage Développement des compétences Maintien des acquis Perfectionnement

### ➔ Mouvements semi-techniques

#### ➔ Les semi debout

NATURE	TYPE	OBJECTIF	CIBLE	PERIODE	VOCATION
Arraché debout	Spécifique	Développement d'une qualité sportive Remédiation technique	Extension Coordination de l'action des membres inférieurs et supérieurs Simultanéité lors de la réception entre le blocage de la barre et la reprise d'appui au sol	PPG PPC PC Reprise	Apprentissage Développement des compétences Maintien des acquis Perfectionnement
Epaulé debout	Spécifique	Développement d'une qualité sportive Remédiation technique	Extension Coordination de l'action des membres inférieurs et supérieurs Simultanéité lors de la réception entre le blocage de la barre et la reprise d'appui au sol	PPG PPC PC Reprise	Apprentissage Développement des compétences Maintien des acquis Perfectionnement
Jeté debout - debout - flexion Départ clavicule ou barre à la nuque	Spécifique	Développement d'une qualité sportive Remédiation technique	Extension Coordination de l'action des membres inférieurs et supérieurs Simultanéité lors de la réception entre le blocage de la barre et la reprise d'appui au sol	PPG PPC PC Reprise	Apprentissage Développement des compétences Maintien des acquis Perfectionnement

## CONSIGNES DE RÉALISATION DANS LES SEMI-TECHNIQUES D'ÉPAULÉ

Les exercices	Tâche à réaliser	Consignes pédagogiques	Causes d'un échec	Correctifs
<i>Epaulé force</i>	<p>La barre longe les tibias La barre longe les cuisses Verrouiller les coudes Réceptionner jambes tendues</p>	<p>Forte impulsion avec les jambes Tirer avec les bras Avancer les coudes Monter en pointes de pieds</p>	<p>Départ trop rapide, « lève les fesses » La phase de transition n'est pas maîtrisée</p>	<p>Travail de proprioception lent et répété Epaulé force en suspension Verrouillage d'épaulé Rowing</p>
<i>Epaulé debout</i>	<p>La barre longe les tibias La barre longe les cuisses Sauter Verrouiller les coudes Réceptionner la barre ¼ de flexion</p>	<p>Forte impulsion avec les jambes Décoller les pieds Tirer avec les bras Avancer les coudes Monter en pointes de pieds</p>	<p>Barre loin du corps, les bras se tendent de manière précoce Tire trop tôt des bras Ne pousse pas avec les jambes Sauter en arrière Réceptionne la barre en flexion</p>	<p>Passage d'épaulé, réception debout Mettre des repères au sol (correction déplacement latéral des appuis) Epaulé force Epaulé debout en suspension</p>
<i>Epaulé puissance</i>	<p>La barre longe les tibias La barre longe les cuisses Décoller les talons Descendre rapidement sous la barre une fois la prise d'appui réalisée sur la barre Verrouiller les coudes Réceptionner la barre ¼ de flexion ou flexion complète (dans ce cas se placer pieds largeur de réception)</p>	<p>« c'est un épaulé force suivi instantanément d'une flexion des jambes » Forte impulsion avec les jambes Tirer avec les bras Avancer les coudes Réceptionner simultanément les talons au sol – la barre à bout de bras Monter en pointes de pieds</p>	<p>Manque de tirage des bras Saut La barre n'a pas le temps d'arriver sur les clavicles Déséquilibre avant-arrière</p>	<p>Epaulé force + passage en flexion instantané Passage d'épaulé réception debout sans décoller la pointe de pied Travail lent et contrôlé Redéfinir le placement des pieds</p>



➔ L'ACTION DES BRAS ET LES  
APPUIS À L'ÉPAULÉ FORCE



➔ Réception pointe de pieds  
jambes tendues



→ LA RÉCEPTION À L'ÉPAULÉ DEBOUT

⇒ Saut avec déplacement des appuis et élargissement du polygone de sustentation



→ EVOLUTION DES APPUIS ET RÉCEPTION À L'ÉPAULÉ PUISSANCE

⇒ Réception sans déplacement des appuis mais incorporant une montée en pointe de pieds afin de permettre le passage sous la barre

⇒ Position de départ



⇒ Extension



⇒ Reprise d'appui sans décollement de pieds ni modification du polygone de sustentation

## CONSIGNES DE RÉALISATION DANS LES SEMI-TECHNIQUES DE JETÉ

Les exercices	Tâche à réaliser	Consignes pédagogiques	Causes d'un échec	Correctifs
<i>Jeté force</i>	L'appel est contrôlé en ¼ de flexion Impulsion jambes-épaules et bras Réceptionner jambes tendues	Le buste droit, la poitrine ouverte Les coudes en avant vers l'extérieur Forte impulsion avec les jambes Pousser des bras	Appel trop court ou trop prolongé Relâchement de la ceinture scapulaire lors de l'appel Faible poussée des jambes Les bras attaquent trop tôt	Travail de proprioception, lent et répété Appel de jeté Développé clavique et nuque
<i>Jeté debout</i>	L'appel est contrôlé en ¼ de flexion Impulsion jambes-épaules et bras Décollement des pieds consécutif au saut Réceptionne la barre pieds à plat en fente latérale	Le buste droit, la poitrine ouverte Les coudes en avant vers l'extérieur Forte impulsion avec les jambes Pousser des bras Sauter Déplacer les pieds	Appel trop court ou trop prolongé Relâchement de la ceinture scapulaire lors de l'appel Faible poussée des jambes Les bras attaquent trop tôt	Mettre des repères au sol (correction déplacement latéral des appuis) Jeté force
<i>Jeté puissance</i>	L'appel est contrôlé en ¼ de flexion Impulsion jambes-épaules et bras Décollement des talons Descendre rapidement sous la barre une fois la prise d'appui réalisée sur la barre Réceptionner la barre en ¼ de flexion ou flexion complète (dans ce cas se placer pieds largeur de réception)	« C'est un jeté force suivi instantanément d'une flexion des jambes » Le buste droit, la poitrine ouverte Les coudes en avant vers l'extérieur Forte impulsion avec les jambes Pousser des bras Réceptionner simultanément les talons au sol – la barre à bout de bras	Appel trop court ou trop prolongé Relâchement de la ceinture scapulaire lors de l'appel Faible poussée des jambes Les bras attaquent trop tôt	Travail lent et contrôlé Redéfinir le placement des pieds Jeté force
<i>Jeté flexion</i>	L'appel est contrôlé en ¼ de flexion Impulsion jambes-épaules et bras Décollement des talons Descendre rapidement sous la barre une fois la prise d'appui effectuée sur la barre Réceptionner la barre en ½ flexion ou flexion complète (dans ce cas se placer pieds largeur de réception)	Le buste droit, la poitrine ouverte Les coudes en avant vers l'extérieur Forte impulsion avec les jambes Pousser des bras	Appel trop court ou trop prolongé Relâchement de la ceinture scapulaire lors de l'appel Faible poussée des jambes Les bras attaquent trop tôt Manque de souplesse du bassin et des épaules	Travail lent et contrôlé Redéfinir le placement des pieds Jeté puissance Passage de jeté

