

ÉCOLE FRANÇAISE

L'initiateur d'Haltérophilie



Introduction

1. Les mouvements olympiques
2. Le répertoire gestuel
3. Initiation- Démarche pédagogique

Introduction

L'haltérophilie est une discipline olympique à catégories de poids de corps dont le but est de soulever une barre chargée le plus lourdement possible au dessus de soi selon deux mouvements : l'arraché et l'épaulé-jeté, dans le respect de l'intégrité du pratiquant et d'une réglementation.

L'haltérophilie a longtemps été perçue négativement par le public non initié. Cette opinion est en partie due à l'image récurrente du super lourd Vasili Alexiev de l'ex union soviétique et de ses 160Kg de poids de corps. Cette vision de l'haltérophile au physique éloigné de celui d'un athlète a, de plus, été renforcée par des idées non fondées, du genre l'haltérophilie empêche de grandir !

Cette discipline est pourtant loin de représenter et de se résumer à un gros bonhomme grimaçant sous des charges lourdes. On découvre tardivement la richesse de cette discipline encore trop confidentielle. École de la volonté, chacun, fille ou garçon peut s'exprimer en fonction de sa catégorie de poids de corps.

La gestuelle est globale, complexe, d'extension totale, principalement symétrique et où la composante technique est importante. L'athlète doit vaincre une inertie, imprimer une trajectoire bien précise, générer des accélérations et conserver un équilibre face à une charge qui tend à le déstabiliser.

On comprend mieux pourquoi dans des perspectives de compétitions à long terme, l'apprentissage du placement du dos tient une place prépondérante. L'haltérophilie consiste d'abord en une éducation, une musculation posturale. D'ailleurs dès l'âge de 10-11ans, la pratique est possible et les enfants sont notés en compétitions non pas sur la charge qui est limitée, mais sur les qualités d'exécution des gestes techniques. Cette note détermine un écusson de couleur en fonction du niveau de réalisation technique atteint.

1 Les mouvements olympiques

1.1 L'arraché

L'athlète doit amener directement la barre du sol jusqu'au-dessus de la tête. Pour cela, il respectera des principes fondamentaux.

Pendant l'exécution, le dos reste fixé.

Le respect des fondamentaux de placement au début du geste sera le garant d'une réalisation gestuelle efficace.

(cf. position de départ)

La position de départ

- En flexion : pointes de pieds, genoux, épaules en avant de l'axe de la barre
- Écartement des pieds supérieur à la largeur du bassin
- Tibias en contact avec la barre
- Mains en pronation et pouces crochetés, (prise large)
- Membres supérieurs tendus et relâchés
- Regard : fixe, légèrement au-dessus de l'horizontale

De la position de départ jusqu'au 3/4 cuisses

- Extension des membres inférieurs (non complète)
- Puis à mi-cuisses, début de l'engagement du bassin vers l'avant (variable en fonction de la morphologie)

Les pieds restent bien en contact au sol de toute leur surface.

Au 3/4 cuisses

- Extension terminale des membres inférieurs + redressement du dos en engageant toujours le bassin vers l'avant
Pendant ce temps, les pieds restent le plus longtemps possible en contact au sol de toute leur surface.
- Suivent un haussement d'épaules et une traction des bras amorçant le passage sous la barre (alternance des points d'appuis : sol-barre).
- En réception, les membres inférieurs sont fléchis, la barre est à bout de bras tendus au-dessus de la tête.

L'athlète regagne la position debout, pieds parallèles.



La position de départ



La position 3/4 cuisses



Fin de l'extension



Réception



Fin du mouvement

1.2 L'épaulé-jeté

L'épaulé

L'athlète doit amener la barre du sol jusqu'aux épaules en respectant des principes fondamentaux.

Pendant l'exécution, le dos reste fixé.

Le respect des fondamentaux de placement au début du geste sera le garant d'une réalisation gestuelle efficace. (cf. *position de départ*)

La position de départ

- **En flexion** : pointes de pieds, genoux, épaules en avant de l'axe de la barre
- Écartement des pieds égal ou légèrement supérieur à la largeur du bassin
- Tibias en contact avec la barre
- Mains en pronation et pouces crochetés, (prise plus étroite qu'à l'arraché)
- Membres supérieurs tendus et relâchés
- **Regard** : fixe, légèrement au-dessus de l'horizontale

De la position de départ jusqu'à mi cuisses

- Extension des membres inférieurs (non complète)

Les pieds restent bien en contact au sol de toute leur surface

A mi-cuisses

- Extension terminale des membres inférieurs + redressement du dos en engageant toujours le bassin vers l'avant.

Pendant ce temps, les pieds restent le plus longtemps possible en contact au sol de toute leur surface.

- Suivent un haussement d'épaules et une traction des bras afin d'amener la barre sur les épaules (alternance des points d'appuis : sol-barre).
- En réception, les membres inférieurs sont fléchis, la barre se trouve sur les épaules et les coudes tendent à se diriger vers le haut.

L'athlète regagne la position debout, pieds parallèles.



La position de départ



La position mi-cuisses ou 2/3 cuisses



Fin de l'extension



Réception



Fin du mouvement

Le jeté

Barre sur les épaules, regard au dessus de l'horizontale

La barre est projetée au-dessus de la tête suite à une flexion-extension des membres inférieurs, suivi d'un haussement d'épaules puis d'une extension complète des membres supérieurs. Au préalable, les coudes sont dirigés vers l'avant et le bas, de telle façon que les bras forment un angle d'environ 45° par rapport au sol.

Dans la flexion-extension des membres inférieurs, les pieds restent bien en contact au sol de toute leur surface, le plus longtemps possible.

Passage sous la barre
(alternance des points d'appuis : sol-barre)

Réception : en fente, debout ou en flexion.

Fin du mouvement

Retour pieds parallèles, en débutant par la jambe avant puis la jambe arrière (jeté fente).



Début de l'appel



Appel-début impulsion



impulsion



Passage sous la barre



Fin du mouvement

2. Le répertoire gestuel

Il regroupe les grandes familles d'exercices ou mouvements les plus couramment utilisés.

| Mouvements Techniques | Mouvements Semi-techniques | Exercices de musculation spécifique | Exercices de renforcement général |
|-----------------------|--|---|---|
| Arraché flexion | Debout Puissance Force Passage Chute | Tirage de bras d'arraché Tirage haut d'arraché Tirage lourd d'arraché Développé d'arraché Squat d'arraché | Tractions Tirages machine Gainage Répulsions Extension du tronc |
| Épaulé flexion | Debout Puissance Force Passage Chute | Squat clavicules Squat nuque Tirage de bras d'épaulé Tirage lourd d'épaulé | Bondissements Sprints |
| Jeté fente | Puissance Debout Force Chute | Rowing Lombaires barre Développé fente Développé debout | |

Particularités : Les mouvements combinés

Ils associent les mouvements techniques, semi-techniques et les exercices de musculation spécifiques.

2.1 Les mouvements semi-techniques

Définition : mouvements simplifiés permettant l'amélioration technique et/ou le renforcement physique de certaines phases du geste de compétition.

Il existe 4 familles de mouvements semi-techniques :

Semi-techniques Debout

Semi-techniques en Puissance

Semi-techniques en Force

Semi-techniques de Passages et de Chutes

2.1.1 Les semi-techniques DEBOUT

Les mouvements semi-techniques DEBOUT se différencient des mouvements techniques par l'absence de flexion profonde. L'articulation de la hanche doit se situer au-dessus de celle du genou en réception. Le déplacement latéral de pieds existe et doit permettre la flexion.

Ils permettent d'améliorer :

- la phase d'extension (amplitude, vitesse d'exécution)
 - La coordination des actions membres inférieurs-membres supérieurs
 - La simultanéité entre la réception des pieds au sol et le blocage de la barre
- Ces exercices simplifiés constituent une approche riche dans l'apprentissage initial (la phase délicate du passage en flexion est supprimée)
Cependant, veillez à ne pas exagérer le déplacement latéral des pieds

2.1.2 Les semi-techniques en PUISSANCE

Le saut est supprimé. Seule la montée sur pointes de pieds est possible en fin d'extension. Il est possible de réaliser :

- La puissance en réception debout (ne pas confondre avec les mouvements DEBOUT)
- La puissance en réceptionnant en flexion. Dans ce cas, la position de départ s'établit pieds écartés d'une distance équivalente à la position en réception du geste technique.

Ils permettent d'améliorer :

- Le **rythme** d'exécution et l'**enchaînement de 2 points d'appui contraires** (le sol et la barre) pour le **contrôle du mouvement** (**trajectoire de la barre et équilibre corps-barre**)
- la liaison fin d'extension-début de chute

Attention : l'excès de ce travail **peut perturber le mouvement technique (une position de départ plus stable mais moins efficace : absence de saut et de déplacement de pieds)**

Ces exercices sont peu adaptés aux débutants

2.1.3 Les semi-techniques en FORCE

La flexion des membres inférieurs après l'extension ainsi que le saut ne sont pas autorisés. La finition s'effectue soit sur pointe de pieds pour se renseigner sur la qualité de la trajectoire de barre, soit pieds à plat pour un travail plus lourd et une meilleure stabilité.

Ils insistent sur :

- un développement de la force des membres supérieurs et de la ceinture scapulaire par l'accentuation de l'action des bras
- la verticalisation maximale du corps
- une trajectoire de barre la plus proche possible du corps

Cependant, ils occultent la réalité du passage sous la barre.

2.1.4 Les semi-techniques de PASSAGES et de CHUTES

PASSAGES d'arraché ou d'épaulé

Départ en position debout, pieds à plat. Les bras sont tendus le long du corps. Le passage sous la barre est réalisé à partir de l'élan généré par l'extension des chevilles, le haussement d'épaules et l'amorce du tirage de bras. La réception se réalise en flexion avec déplacement latéral des pieds.

CHUTES d'arraché ou de jeté

Barre sur la nuque, la chute est réalisée à partir de l'élan généré par l'extension des chevilles, le haussement d'épaules et l'extension des membres supérieurs. La réception se réalise en flexion pour l'arraché, et en fente ou en flexion pour le jeté.

Les chutes de jeté peuvent aussi se réaliser barre sur les clavicules. Ces exercices nécessitent d'agir en permanence sur la barre.

Ils améliorent :

- la vitesse de passage sous la barre
- la qualité de la réception en flexion

Ces exercices sont surtout utilisés pour l'initiation car trop éloignés de la logique technique (ex : chute d'arraché barre sur la nuque)

L'excès de ce travail risque de perturber la liaison "extension-passage" dans les mouvements techniques (la vitesse ascensionnelle est due normalement à la poussée des cuisses et le fouetté de dos)

Variante d'exécution : départ sur pointes de pieds et épaules haussées.

2.2 Les exercices de musculation spécifique

Ils se regroupent en 3 familles :

TIRAGES

Tirage lourd
Tirage haut
Tirage de bras

DEVELOPPÉS

Développé nuque
Développé clavicules
Développé alterné
Développé en fente
Développé en flexion d'arraché

SQUATS

Squat clavicules
Squat nuque
Squat d'arraché

2.3 Les mouvements combinés

Il s'agit d'un agencement d'exercices de musculation spécifique, de semi-techniques et de gestes techniques associés entre eux.

Déclinables et modulables à l'infini, ils constituent une alternative à la routine des contenus d'entraînement habituels.