# ➔ LE PLAN DE FORMATION

Catégorie		U11	U13
Ages		10-11 ans	12-13 ans
Positionnement		Connaissance de l'activité	Intégration dans l'activité
But		APPRENTISSAGE	
Objectif		Développement des compétences requises	
Méthode		Développement progressif des qualités	
Compétences requises	Physiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agilité</li> <li>Coordination</li> <li>Détente</li> <li>Souplesse</li> <li>Vitesse</li> <li>Cardio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agilité</li> <li>Coordination</li> <li>Détente</li> <li>Souplesse</li> <li>Vitesse</li> <li>Cardio</li> </ul>
	Techniques	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratique gestuelle diversifiée en répétitions</li> <li>Pratique en sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratique gestuelle diversifiée en répétitions</li> <li>Pratique en sécurité</li> </ul>
	Mentales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respect des consignes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respect des consignes</li> </ul>
		Compréhension des consignes	
Evaluation transversale			savoir manger / apprendre à manger
			Information comportements à risque
		Attachement au club	
		Favoriser la vie de groupe	

# DE L'HALTÉROPHILIE

<b>U15</b> 14-15 ans Compréhension du sens de l'activité	<b>U17</b> 16-17 ans Ancrage dans l'activité	<b>U20</b> 17-18-19ans Spécialisation dans l'activité
PERFECTIONNEMENT (en fonction de la maturité)		ENTRAÎNEMENT
Apprentissage Technique	Perfectionnement Technique	Expertise Technique
Programmation sur objectif .... Progressive		
Renforcement musculaire général et spécifique Prophylactie	Renforcement musculaire général et spécifique Renforcement musculaire analytique	Endurance de Force Assumer une charge de travail importante L'étirement et la prophylactie comme outils de prévention des blessures
Apprentissage / maîtrise des Etirements / Gainage Développer et compléter la souplesse		
Connaissance du répertoire gestuel : niveau de maîtrise technique 80 %	Connaissance du répertoire gestuel : niveau de maîtrise technique 90 %	Connaissance du répertoire gestuel : niveau de maîtrise technique 100 %
Respect des consignes	Capacité d'écoute	Ouverture à différentes formes de coaching Analyse des consignes
Interprétation des consignes : feed back		
savoir manger / apprendre à manger	Connaitre et gérer une alimentation naturelle + hygiène de vie	
Information comportements à risque		
Familiarisation Contrôle anti-dopage / ADAMS		
Connaissance de son activité		
Niveau de responsabilité 1 : prise d'initiative vers soi et les autres	Niveau de responsabilité 2 : prise de décisions vers soi	Niveau de responsabilité 2 : prise de décisions vers les autres

// Comment  
passer du stade de  
débutant à celui  
d'expert //

# ➔ L'AUTOMATISATION GESTUELLE

**Si l'on veut produire  
un geste performant, il faut que  
celui-ci soit progressivement automatisé, notamment  
afin d'en réduire la variabilité et les approximations.**

Le geste automatisé est le résultat d'un processus d'apprentissage qui mobilise de nombreuses ressources cognitives. Lorsque l'apprentissage est enfin accompli, les ressources cognitives de l'individu sont libérées de cette charge et peuvent se réorienter sur d'autres tâches en même temps que l'action est produite. Cela permet d'aller du plus simple vers le plus compliqué, de passer du statut de débutant à celui d'expert.

En terme d'entraînement il s'agit donc, à partir de l'utilisation du répertoire gestuel, d'acquérir les compétences nécessaires à la construction d'un schéma corporel favorisant la reconduction d'un geste stéréotypé mais original en s'appuyant sur le système contraintes/ressources propre à chacun.

## LES ORIGINES DE L'AUTOMATISATION GESTUELLE

### ➔ **De l'intention au mouvement : l'intelligence gestuelle**

Dans un sens restrictif, l'action est l'exécution d'un acte volontaire. Quant au mouvement, la mécanique le définit comme le changement par lequel un corps est successivement présent en différentes parties de l'espace. Les diverses phases d'un exercice technique par exemple.

Le geste est alors l'ensemble « mouvement » produit d'un acte volontaire.

Ce qui se traduit par le système suivant :

### → **UNE INTENTION**

- Améliorer l'extension à l'arraché
- C'est cette intention qui va donner un sens aux mouvements observables en fin de hiérarchie gestuelle

### → **UNE ACTION**

- L'exécution d'un arraché debout
- Cette action a une finalité dont la source se trouve dans les origines de l'intention : ex. observation d'un défaut récurrent d'extension à l'arraché

### → **UN GESTE**

- Un arraché debout
- Ce geste est le fruit de l'action définie

### → **DES MOUVEMENTS**

- Une succession de phases : placement, 1er tirage, phase de transition, extension finale, passage sous la barre et réception
- C'est une séquence motrice, déclinaison séquentielle du geste, dont l'ordre et les conditions de réalisation répondent à l'intention initiale.

C'est l'intentionnalité qui sépare le geste intelligent du simple mouvement. Si l'une des caractéristiques de l'intelligence est le pouvoir d'anticipation, le cerveau rend alors le geste intelligent dans la mesure où, pour rendre un geste intentionnel efficace et rapide, il arrive à prédire les conséquences de l'action, donc à anticiper par mémorisation des actions passées.

On parle alors d'intelligence gestuelle.

## ➤ Les principes de base dans l'élaboration d'une planification sur objectif

### ➤ PARAMETRES GENERAUX

- Age de l'athlète
- Morphologie
- Qualités physiques apparentes : force, vitesse, souplesse, robustesse, adresse, rythme et coordination, etc.
- Points forts et points faibles apparents (qualités, postures, etc.)
- Pratique sportive antérieure : quel type, combien d'années, quel niveau, en compétition, pratique régulière ?
- Motivation, caractère, personnalité
- Environnement social : travail, études, famille, etc.

### ➤ PARAMETRES SPECIFIQUES

- Rapport : âge – taille, catégorie de poids
- Combien d'années de pratique haltérophile ?
- Définir les points forts en technique et en musculation
- Définir les points faibles en technique et en musculation
- Disponibilité et motivation : régularité et périodicité de l'entraînement
- Aptitude et attitude à l'effort et à la charge d'entraînement
- Comportement et gestion en compétition
- Marge de progression supposée ?

### ➤ PRINCIPES DE BASE DE L'ENTRAINEMENT

- Régularité
- Progressivité
- Variété, adaptation des exercices et des méthodes, etc.
- Définir les 2 ou 3 objectifs PRIORITAIRES de la saison
- Planifier les « tests de passage », sur 4 à 6 compétitions secondaires
- Evaluer / contrôler toutes les 3 semaines les progrès

## ➤ Le cycle d'entraînement

Il se mesure selon la chronologie suivante :

- L'exercice comme unité de base
- La séquence comme une partie de séance. Cette forme de travail est très utile à haut niveau afin de raccourcir les temps d'entraînement ayant pour effet :
  - ➔ La re-synthèse de l'ATP
  - ➔ La régénération hormonale
  - ➔ L'amélioration de la coordination gestuelle
  - ➔ L'amélioration du recrutement neuromusculaire
- La séance : une somme d'exercices
- Le micro-cycle : une semaine comme somme de plusieurs séances
- Le macro-cycle : un ensemble de micro-cycles (3 semaines et +)
- Le méso-cycle : un ensemble court de macro-cycles différenciés c'est-à-dire s'appuyant sur une forte alternance des contenus d'entraînement
- La période : un ensemble de macro-cycles consacré à un travail particulier.
- La saison
- La génération : exemple les années minimes, cadets ou juniors.
- L'olympiade

## ➤ Les périodes

### ➤ LA REPRISE : DES PRINCIPES A RESPECTER.

- Accorder une part importante à l'échauffement général
- Privilégier le travail en endurance à faible résistance
- Appliquer de la progressivité au fil des séances au regard des intensités de travail
- Réduire progressivement les temps de récupération entre les séries
- Travailler en amplitude complète