Ils permettent :

- un transfert optimal sur le mouvement technique
- un travail foncier et de musculation dans la technique
- une somme de travail conséquente en un temps réduit

Ex : - 2 tirages hauts d'arraché + 2 arrachés debout

- 1 épaulé flexion + 2 squats clavicules + 1 jeté fente

- 2 jetés debout + 1 jeté fente

Leurs limites d'utilisation viennent de la **qualité technique de l'exécutant.**

Ce sont des exercices très consommateurs d'énergie et d'influx nerveux.

Les combinés interdisent les intensités maximales.

Dans une logique du simple au compliqué, les combinés légers sont profitables dans l'apprentissage.

Cas particuliers :

Les mouvements enchaînés

Ils consistent à "gommer" la pause avant le jeté, à partir de la position d'épaulé, de squat clavicules ou nuque pour un développement de la puissance. (dominante force ou vitesse respectivement pour des charges plus ou moins lourdes)

La contraction des membres inférieurs est maximale tout au long du redressement (nécessité d'une technique irréprochable) .

Nécessité d'une qualité de placement irréprochable.

- A partir du squat nuque
Veillez à ne pas trop pencher le buste pour une bonne transmission des forces des membres inférieurs vers les membres supérieurs
- A partir du squat clavicules
Qualité de transfert supérieure
- A partir de l'épaulé flexion
Il s'agit en fait d'épaulés-jetés à un temps

2.4 Les positions de départ

Il est possible de modifier les hauteurs de barres en fonction des objectifs fixés.

Le départ peut se faire :

- du SOL
- des MADRIERS (surélévation du corps par rapport à la barre)
- des PLOTS
- des SUPPORTS
- en SUSPENSION

Suspension et Plots

De différentes hauteurs : en fonction des objectifs visés, avec comme obligation de prendre une posture identique au mouvement technique.

La **suspension** permet d'ancrer des repères sur son placement par le ressenti permanent de la charge. Elle est indispensable dans l'apprentissage.

- Veiller à marquer un temps d'arrêt entre les répétitions.
- Augmentation de la résistance d'un point de vue physiologique, (on ne repose pas la barre)

Ex : Arraché suspension basse (en dessous des genoux) : la barre est décollée du sol de quelques cm afin de renforcer la position de départ tout en corrigeant le tirage prématuré des bras

Les plots s'utilisent généralement barre au-dessus des genoux.

Ils permettent de faire travailler un organisme plus frais, libéré d'une position isométrique coûteuse d'énergie .

Recherchant le dynamisme de la phase finale de tirage, l'athlète se libère plus violemment (explosivité de la force plus grande).

Important : au début du mouvement, les pieds doivent être beaucoup plus avancés sous la barre par rapport à la position de départ du geste technique barre au sol.

Attention : ce sont des mouvements artificiels, occultant une partie du geste technique.

2.5 Conclusion

Les semi-techniques semblent être une **défense** et une **alternative**, par leur diversité, à la **saturation psychologique** et à la **monotonie de l'entraînement bulgare** représenté par le quatuor : arraché, épaulé-jeté, flexions, tirages.

A aucun moment, les semi-techniques ne doivent constituer une fin en soi :

- ce sont des **outils**, des **moyens** pour une recherche de perfectionnement gestuel sur les mouvements techniques.

Leur utilisation réside dans **l'accentuation d'un ou plusieurs aspects du geste technique** :

- recherche de correction
- recherche d'affinement kinesthésique
- recherche de sensations
- recherche d'automatisation de séquences de l'arraché et de l'épaulé-jeté

La pratique et la progression dans les gestes semi-techniques ne valent que si elles débouchent sur une progression en compétition.

Les mouvements semi-techniques, de musculation et combinés doivent être exécutés, avec comme toile de fond, le geste technique.

3. Initiation-Démarche pédagogique

L'utilisation de charges additionnelles afin d'améliorer la force ne peut faire l'économie d'une éducation fine des placements et de l'équilibre nécessaire à la préservation de l'intégrité physique des individus et à l'efficacité de leurs mouvements.

3.1 Éducation posturale

Quoi de plus naturel dans la vie quotidienne que de ramasser un poids mort au sol ? Et pourtant, aussi faible que la charge puisse être, beaucoup de personnes adoptent des attitudes contre indiquées, souvent par habitude ou par difficulté à se représenter leur corps dans l'espace, par altération de leur schéma corporel. Au tout début, le soulevé de charges dos plus ou moins "rond" ne provoque pas forcément de douleur, cependant ces mouvements répétés augurent au minimum une usure prématurée des articulations vertébrales.

L'apprentissage de l'haltérophilie commence par le placement du dos (le verrouillage de la charnière lombo-sacrée), c'est la pierre d'angle de l'apprentissage postural. L'erreur la plus fréquemment observée est une attitude cyphotique, l'individu courbe le dos au moment où il se baisse pour soulever une charge.

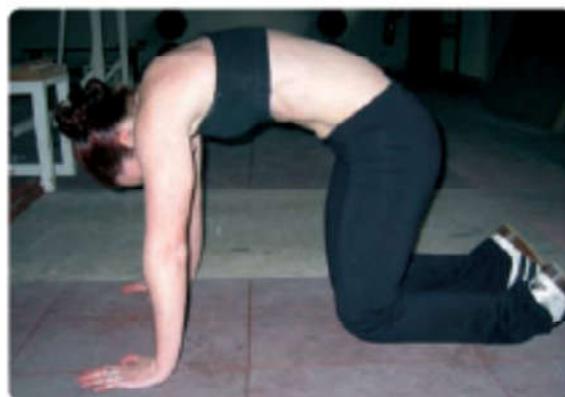
3.2 Préalable - Comment placer correctement le dos ?

C'est la perception de l'écart entre l'attitude correcte à adopter (conservation des courbures naturelles de la colonne vertébrale) et ce qu'il ne faut pas faire (dos arrondi) qui permet de comprendre le placement idéal.

Il existe des exercices assez simples :

Position dite du chat

A quatre pattes, cuisses et bras à la verticale. Tête droite et inspirer dos plat. Puis tête basse, expirer dos rond, en creusant le ventre. A réaliser plusieurs fois consécutivement.



Position fondamentale

Semi fléchi, paumes de mains placées sur les rotules, bras tendus, épaules engagées vers l'avant. Dos plat-dos rond en gardant l'équilibre et sans plier les membres supérieurs.



Exercice au bâton

L'individu essaye de coincer le bâton entre les cuisses et le tronc. Si le bâton tombe, cela signifie que le bassin n'est pas assez antéversé.



3.3 Principes d'action

Chez le jeune athlète, l'apprentissage du mouvement se fait toujours avec un bâton ou une barre d'initiation. Le mouvement est décomposé, et pour plus de facilité, le point de départ se situe au-dessus des genoux. Avant d'envisager un mouvement de porté, l'apprenant doit savoir initialement placer son dos correctement dans une position où les membres inférieurs sont semi-fléchis.

Dès le départ, il sera nécessaire de faire comprendre qu'un porté doit être envisagé par l'intervention et l'engagement de tout le corps dans l'action afin de répartir la charge (aussi minime soit-elle) sur plusieurs groupes musculaires. Il faut créer des synergies musculaires et se servir en premier lieu des gros groupes musculaires les plus forts : notamment se servir des membres inférieurs (on comprend alors toute l'importance du renforcement des muscles extenseurs concernés)

La répétition du geste améliorera la sensibilité neuro-musculaire, mais en premier lieu la vitesse d'exécution sera lente.

3.4 La démarche

Comment procéder ?

Enchaîner une démarche globale puis analytique et enfin globale :

- démarche globale : elle consiste à faire faire le geste dans sa globalité avec bâton sans démonstration préalable, afin que l'éducateur se fasse une idée de l'évolution pédagogique à suivre. Ensuite, la démonstration de l'éducateur s'impose afin que l'athlète visualise l'objectif à atteindre.
- démarche analytique : le passage par plusieurs étapes va permettre d'aborder les difficultés les unes après les autres. Le geste est fractionné en exercices semi-techniques et de musculation en commençant barre au bassin et en abaissant progressivement les hauteurs de barre, des plus simples aux plus compliqués et des moins aux plus dynamiques. Cette étape va permettre progressivement d'atteindre la gestuelle complète barre au sol.
- démarche globale : elle s'inscrit dans la continuité de l'étape précédente. Il s'agit d'effectuer la gestuelle complète barre au sol.

Il est nécessaire, lors de l'apprentissage, de démontrer le geste technique et de donner des explications verbales quant au mouvement à effectuer.

Les consignes pédagogiques doivent être simples et précises et sont données avant l'exécution du geste. La correction, si nécessaire, est effectuée entre les répétitions et après la série. Une consigne pédagogique n'est pas seulement un constat de ce qui a été réalisé par le pratiquant, mais aussi une explication sur le geste à réaliser et les moyens à mettre en œuvre.

Objectifs recherchés ?

- Recherche d'équilibre
- Recherche des postures correctes (ouverture / fermeture des angles articulaires)
- Recherche de sensations : appuis au sol, actions musculaires
- Recherche de coordination

Quel protocole d'initiation ?

Il prend tout son sens par l'identification des principales difficultés de la gestuelle :

- Garder le dos plat
- Passage (effacement) des genoux
- Effectuer un saut avec la barre
- Amener la barre sur les épaules (épaulé)
- Amener la barre au-dessus de la tête
- Passage en flexion

Ci-après, vous trouverez 3 exemples de protocoles d'initiation

3.4.1 Protocole Arraché

Départ debout, barre au bassin

- Rowing d'arraché
- TBA (1^{ère} difficulté : amener la barre au-dessus de la tête)

Barre en suspension au-dessus des genoux

- Tirage haut d'arraché suspension (au-dessus des genoux)
(Éliminer la 1^{ère} difficulté et aborder la 2^{ème} difficulté : descendre dot plat jusqu'au-dessus des genoux)
- Arraché force suspension (au-dessus des genoux)
(on aborde les 2 précédentes difficultés)
- Arraché debout suspension (au-dessus des genoux)
(3^{ème} difficulté = saut déplacement)
- Arraché debout suspension (au-dessus des genoux) + Flexion d'arraché
(4^{ème} difficulté = flexion)
- Arraché flexion suspension (au-dessus des genoux)
(précédentes difficultés)

Barre au sol

- Tirage haut du sol
(5^{ème} difficulté = effacement des genoux)
- Arraché force sol
- Arraché debout du sol + flexion d'arraché
- Arraché flexion du sol = arraché technique

Départ debout, barre au bassin

- Rowing d'arraché



La Barre se trouve au niveau du bassin, bras relâchés, il faut monter la barre près du corps, au moins jusqu'au niveau des mamelons par un haussement d'épaules puis une traction des bras.

- TBA (Tirage de Bras d'Arraché)



1^{ère} difficulté dans l'initiation : l'athlète doit amener la barre au-dessus de la tête.

Barre en suspension au-dessus des genoux

- Tirage haut d'arraché suspension



La barre est au-dessus des genoux, on élimine la 1^{ère} difficulté (avoir une barre au-dessus de la tête) et on aborde la 2^{ème} difficulté qui est de descendre, dos plat jusqu'au dessus des genoux. La suspension est indispensable dans l'apprentissage, elle permet d'ancrer des repères sur son placement par le ressenti permanent de la charge.

- Arraché force suspension



Dans cette phase, on aborde les deux précédentes difficultés.

Position de départ : barre au-dessus des genoux.

La flexion des membres inférieurs après l'extension ainsi que le saut ne sont pas autorisés.