- Préférer dans un premier temps les exercices généraux aux exercices analytiques
- Pratiquer de manière régulière
- Conserver des plages de récupération même si l'on s'entraîne habituellement tous les jours
- Consacrer une séance hebdomadaire basée sur la récupération et les étirements

### ➤ **PREPARATION PHYSIQUE GENERALE OU PERIODE FONCIERE. ON PARLE DE PPG.**

- Objectifs : amélioration des points forts, réduction des points faibles.
- Caractéristiques : diversité des exercices mais prépondérance des exercices de musculation générale et spécifique
- Volume de travail : 30% à dominante technique et 70% à dominante de force
- Fréquence : 3 à 5 séances/semaine
- Nombre d'exercices : 4 à 6
- Séries : 6 à 8
- Répétitions : 4 à 12
- Intensité moyenne : 70%
- Utiliser la grille de pourcentage de manière prudente : la base de calcul ne doit pas dépasser 80% de nos records de la saison précédente
- Réaliser des tests sous-maximaux (en série de 3 à 5) dans les exercices de base au bout de 10 séances puis recalibrer la base de calcul
- Réaliser des tests maximaux (1 répétition) dans les exercices de base au bout de 20 séances puis recalibrer la base de calcul
- Consacrer une séance hebdomadaire basée sur la récupération et les étirements

### ➤ **PREPARATION PHYSIQUE SPECIFIQUE OU PERIODE PRE-COMPETITION. ON PARLE DE PPC.**

- Objectifs : maintien des capacités physiques, amélio-

ration des aptitudes techniques, développement de l'endurance de force.

- Caractéristiques : diversité des exercices mais incorporation progressive de mouvements techniques et semi-techniques plus nombreux aux dépens de la disparition des exercices de musculation générale
- Volume de travail : 55% à dominante technique et 45% à dominante de force
- Fréquence : 4 à 6 séances/semaine
- Nombre d'exercices : 3 à 5
- Séries : 5 à 8
- Répétitions : 3 à 6
- Intensité moyenne : 80%

### ➤ **PREPARATION COMPETITION OU "PERIODE COMPETITION". ON PARLE DE PC. CETTE DERNIERE SE CONCLUANT PAR UN MICRO-CYCLE D'AFFUTAGE.**

- Objectifs : maintien des points forts, amélioration de l'adaptabilité à l'intensité, recul de la fatigue hormonale, mise en condition compétitive (réactivité à l'échec, mise en confiance, élaboration de la stratégie), développement de la force –vitesse.
- Caractéristiques : hyper-spécialisation de l'entraînement autour des mouvements de compétition, des semi-techniques debout et des squats.
- Volume de travail : 70% à dominante technique et 30% à dominante de force
- Fréquence : 4 à 6 séances/semaine ou 6 à 8 séquences/semaine
- Nombre d'exercices : 3 à 4
- Séries : 3 à 5
- Répétitions : 1 à 3
- Intensité moyenne : 90%

## ➤ MICRO-CYCLE D’AFFUTAGE

- Objectifs : maintien des acquis, développement de la vitesse, entrée psychologique dans la compétition, gestion de la perte de poids.
- Caractéristiques : ultra-spécialisation de l’entraînement autour des mouvements de compétition et des squats.
- Volume de travail : 80% à dominante technique et 20% à dominante de force
- Fréquence : 4 séances/semaine
- Nombre d’exercices : 3
- Séries : 3 à 5
- Répétitions : 1 à 3
- Intensité : diminution progressive de 90% à 60%.

## ➤ PERIODE DE TRANSITION QUI INTERVIENT ENTRE UNE COMPETITION ET LE RETOUR A DE LA PREPARATION PHYSIQUE GENERALE

- Objectifs : récupération mentale, physique et hormonale.
- Caractéristiques : exercices de compensation et de rééquilibrage.
- Volume de travail : 40% à dominante technique et 60% à dominante de force
- Fréquence : 3 séances/semaine
- Nombre d’exercices : 3
- Séries : 6 à 8
- Répétitions : 6 à 10
- Intensité moyenne : 60%/70%

## LE PLAN D’ENTRAÎNEMENT

Dans cette partie sont présentés deux exemples, qui diffèrent surtout dans l’approche de la PPG et de la PPC, de planification annuelle.

## EXEMPLE 1 DE PLANIFICATION ANNUELLE

En dehors de la PPG, la planification est à répéter deux fois dans la saison plus une 3ème raccourcie :

1. PPG, Cycle 1, Cycle 2, Cycle 3, Cycle 4, Cycle 5 soit 21 à 23 semaines
2. Cycle 1, Cycle 2, Cycle 3, Cycle 4, Cycle 5 soit 15 semaines
3. Cycle 1, Cycle 3, Cycle 4, Cycle 5 soit 9 semaines

Soit un total de 45 à 47 semaines, reste donc 5 à 7 semaines pour le repos complet et la période de reprise.

Cet exemple est évidemment à mettre en lien avec le calendrier, des adaptations peuvent être nécessaires.

## ➤ LE CYCLE DE PPG (6 à 8 semaines)

- Un échauffement avec 3 séries de 10 en spinaux + 3 séries de 20 en crunchs
- 2 exercices techniques au choix avec 1 exercice d’arraché et 1 d’épaulé-jeté ou de jeté
- 1 exercice de squat ou 1 exercice de tirages
- 2 exercices de musculation
- 20 minutes d’étirements

Exercices d’Arraché	Séries X Répétitions	% par rapport au maxi de l’arraché
Arraché	6 X 3	70-75 %
Arraché Debout	6 X 3	65-70 %
Arraché Puissance Flexion	5 X 4	65-70 %
Arraché Puissance Debout	5 X 4	60-65%
Arraché Suspension	5 X 3	60-65 %
Arraché des Plots	5 X 3	70 %
Arraché Force	6 X 4	45 %
Arraché Combiné (3 mouvements)	6 séries	65-70%

Exercices d'Épaulé-Jeté	Séries X Répétitions	% par rapport au maxi de l'Épaulé-Jeté
Épaulé-Jeté	5 X 3	70-75 %
Épaulé-Jeté Debout	5 X 3	70 %
Épaulé-Jeté Puissance	5 X 4	65 %
Épaulé-Jeté Force	5 X 4	50 %
Épaulé des Plots	5 X 3	65 %
Épaulé-Jeté Combiné	6 séries ( 3 mouvements + 1 jeté)	65-70 %

Exercices de Jeté	Séries X Répétitions	% par rapport au maxi du Jeté
Jeté Fente	5 X 2	80 %
Jeté Debout	5 X 3	70 %
Jeté Puissance	5 X 4	60 %
Jeté Force	6 X 4	50 %

SQUATS	Nature	Séries X Répétitions	% par rapport au maxi en Squat
Squats Nuque ou Clavicule	Normal	5 X 5 ou 6 X 3	70 % ou 80 %
	Dégressif	X 2 + X 3 + X 4 dans la même série 4 séries	80% + 70% + 60%
	Excentrique ( 2 temps d'arrêt dans la descente)	6 X 4	65-70 %
	Stato-dynamique ( 2 temps d'arrêt dans la montée)	5 X 3	75 %
Squats Lourd-Léger	3 Sq Clav + 3 Sq Nuque	5 séries	60-80 % du maxi en clavicules

TIRAGES	Nature	Séries X Répétitions	% par rapport au maxi en technique
Tirages Lourd d'Arraché ou d'Épaulé	Normal	5 X 5 ou 6 X 4	90 % ou 100 %
	Excentrique ( 3 temps d'arrêt dans la descente)	6 X 3	85 %
	Stato - Dynamique (2 temps d'arrêt dans la montée - 1 mi tibia et l'autre au-dessus des genoux)	5 X 4	90 %
Tirages Haut d'Arraché ou d'Épaulé		5 X 4	65-75 %