La finition s'effectue soit sur les pointes de pieds ou pieds à plat, pour une trajectoire de barre la plus proche possible du corps.

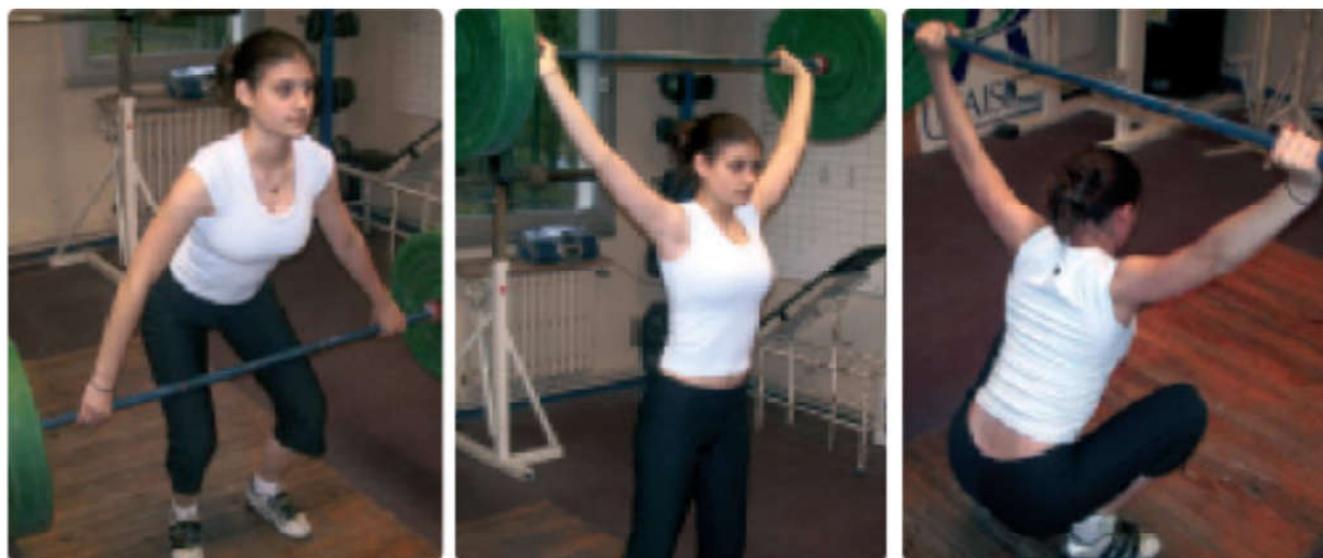
- Arraché debout suspension



Position de départ : barre au-dessus des genoux

Nous allons aborder la 3^{ème} difficulté qui est le saut et le déplacement des pieds. L'arraché debout se différencie de l'arraché flexion par l'absence de flexion profonde. En réception, l'articulation de la hanche doit se situer au-dessus de celle du genou. Le déplacement latéral de pieds existe et doit permettre la flexion.

- Arraché debout suspension + Flexion d'arraché



Nous faisons la même chose que l'exercice précédant en rajoutant dans un deuxième temps une 4^{ème} difficulté qui est la flexion des membres inférieurs, barre à bout de bras.

• Arraché flexion suspension

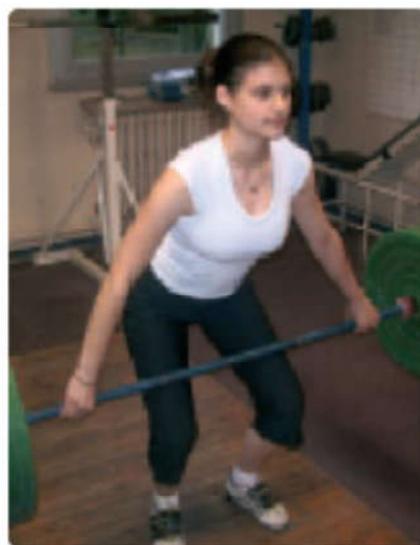


La flexion se réalise sans marquer de temps d'arrêt après l'extension. Les 4 précédentes difficultés sont abordées.



Barre au sol

• Tirage haut d'arraché du sol



Nous abordons la 5^{ème} difficulté qui est l'effacement des genoux.

- Arraché force du sol



La flexion des membres inférieurs après l'extension ainsi que le saut ne sont pas autorisés.

La finition s'effectue sur la pointe de pieds ou pieds à plat, la trajectoire de barre la plus proche possible du corps.

- Arraché debout du sol + flexion d'arraché



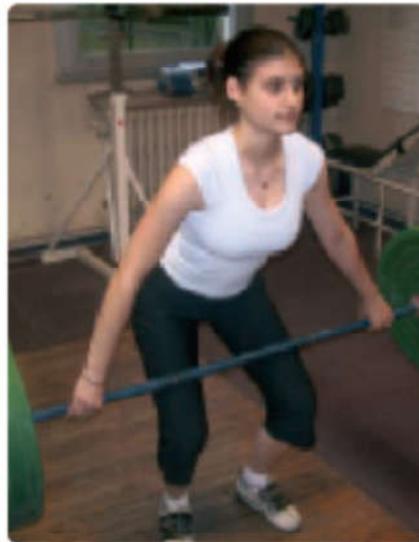
L'articulation de la hanche doit se situer au-dessus de celle du genou en réception.

Le déplacement latéral de pieds existe et doit permettre la flexion.

Dans un deuxième temps, nous faisons une flexion barre à bout de bras.



- Arraché flexion du sol = arraché technique



En fonction de la vitesse d'acquisition des différentes étapes exposées, vous pouvez faire répéter les exercices problématiques ou voir même en shunter certains dans le cas d'une acquisition assez rapide. En cas de difficulté, n'hésitez pas à revenir à l'étape précédente ou à insérer des mouvements combinés.

3.4.2 Protocole Epaulé

Départ debout, barre au bassin

- Rowing d'épaulé
- TBE (1^{ère} difficulté : amener la barre sur les épaules)

Barre en suspension au-dessus des genoux

- Tirage haut d'épaulé (au-dessus des genoux)
(2^o difficulté : descendre le dos plat jusqu'au-dessus des genoux)
- Epaulé force (au-dessus des genoux)
(on aborde les 2 précédentes difficultés)
- Epaulé debout suspension (au-dessus des genoux)
(3^o difficulté = saut déplacement)
- Epaulé debout suspension (au-dessus des genoux) + Flexion d'épaulé
(4^o difficulté = flexion)
- Epaulé flexion suspension (au-dessus des genoux)
(précédentes difficultés)

Barre au sol

- Tirage haut d'épaulé du sol
- Epaulé force du sol
- Epaulé debout du sol + flexion d'épaulé
- Epaulé flexion du sol

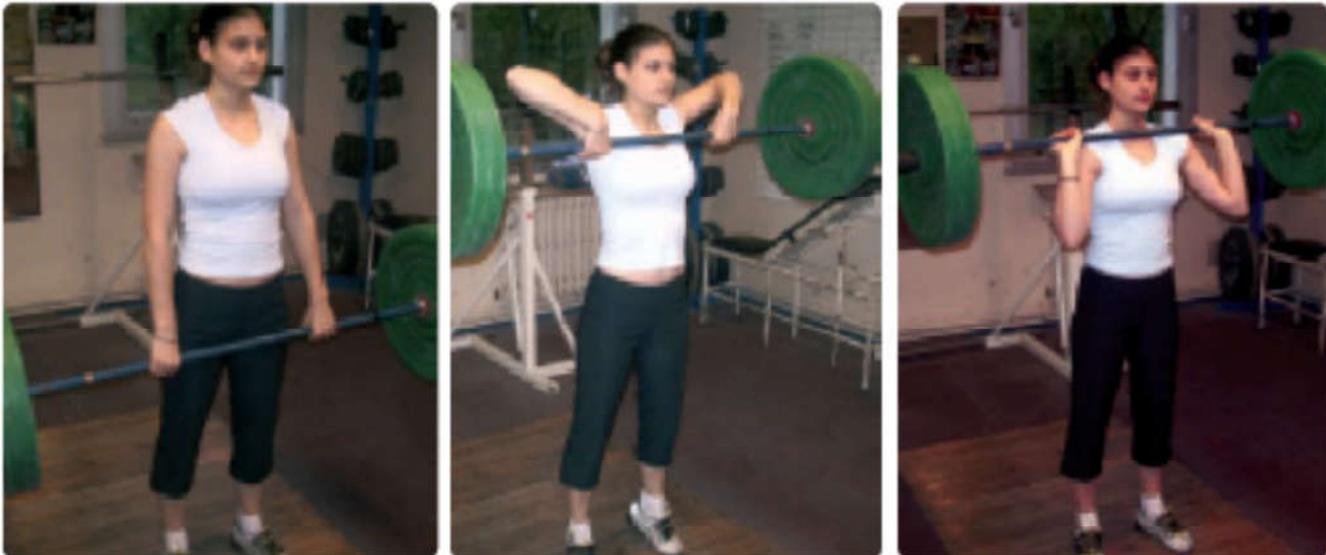
Départ debout, barre au bassin

- Rowing d'épaulé



La Barre se trouve au niveau du bassin, bras relâchés, il faut monter la barre près du corps, au moins jusqu'au niveau des mamelons.

- TBE (Tirage de Bras d'Epaulé)



1^{ère} difficulté dans l'initiation : l'athlète doit amener la barre sur les épaules.

Barre en suspension au-dessus des genoux

- Tirage haut d'épaulé suspension



La barre est au-dessus des genoux, on élimine la 1^{re} difficulté (monter la barre sur les épaules) et on aborde la 2^{me} difficulté qui est de descendre, dos plat jusqu'au dessus des genoux. La suspension est indispensable dans l'apprentissage, elle permet d'ancrer des repères sur son placement par le ressenti permanent de la charge.

- Epaulé force suspension



Dans cette phase on aborde les deux précédentes difficultés.

La barre se trouve au niveau du bassin, il faut descendre, dos plat jusqu'au-dessus des genoux puis amener la barre sur les épaules.

La flexion des membres inférieurs après l'extension ainsi que le saut ne sont pas autorisés.

La finition s'effectue sur la pointe des pieds ou pieds à plat, la trajectoire de barre la plus proche possible du corps.

- Epaulé debout suspension



Position de départ : au-dessus des genoux.

Nous allons aborder la 3^{ème} difficulté qui est le saut et le déplacement des pieds.

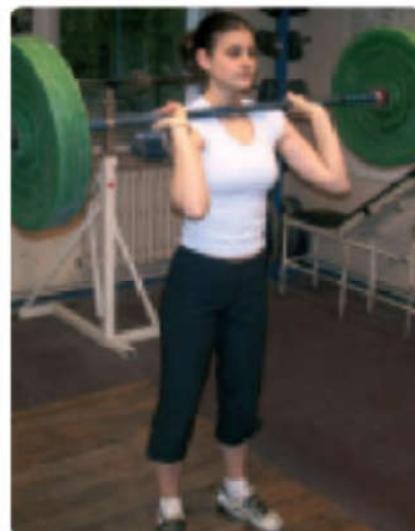
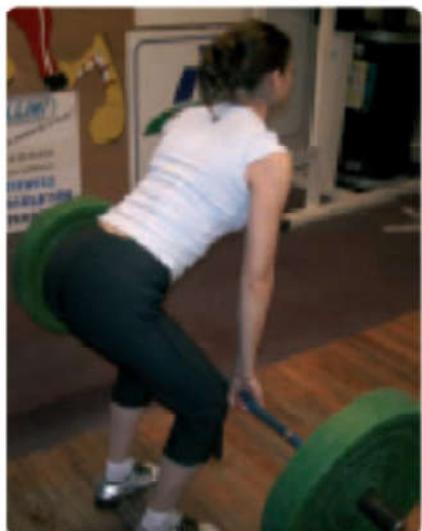
L'épaulé debout se différencie de l'épaulé flexion par l'absence de flexion profonde. L'articulation de la hanche doit se situer au-dessus de celle du genou en réception. Le déplacement latéral de pieds existe et doit permettre la flexion.