MUSCULATION	Nature	Séries X Répétitions
BRAS	Développé Nuque ou Clavicule ou Alterné	6 X 7
	Tirages de Bras d'Arraché	6 X 5
	Poulie Triceps	6 X 12
	Poulie Biceps	6 X 12
	Pull	6 X 8
EPAULES	Développé Haltères	6 X 8
	Développé Assis	6 X 7
	Rowing	6 X 8
PECTORAUX	Développé Couché	6 X 7
	Développé Incliné	6 X 7
	Ecartés Allongé	6 X 10
	Ecartés Incliné	6 X 10
DOS	Spinaux Assis	5 X 12
	Dorsaux dos plat avec barre	5 X 12
	Poulie Nuque	6 X 10
	Poulie Devant	6 X 10
JAMBES	Quadriceps	5 X 10
	Ischio-jambiers	5 X 10

### ➔ CYCLE 1 : PPC – PERIODE N°1 (3 SEMAINES)

Séance	Exercice	Volume	Intensité
1	Arraché Combiné : (1 THA+ 1 ARR SUSP HTE + 1 ARR SUSP BASSE + 1 ARR) X 2	4 séries	60/655% RA
	Jeté Force	6sx4r	60% RJ
	Squats Nuque	5sx5r	80% RSN
	Spinaux Assis – pronation/supination enchaîné	4sx12r	50% RE
2	EJ Puissance	3sx3r 3sx2r	65% REJ 75% REJ
	TLE Stato–Dynamique	6sx4r	90% RE
	Squats Lourd/Léger (3 Sq Clav + 3 Sq Nq)	5s	85% RE
	Rowing	4sx10r	30% RE
3	Arraché Puissance	3sx3r 3sx2r	65% RA 75% RA
	THA	5sx4r	70% RA
	Squats Clav	5sx4r	85% RE
	TBA	6sx6r	30% RA
4	EJ Combiné : ( 1TLE + 1 EP SUSP HTE + 1 EP + 1 SQ + 2 JT)	4s	75% REJ
	Arr Force Susp Hte	5sx5r	35% RA
	TLA sans temps d'arrêt	4sx4r	85%/90% RA
	Sq Clav	4sx3r 2sx5r	80-90% RE 70-80% RE

## ➔ CYCLE 2 : PPC – PERIODE N°2 (6 SEMAINES)

### Semaine A

Séance	Exercice	Volume	Intensité
1	Arraché Debout	5x3r	70% RA
	Jeté Fente	5x2r	75% RJ
	Squats Clav	5x5r	75/85%RE
	TBA	5x5r	30/35% RA
2	Epaulé Puissance Dbt	2x3r 3x2r	75% RE 80% RE
	Arraché des plots ou suspension haute	4x3r	75% RA
	TLA des plots	4x4r	120% RA
	Squats Nuque	Maxi en x3 3x3r	85% RM
3	Arraché	Gamme en x3 Gamme en x3	70%/75%/80% RA 75%/80%/85% RA
	TLA	5x3r	100% RA
	Squats Lourd/Léger ( 3 Sq Clav + 3 Sq Nq)	1 série 2 séries	85% RE 92% RE
		1 série	85% RE
	Dev Nuque	5x4r	75% RD

### Semaine B

Séance	Exercice	Volume	Intensité
1	Epaulé debout/Jeté fente	4x3r	75/80% REJ
	TLE stato –dynamique	5x4r	100% RE
	Squats Nuque	1x6r , 1x4r 3x2r 1x4r, 1x6r	70% RSN, 80% RSN 85% RSN 80% RSN, 70% RSN
2	Arraché puissance debout	2x3r 3x3r	65/70% RA 70/75% RA
	Epaulé des plots ou en suspension haute	4x3r	80/85% RE
	TLE des plots	4x4r	120% RE
3	EJ	Gamme en x3 Gamme en x2	70%/75%/80% EJ 75%/80%/85% REJ
	Squats Clav	Maxi en x3 3x3r	85% RM
	Passages d'arraché	5x4r	40% RA

➔ **CYCLE 3 : PC – PERIODE 1 « PRENDRE CONFIANCE A LOURD » (3 SEMAINES)**

Séance	Exercice	Volume	Intensité	
1	Arraché	Gamme en x2r	85% RA	
		Gamme en x2r	90% RA	
		Gamme en x1r	95% RA	
2	Epaulé debout	4sx3r	80% RE	
		Squats Nuque	2sx3r	85% RSN
		4sx2r	90% RSN	
2	Arraché puissance	3sx3r	75% RA	
		2sx2r	85% RA	
	Jeté	3sx2r	80% RJ	
		4sx1r	90% RJ	
	TLA	4sx3r	100/110% RA	
Squats Clav	3sx2r	95% RE		
	3sx2r	100/105% RE		
3	Epaulé-jeté	Gamme en x2r	85% REJ	
		Gamme en x2r	90% REJ	
		Gamme en x1r	95% REJ	
3	Arraché debout	3sx3r	75% RA	
		TLE	4sx3r	100/110% RE
4	Epaulé-jeté puissance	4sx2r	80% REJ	
		Arraché suspension haute	4sx3r	70/75% RA
	Squats Clav	5sx3r	90% RE	
	Un exercice de renforcement musculaire ou de correction technique au choix			

➔ **CYCLE 4 : PC – PERIODE 2 « MAITRISE TECHNIQUE ET MENTALE A LOURD » (2 SEMAINES)**

Séance	Exercice	Volume	Intensité	
1	Arraché	Maxi		
		3sx2r	85% Maxi	
		Epaulé debout + Jeté fente	3sx2r	80/85% REJ
2	Squats Nuque	4sx3r	80/85% RSN	
		Ep-Jeté	2sx1r	90% REJ
			2sx1r	95% REJ
2	Arraché puissance	4sx2r	80/85% RA	
		TLE	4sx3r	100/110% RE
	Squats Clav	4sx3r	90% RE	

Séance	Exercice	Volume	Intensité
3	Arraché	3sx1r 2sx1r	90% REJ 95% REJ
	Jeté fente	4sx2r	85/90% RJ
	TLA	4sx3r	100/110% RA
	Epaulé-jeté	Maxi 2sx2r	80/85% Maxi
4	Arraché suspension haute	4sx2r	70/75% RA
	Squats Clav ou Nuque	Maxi 3sx2r	85% Maxi
	TLE Stato-dynamique	4sx3r	90/100% RE

⇒ **CYCLE 5 : AFFUTAGE OU RAPPEL DE FORCE « PRECISION TECHNIQUE + FRAICHEUR PHYSIQUE ET MENTALE » (1 SEMAINE)**

Séance	Exercice	Volume	Intensité
1	Arraché	Test ou 4sx1r	90% RA
	Epaulé debout	3sx2r	80% REJ
	Squats Clavicule	4sx2r	85/90% RSC
2	Ep-Jeté	3sx1r	85% REJ
	Arraché debout	3sx2r	75/80% RA
	TLE ou Squats Nuque	4sx3r 4sx2r	100% RE 85/90% RSN
3	Arraché	4sx1r	80% RA
	Epaulé -Jeté	4sx1r	80% REJ
	TL ou Squats Nuque ou Squats Clavicule	3sx2r	110% R.technique 85% RSN 95% REJ
4	Arraché Stato-dynamique	3sx2r	60% RA
	Epaulé-Jeté Stato-dynamique	3sx2r	60% REJ

## EXEMPLE 2 DE PLANIFICATION ANNUELLE

Cet exemple de planification s'articulera de la façon suivante :

1. PPG1(période de préparation annuelle), PPG2(période de préparation spécifique), PPC cycle 1, PPC cycle 2, PC cycle 1, PC cycle 2, Affûtage soit 21 à 24 semaines
2. PPC cycle 1, PPC cycle 2, PC cycle 1, PC cycle 2, Affûtage 12 semaines
3. PPC cycle 1, PPC cycle 2, PC cycle 1, PC cycle 2, Affûtage 12 semaines

Soit un total de 45 à 48 semaines, reste donc 4 à 7 semaines pour le repos complet et la période de reprise. Cet exemple est évidemment à mettre en lien avec le calendrier, des adaptations peuvent être nécessaires.