- Epaulé debout suspension + flexion



Nous faisons la même chose que l'exercice précédant en rajoutant dans un deuxième temps une 4^{ème} difficulté qui est la flexion.

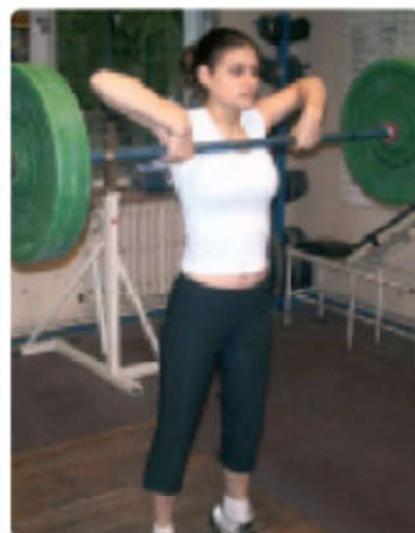
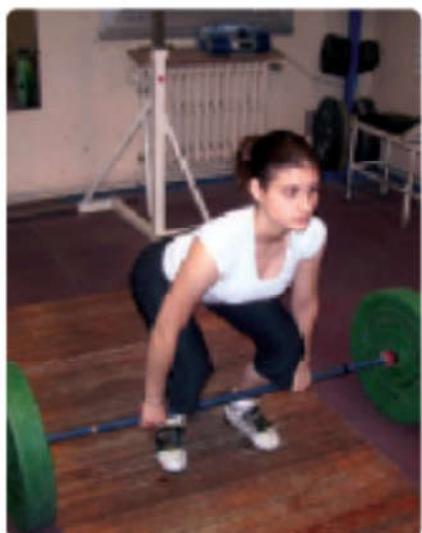
• Epaulé flexion suspension



Le passage en flexion se réalise sans temps d'arrêt dans le geste.
Les quatre difficultés sont abordées.

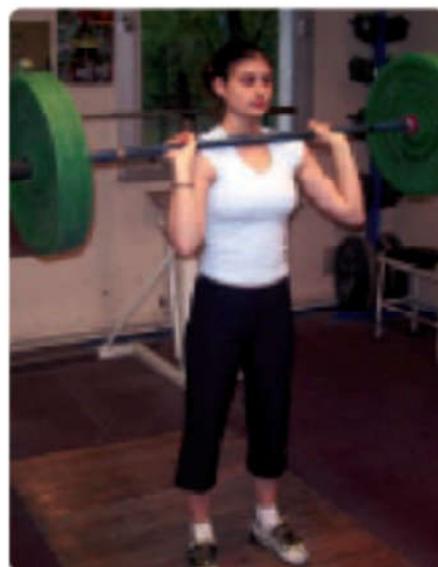
Barre au sol

• Tirage haut d'épaulé du sol



Nous abordons la 5^{ème} difficulté qui est l'effacement des genoux.

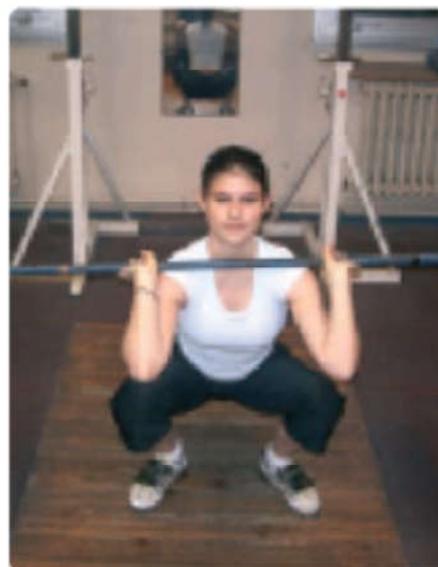
- Epaulé force du sol



La flexion des membres inférieurs après l'extension ainsi que le saut ne sont pas autorisés.

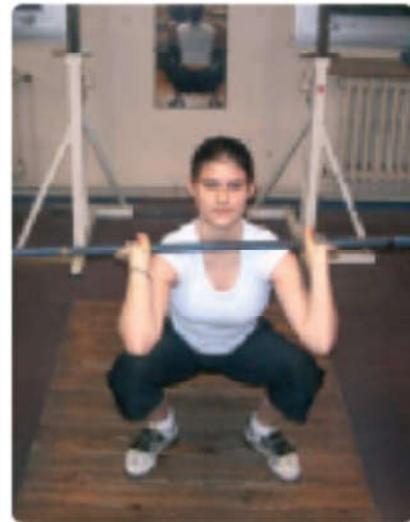
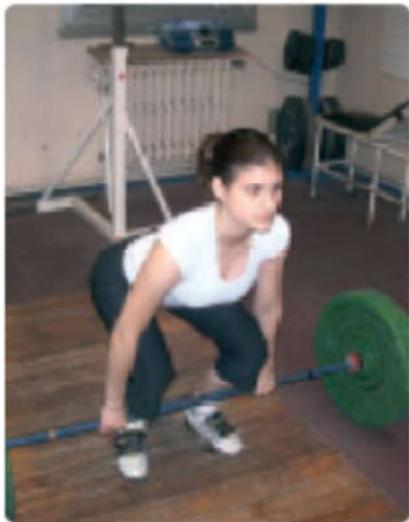
La finition s'effectue sur la pointe des pieds ou pieds à plat, la trajectoire de barre la plus proche possible du corps.