### ➤ Période de préparation annuelle (PPG 1)

#### Période effectuée au sein de la période foncière pré-saison

**Durée : 3 à 4 semaines**

**Fréquence : 3 séances/semaine**

Semaine 1				
S1	Circuit enchaîné TBA*8+Développé assis*8+Poulie haute*8+TBE*8+Poulie basse*8 6 séries 3' de récupération entre les tours			
S2	Squats nuque 6x6 50%	Presse 6x10	Leg extension 6x12 Leg curl 6x12	Vélo 20' à 70 RPM
S3	Circuit 30"/30" Gainage horizontal-Sauts sur disque-La chaise-Dips-Crunchs-Multi bonds 3 bancs-Fentes avant en mouvement-Triple bonds- Tractions nuque-Pompes 5 tours			
Semaine 2				
S1	Circuit enchaîné 10 tirages poitrine+ 10 tractions poitrine (utiliser un support et une barre avec appui au sol) + 10 oiseaux avec haltères buste penché + 10 mouvements de lancer de médecine ball face au mur 8 séries 4'/5' de récupération entre les tours			
S2	Circuit dynamique : 10" d'effort dynamique par atelier Abdos lesté + sauts sur plots + rotation disque autour de la tête + fentes avec haltères + gainage lesté + sprint lesté + jump en flexion d'arraché + lancer de médecine ball vertical + jeté puissance dynamique Récupération : passage d'un atelier à un autre et 3' de récup entre chaque circuit 6 passages			
S3	Séance récupération Cardio 20 minutes puis séance d'étirements 30 minutes puis sauna			
Semaine 3				
S1	Circuit enchaîné 10 squats devant (uniquement phase concentrique) + 10 jetés puissance dynamique +10 squats/lancer de médecine ball vertical + 10 sauts sur plot/jambe (fentes alternées) + 10 squats/ jeté force 7 séries 4'/5' de récupération entre les tours			



S2	Biceps/triceps 6x12+12 (enchaînés) 3' entre les séries	Spinaux assis – pronation+supination 6x8+8 (enchaînés) 3' entre les séries	Développé assis 6*8 2' entre les séries	Vélo 20' à 70 RPM
S3	Circuit enchaîné 6 Arraché force prise épaulé +6 Traction devant +6 Pull over +6 Développé couché +6 (Pompe +tba un bras latéral avec haltère) 6 séries 4' entre les séries			
Semaine 4				
S1	Circuit enchaîné Oiseau buste penché + rowing debout + tirage nq poulie haute 6x8+8+8 3' entre les séries	Circuit enchaîné Harlow + Rotateur interne de l'épaule à la poulie + Poulie debout prise serrée bras tendus (retropulsion de l'épaule) 6x8+8+8 3' entre les séries	Circuit enchaîné Butterfly + PoulieVis-à-vis + développé couché haltères 6x8+8+8 2' entre les séries	
S2	Séance exercices enchaînés 4 séries de chaque groupe d'exercices enchaînés 45" par passage 4' entre chaque série 7' entre chaque groupe	1. Multi bonds 3 bancs 1 AR 2. 3 arrachés /50% 3. Multi bonds 3 bancs 1 AR 4. 3 épaulés-jetés /40%	1. Multi bonds 3 bancs 1 AR 2. 5 squats clav/50% 3. Multi bonds 3 bancs 1 AR 4. 5 squats nuque/40%	1. Multi bonds 3 bancs 1 AR 2. 5 tirages d'arraché/70% 3. Multi bonds 3 bancs 1 AR 4. 5 tirages d'épaulé/50%
S3	Séance récupération Cardio 20 minutes puis séance d'étirements 30 minutes puis sauna			

## ➤ Période de préparation spécifique (PPG2)

Période effectuée au sein de la période foncière pré-saison

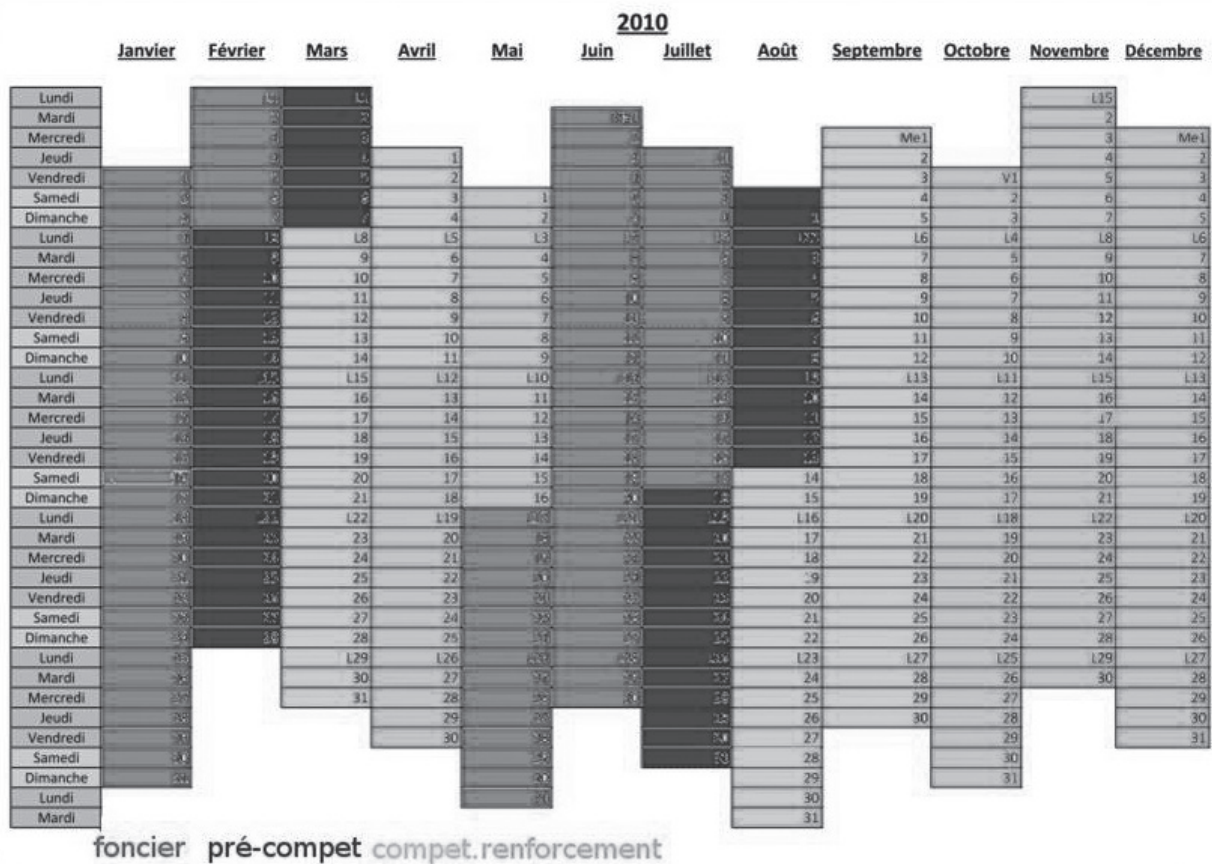
Durée : 6 à 8 semaines

Fréquence : 4 séances/semaine

Semaine 1						
S1	Poulie Nuque 4x12	Squat d'arraché 5x3/60%	Jeté force (temps d'arrêt appel/ impulsion) 5x4/40-50%	Développé alterné assis 6x7	Leg extension 4x12 Presse 4x12	Spinaux chaise romaine 4x12/ lesté
S2	Gainage disque rotation 3x10*2/ lesté	Arraché force susp ¾ cuisse 4x6/30-40%	Arraché sur dalle en réception 5x3/60-70%	TBA 6x5/25-30%	Squat clav bras croisés 6x5/60%	Etirements

S3	Multi bonds 3 bancs 5 doubles AR	TBE 5x5/30%	Epaulé des plots debout 3x5/50% 4x4/60%	TLE des plots 6x6/80-120% du rec TLE	Poulie triceps 4x12 Biceps haltères 4x12	Gainage
S4	Lancer MB vertical 6x10	EJ force 5x4/40-50%	Test Squat Nq en x3	Leg curl 6x8	Good morning 6x8	Etirements
<b>Semaine 2</b>						
S1	Poulie tirage horizontal 4x12	Arraché prise d'épaulé 6x4/50-60%	THA+TBA 6x(3+5)/70%+30%	Chute d'épaulé 5x5/40%	Squat nuque dégressif 3+5+8/80%+65%+50% 4 séries	Rowing 5x8
S2	Circuit 30"/30" Gainage horizontal-Sauts sur disque-La chaise-Dips-Crunchs-Multi bonds 3 bancs-Fentes avant en mouvement-Triple bonds-Tractions nuque-Pompes 5 tours / 5' entres les tours					
S3	Séance récupération Cardio 20 minutes puis séance d'étirements 30 minutes puis sauna					
S4	Squat nuque 4x6/60%	Combiné d'EJ (1 épaulé dbt+1 épaulé + 2 jetés fente)*2 2 gammes 60%/70%/75% 65%/75%/80%	Test arraché force en x3	Passage de jeté 6x6 /40%	Dips 4x20 Tractions 4x12	Dorsaux/ spinaux chaise romaine 5x10/lesté
<b>Semaine 3</b>						
S1	Tractions/Dips 4x10/15	Arraché puissance dbt (2 sol + 2 susp) 50%/55%/60%/65% 60%/65%/70%/70%	Epaulé plots 4x5/60%	Squat clav stato-dynamique 6x4/60%	Arraché tailleur 5x7	Spinaux chaise romaine 4x12/ lesté
S2	Gainage disque rotation 3x10*2/ lesté	Jeté force 5x4/50%	Squat Jeté (1+1)+(1/2) /75% Rec EJ 5 séries	Spinaux assis Pronation/ supination 4x12*2/ 50-70% Rec TLE	Dév incliné 5x10 Rowing 5x10	Etirements
S3	Multi bonds 3 bancs 5 doubles AR	Combiné d'arraché (THA+AF+CA+SA+DA) 6x2/40%	Epaulé sur dalle en réception 5x3/60-70%	TLE excentrique 3 temps d'arrêt en descente 5x5/70%	Leg extension/Leg curl 4x12+12	Gainage
S4	Sauts sur disque 4x10/60%	Combiné d'arraché (THA+SuspH+2SuspB) 5x2/65-75%	Test squat clav en x3	TBA poitrine 6x7/25% TBE pieds à plat 6x7/25%	Poulie Nuque 4x12 Triceps assis 4x10	Abdominaux

## LA PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT DE HAUT NIVEAU



	Répartition en % par classe de mouvement				Intensité par rapport à l'objectif final	Nombre de séries	Nombre de répétitions		
	Technique	1/2 technique	Renforcement spécifique	Renforcement généralisé			Technique + 1/2 technique	Renforcement spécifique	Renforcement généralisé
Foncier	10%	30%	35%	25%	70 à 80 %	5 à 8	2 à 3	4 à 5	3 à 8
Pré-compétition	20%	40%	25%	15%	80 à 90 %	4 à 6	2 à 3	3 à 5	3 à 8
Compétition	35%	25%	35%	5%	85 à 100 %	3 à 5	1 à 2	2 à 3	3 à 5

➔ Source : entraîneurs nationaux, Romuald ERNAULT et Samson N'DICKA

de la compétition et chaque athlète doit annoncer ses barres de départ. La répartition par plateau de niveau (groupes A, B, C voire D et E) est déterminée à partir de la Start List établie lors de l'arrivée des délégations sur le site de la compétition.

### RALLONGEMENT DE LA DURÉE DE COMPÉTITION

« La densité d'athlètes de bon niveau impose une attente qui peut atteindre 20 minutes entre chacun de ses essais »

Avant le début des années 1990, lorsqu'un haltérophile réalisait un 1<sup>er</sup> essai, il attendait environ 5 à 10 mn pour réaliser son 2<sup>ème</sup> essai. Le nombre d'athlètes n'était pas trop important si l'on compare avec celui observé aujourd'hui.

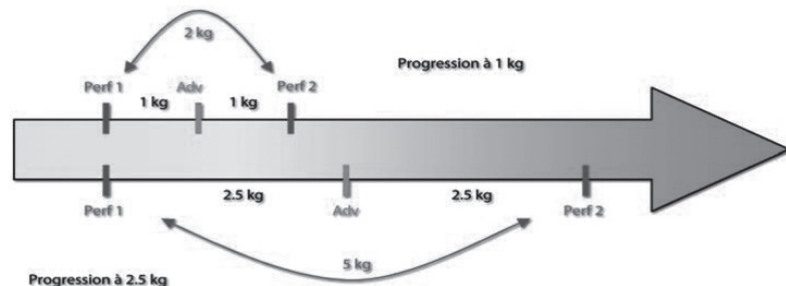
Dorénavant, la densité d'athlètes de bon niveau impose une attente qui peut aller de 15 à 20mn entre les essais. Le mode de compétition haltérophile qui autrefois consistait à répéter trois essais en gérant un temps d'attente assez court et en ne réalisant pas ou peu de barres d'attentes à l'échauffement est maintenant révolu. Il est à présent nécessaire, pour réussir au plus haut niveau, de développer des capacités adaptatives au nouveau format de compétition (plus d'athlètes et augmentation des barres de 1 Kg en 1 Kg). Il impose un temps d'attente bien supérieur entre les barres, donc un travail d'échauffement et de préparation spécifique.

Des considérations tactiques s'ajoutent à la contrainte de la durée de la compétition et créent une dynamique temporelle susceptible de modifier la quantité et la qualité des mouvements comme nous allons le démontrer. Il s'agit donc de concevoir des formes spécifiques d'entraînement qui puissent permettre aux athlètes de s'adapter à cette nouvelle situation.

### IMPORTANCE ACCRUE DE LA DIMENSION TACTIQUE

Depuis la nouvelle règle de progression de 1 Kg, les aspects tactiques prennent une place de premier ordre pour réussir en concours : ce point de règlement augmente la dimension stratégique en compétition, puisqu'elle autorise le marquage direct entre adversaires : il suffit pour battre un athlète de soulever 1 Kg de plus que lui, alors que lorsque la progression se faisait de 2,5 Kg en 2,5 Kg c'est plus le potentiel de l'athlète qui réglait les choix de barres (figure 2).

➔ Pour dépasser un adversaire, la progression par 1Kg autorise un « marquage » de l'adversaire, le concours est tactique. Avec la progression par 2.5Kg l'athlète est confronté plus rapidement à ses propres limites, le concours est « auto-référencé ».



# ➔ LA TRANSVERSALITÉ VERS L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## PRÉAMBULE

L'Éducation Physique et Sportive (EPS), à tous les niveaux de la scolarité, vise la réussite de tous les élèves et contribue, avec les autres disciplines, à l'instruction, la formation et l'éducation de chacun.

Elle participe à l'acquisition et à la maîtrise du socle commun. Elle permet à chacun d'améliorer ses possibilités d'adaptation motrice, d'action et de réaction à son environnement physique et humain.

Au sein de l'ensemble des disciplines d'enseignement, l'EPS occupe une place originale où le corps, la motricité, l'action et l'engagement de soi sont au cœur des apprentissages. En proposant une activité physique régulière, source de bien être, elle favorise l'acquisition d'habitudes de pratiques souvent nées du plaisir éprouvé, et contribue à la lutte contre la sédentarité et le surpoids.

Elle participe ainsi à l'éducation et à la santé. Le traitement des APSA (activités physiques sportives et artistiques) propose aussi des pratiques respectant les conditions de sécurité et permettant d'apprendre aux élèves la gestion du rapport « risque / sécurité ».

Pour le collège, compte tenu des caractéristiques et des spécificités des élèves, quatre compétences propres à l'EPS sont retenues.

➤ **Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée.**

“ Un outil  
au service des  
enseignants  
d'EPS ”



- Echauffement
- Mise en route des deux groupes
  
- Corps de séance Haltérophilie
  1. Echauffement spécifique
  2. Descriptif du geste de l'épaulé-jeté
  3. Apprendre à placer ses mains
  4. Protocole d'initiation de l'épaulé-jeté : voir pages 38, 18 à 20 et 22 à 24.  
Jeté : étapes 1 à 5 puis Epaulé : étapes 1 à 4
- Rotation des groupes à mi-séance

## SEANCE N°7

- Architecture de séance identique à celle de la séance n°6
- Corps de séance Haltérophilie
  1. Echauffement spécifique
  2. Protocole d'initiation de l'épaulé-jeté : voir pages 39, et 20 à 24.  
Epaulé : étapes 5 à 7 avec incorporation du jeté à partir de l'étape 4
- Rotation des groupes à mi-séance

## SEANCE N°8

- Architecture de séance identique à celle des séances précédentes
- Corps de séance Haltérophilie
  1. Echauffement spécifique
  2. Observation/ remédiation à partir de la méthode globale-analytique-globale
    - 2 séries de 3 épaulés-jeté
    - Détermination des défauts récurrents
    - Mise en place de trois sous-groupes de travail
      - SG1 : travail de la flexion d'épaulé
      - SG2 : travail de l'extension du corps
      - SG3 : travail de la trajectoire
      - SG4 : travail du jeté
- Rotation des groupes à mi-séance.

---

### **SG1 : compétence attendue : savoir chuter sous la barre**

- Flexion d'épaulé : 2 séries de 3 répétitions
- Passage d'épaulé : 3 séries de 3 répétitions
- Epaulé suspension : 3 séries de 3 répétitions
- Epaulé : 2 séries de 3 répétitions

### **SG2 : compétence attendue : savoir tirer sur la barre**

- TBE : 3 séries de 3 répétitions
- Tirages haut d'épaulé : 3 séries de 3 répétitions
- Epaulé force : 2 séries de 3 répétitions
- Epaulé : 2 séries de 3 répétitions

### **SG3 : compétence attendue : savoir se placer par rapport à la barre**

- Epaulé force : 3 séries de 3 répétitions
- Epaulé debout : 3 séries de 3 répétitions
- Epaulé avec temps d'arrêt : 2 séries de 3 répétitions
- Epaulé : 2 séries de 3 répétitions

### **SG4 : compétence attendue : savoir maîtriser la barre à bout de bras**

- 1 Epaulé debout + 3 Jetés force : 3 séries
  - 1 Epaulé debout + 3 Jetés debout : 3 séries
  - 1 Epaulé debout + 3 Développés en fente : 3 séries
  - 1 Epaulé debout + 3 Jetés en fente : 2 séries
-

## SEANCE N°9 : L'ÉVALUATION FINALE N°1

Ce point final vient certifier les compétences acquises dans le mouvement de l'épaulé-jeté.

Une note sur 18 est attribuée, selon les critères suivants:

### ⇒ Epaulé-jeté /18 points

Placement de départ	/2 points
Trajectoire au plus près du corps	/2 points
Actions de bras	/2 points
<i>Action de bras retardée pour intervenir lors du passage</i>	
Accélération	/2 points
<i>Le changement de rythme doit être net et important</i>	
Flexion et stabilité en réception	/2 points
<i>Une flexion à 90° est acceptée</i>	
Appel : maintien corporel	/2 points
<i>Buste et ceinture abdominale gainés</i>	
Impulsion	/2 points
<i>Extension en pointe de pieds-épaules</i>	
Stabilité en réception	/2 points
<i>Retour jambe avant puis arrière si jeté en fente</i>	
Impression générale	/2 points

Suite à l'échauffement, chaque élève réalise entre 3 et 5 répétitions à partir d'une charge choisie par ce dernier.

Pendant l'évaluation l'autre ½ groupe est en préparation physique.

## SEANCE N°10 : L'ÉVALUATION FINALE N°2

### ⇒ 1ère partie

On vient ici certifier les compétences acquises dans les placements des exercices pratiqués dans le circuit de préparation physique.

Les élèves tirent au sort 3 exercices sur les 7 habituelle-

ment pratiqués. 5 à 10 répétitions ou un temps de travail de 30" permet l'évaluation. L'élève décrit également les muscles sollicités.

Barème : acquis 1pt non acquis 0pt ; muscle sollicité 1pt. Soit une évaluation sur 4 points.

### ⇒ 2ème partie

Les élèves sont testés sur la détente musculaire des membres inférieurs et la force de propulsion de la ceinture scapulaire: le triple bond pieds joints et le lancer de médecine-ball assis.

### ⇒ Barème

Note	Triple bond garçon	Triple bond fille	Lancer MB garçon 3Kg	Lancer MB fille 2Kg
6	Sup à 8m	Sup à 7m	Sup à 5m	Sup à 5m
5	De 7m à 8m	De 6m à 7m	De 4m50 à 5m	De 4m50 à 5m
4	De 6m à 7m	De 5m à 6m	De 4m à 4m50	De 4m à 4m50
3	De 5m à 6m	De 4m à 5m	De 3m50 à 4m	De 3m50 à 4m
2	De 4m à 5m	De 3m à 4m	De 2m50 à 3m50	De 2m50 à 3m50
1	Moins de 4m	Moins de 3m	Moins de 2m50	Moins de 2m50
0	0 m	0 m	0 m	0 m

La note finale sera pondérée d'une part par une évaluation continue des progrès enregistrés tout au long du cycle, d'autre part par l'attitude observée lors des séances de préparation physique.

Enfin une évaluation écrite peut avoir lieu afin de juger des acquis quant à l'association des exercices de préparation physique aux muscles travaillés.

## ➤ Grille d'évaluation

Eval inter 1 - Arraché	/12
Eval inter 2 - PP 1	/6
Eval finale 1 - Epaulé-jeté	/18
Eval finale 2 - 1ère partie	/6
Eval finale 2 - 2ème partie	/6
Progression /participation	/12
Note finale	/60

### EN QUOI L'HALTÉROPHILIE S'ADAPTE-T-ELLE À L'EPS ?

Voyons maintenant si l'enseignement de l'Haltérophilie tel qu'il a été présenté remplit les 2 conditions nécessaires à son utilisation dans un cycle EPS pour une classe de 3ème :

#### ➤ **Les compétences propres à l'EPS abordées à travers l'enseignement de l'haltérophilie.**

- Réaliser une performance motrice maximale mesurable dans un délai spécifié
- Réaliser et stabiliser une performance mesurée dans le temps ou l'espace, à une échéance donnée, en utilisant au mieux son potentiel, dans un milieu terrestre ou aquatique, standardisé ou normé, en sachant s'investir et persévérer quel que soit le type d'effort.
- Concevoir, produire et maîtriser une prestation devant un public ou un jury, selon un code ou des règles de scène en osant se montrer et s'assumer.

#### ➤ **Les compétences méthodologiques et sociales, en référence au socle commun, identifiées.**

- Agir dans le respect de soi, des autres, et de l'environnement par l'appropriation de règles.
- Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages : installer, utiliser, ranger du matériel, recueillir des informations, travailler en équipe, s'entraider.
- Se mettre en projet par l'identification, individuelle ou collective, des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance.
- Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant s'échauffer, récupérer d'un effort, identifier les facteurs de risque, prendre en compte ses potentialités, prendre des décisions adaptées, maîtriser ses émotions, apprécier les effets de l'activité physique, s'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.



# ➔ LA TRANSVERSALITÉ VERS LA PRÉPARATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## DES PRINCIPES TRANSVERSAUX



➔ Vaincre une inertie



➔ Imprimer une trajectoire



➔ Maintenir un équilibre



➔ Générer des accélérations

“ Puiser dans  
le répertoire des  
gestes haltérophiles  
les bases de la  
musculature  
sportive ”

## UTILITÉS ET FONCTIONS DE L'HALTÉROPHILIE

De manière générale c'est participer à :

- L'amélioration de la force maximale
- L'amélioration de la force explosive
- L'amélioration du tonus postural
- La souplesse spécifique

### ➤ **Evaluation de l'athlète (fonctionnelle, gestuelle et physique)**

Fréquence : 1 à 3 fois au cours de l'année (en début et au cours de la saison).

Objectifs de réalisation :

- Qualité du placement
- Qualité de l'exécution
- Vitesse d'exécution
- Charge soulevée

Attention : Un test maximal ne peut être réalisé que si la technique est bien maîtrisée.

Nature des tests :

- Squat d'arraché
- Squat nuque
- Arraché debout
- Epaulé debout

Ces tests nous permettent d'établir un profil de l'athlète

Squat : Souplesse / Coordination / Gainage

Arraché et Epaulé debout : Gestuelle / Placement / Explosivité

### ➤ **Effectuer un test sous-maximal**

Il permet d'évaluer un débutant en réalisant un certain nombre de répétitions. Le geste doit rester parfait pendant toute l'exécution. Le test peut se faire sur deux exercices :

- Squat 20 Kg pour les hommes, 10 Kg pour les femmes
- Développé couché 20 Kg pour les hommes, 10 Kg pour les femmes

**Exemple** : l'athlète réalise le maximum de répétitions jusqu'à 30 répétitions.

On compare alors les données avec celles de la table de cotation et on évalue son maximal possible, lequel servira de base à l'élaboration du programme.

**Calcul** : le débutant qui a réalisé 10 répétitions à 20 Kg correspond à un record supposé de 30 Kg.

### ➤ **Effectuer un test maximal**

Cela nous permet :

- D'évaluer les progrès suite à un cycle d'entraînement
- De déterminer la nouvelle intensité (charge utilisée) pour la nouvelle période d'entraînement
- D'évaluer un individu non débutant sur 1 répétition
- De proposer un échauffement adapté, sans générer de fatigue

Exemple au squat : vous estimez le maximum de votre athlète à 100kg.

Barre olympique à vide (20kg) : 1 ou 2 séries de 10 à 15 reps

30 Kg	1 série de 6 reps récup 2 minutes
60 Kg	1 série de 5 reps récup 2 minutes
80 Kg	1 série de 2 reps récup 3 minutes
90 Kg	1 série de 1 rép. récup 3 à 5 minutes
95 Kg	1 série de 1 rép. récup 4 à 6 minutes
100kg	1 série de 1 rép. récup 5 à 7 minutes
102.5 Kg	1 série de 1 rép. récup 5 à 7 minutes
105 Kg	1 série de 1 rép. récup 5 à 7 minutes

En cas d'échec on peut retenter une deuxième fois la même barre (une seule fois).

## ➤ Développement des qualités de Coordination et de Souplesse (travail à orientation éducative)

Période de travail = pré-saison.

- Objectif Haltérophilie = Améliorer la gestuelle par le biais de différents exercices (techniques et semi-techniques),
- Objectif Spécifique = Améliorer les qualités de coordination, de souplesse, de placement et de concentration par le biais d'exercices combinés (Ex : mouvements du sol + suspension, debout + flexion, etc.),

Paramètres d'entraînement : Charges légères (50-70% 1RM), nombre de répétitions et de séries élevé (Reps = 4-6 / Séries > 5), récupération courte (2').

## ➤ Développement des qualités musculaires essentielles à la réussite sportive (Force de démarrage, Force explosive et Puissance Maximale).

Période de travail = pré-saison et championnat

Objectif = Développement Force Explosive / Puissance

- Améliorer l'explosivité avec charges lourdes (> 70% 1RM)
- Développer la puissance par le biais de séries contrastées (Haltérophilie + mouvements balistiques)

Paramètres d'entraînement :

Développement de la force explosive soit charge lourde (70-100% 1 RM)

Travail par atelier 3-5 séries (3-1 reps) / R = 3'

Travail sous forme contrastée 3-4 séries (2-3 reps + 5-8 reps) / R = 3'

**Cette étape ne peut avoir lieu qu'à condition que la gestuelle soit correctement maîtrisée**

## ➤ Prérogative incontournable au travail spécifique (type mêlée au Rugby) et aux exercices de force plus complexes (Force Fonctionnelle).

- Circuit-Training avec objectif énergétique (répétitions d'efforts explosifs)
- Exercices spécifiques et de force fonctionnelle

## ANALYSE GESTUELLE ET PRÉPARATION PHYSIQUE

### ➤ Sports individuels

#### ➤ Programmation

Elle sera guidée par le calendrier sportif et élaborée en fonction des combats, des courses, des spécialités ou des concours.

- Première période (préparation physique générale ; développement des qualités physiques générales et en particulier réduction des points faibles) : 12 à 14 semaines
- Deuxième période ou période de pré-compétition (préparation physique auxiliaire développement des qualités spécifiques et en particulier des points forts) : 8 à 12 semaines
- Troisième période ou période de compétition (maintien des qualités physiques) : 10 à 14 semaines.

## ➔ Comment organiser les entraînements ?

Type	Durée	Intensité	Quantité	Récupération
Endurance musculaire générale	4 semaines	50 à 65%	4 à 10 séries 7 à 12 reps/série	Semi complète de 1 à 2 minutes
Force maximale	3 semaines	80 à 95%	3 à 7 séries 1 à 3 reps/série	Complète de 3 à 7 minutes
Force vitesse	4 semaines	60 à 70%	3 à 5 séries 3 à 6 reps/série	Complète de 3 à 5 minutes
Force explosive	4 semaines	75 à 90%	3 à 5 séries 1 à 3 reps/série	Complète de 5 à 7 minutes
Endurance spécifique	3 semaines	Optimale	Durée de la série = durée d'effort en compétition Nombre de séries = double des efforts de compétition	Egale à la durée de la récupération en compétition