- Epaulé debout du sol + flexion



L'épaulé debout se différencie de l'épaulé technique par l'absence de flexion profonde. L'articulation de la hanche doit se situer au-dessus de celle du genou en réception. Le déplacement latéral de pieds existe et doit permettre la flexion. Dans un deuxième temps, et après un retour membres inférieurs tendus, la flexion est exécutée.

• Epaulé flexion du sol



En fonction de la vitesse d'acquisition des différentes étapes exposées, vous pouvez faire répéter les exercices problématiques ou voir même en shunter certains dans le cas d'une acquisition assez rapide. En cas de difficulté, n'hésiter pas à revenir à l'étape précédente ou à insérer des mouvements combinés.

Astuces

Afin de bien faire comprendre le positionnement de l'athlète et de la barre dans l'espace, vous pouvez utiliser un bâton à la place de la barre et guider l'athlète de la position de départ jusqu'au niveau du bassin, exagérément lentement et sans accélération : une main placée au centre du bâton, l'autre placée sur le bas du dos. Vous réajustez la position en exerçant des pressions sur ces 2 points.



3.4.3 Protocole Jeté

Le jeté peut être initié juste après l'épaulé et dans cet ordre :

- Développé debout clavicules
- Jeté force
- Jeté debout
- Jeté fente

En fonction de la vitesse d'acquisition des différentes étapes exposées, vous pouvez faire répéter les exercices problématiques ou voir même en shunter certains dans le cas d'une acquisition assez rapide. En cas de difficulté, n'hésiter pas à revenir à l'étape précédente ou à insérer des mouvements combinés.

Astuces

- Il est recommandé d'effectuer des réceptions en fente en partant d'une position debout, sur pointes de pieds, épaules haussés, sans barre. A partir de cette position, demander à l'athlète d'effectuer une fente (sans élan préalable bien entendu). Consigne : la fente doit se réaliser en faisant glisser les pieds au sol, sans rechercher le saut)
- Marquage au sol (en croix)
- Bouteille ou ballon à viser, placé au sol juste devant l'athlète, là où le pied d'appui avant serait idéalement placé (en avant de l'articulation du genou)

- Bouteille à viser et cerceau ou corde autour du ventre tenu par l'éducateur qui maintient une trajectoire droite verticale tout au long de la flexion-extension
- Développé fente nuque : fixation de la position

Exercice avec bouteille



Exercice avec une corde ou un cerceau



Exercice avec bouteilles et corde



3.5 Éléments de pédagogie

3.5.1 La prise d'informations avant la séance

- Connaît-il, a-t'il déjà vu de l'haltérophilie, en a-t'il déjà fait? (raccourci à prendre ou pas dans l'initiation)
- Demander si le débutant a pratiqué d'autres disciplines (infos importantes concernant ses habiletés motrices)
- Savoir si l'élève est dans une démarche volontaire ou pas (obligation du cycle scolaire ?), question liée à la motivation
- Déterminer sa morphotypologie : longiligne, médioligne, bréviligne afin de déterminer la meilleure position de départ (bassin plus ou moins haut), la localisation du point de puissance (plus ou moins haut)

3.5.2 Prévenir les risques

Antécédents médicaux, blessures récentes, plus lointaines de l'élève ?

- placement du dos
- aménagement de l'espace
- apprendre à se débarrasser de la barre
- la Parade
- ne pas se déplacer avec la barre, ne pas se retourner avec la barre pour regarder l'éducateur

3.5.3 Le langage adopté

- Se rendre compte de l'importance de la communication verbale mais aussi non verbale (choix de mots simples, phrases simples qui ont du sens pour un débutant, choix des attitudes)

- Utiliser le plus possible des expressions positives, éviter d'utiliser trop de phrases contenant des négations du genre "ne fait pas"

Ex : "N'arrondis pas ton dos", mais plutôt "redresse ton dos..."

- Expliquer ce que vous faites faire, mais sans vous justifier
- Ne pas s'écouter parler
- Expliquer le rôle du matériel utilisé

3.5.4 Tout au long de l'apprentissage

L'apprentissage a pour but de construire de nouveaux programmes moteurs.

Les progrès seront plus ou moins rapides en fonction des capacités de chacun mais aussi en fonction de la capacité de l'éducateur à transmettre son savoir.

Il lui faudra :

- Organiser l'apprentissage (situations facilitantes)
- Faire répéter
- Varier les situations (mouvements semi-techniques et situations originales)
- Inverser de temps en temps les rôles éducateur-élève
- Utiliser des outils : bâton, tube, manche à balai, plots, barre et disques d'initiation
- Utiliser la démonstration
- Utiliser le marquage au sol
- Observer : importance du placement de l'éducateur (angles d'observation)

Observation :

de face : observation des déséquilibres latéraux, écartement des mains sur la barre

de profil : situation de la projection de barre sur le pied, trajectoire de barre

¾ avant ou arrière : ouverture et fermeture des angles articulaires

(¾ arrière) : meilleure observation du déplacement des points d'appuis au sol



- Ne pas tarder à aborder le crochetage lorsque le geste est correctement réalisé
Le crochetage consiste à prendre la barre en enrobant le pouce à l'aide de l'index et du majeur. Cette prise permet de diminuer la crispation des membres supérieurs afin de conserver le relâchement nécessaire pour une meilleure coordination des groupes musculaires intervenant dans l'action.

- Porter une attention sur le déplacement des appuis au sol : notion primordiale
 - Pas de charges lourdes, mais pour augmenter le ressenti du geste, charger légèrement la barre d'initiation une fois que le geste vous paraît correct. C'est aussi un facteur de motivation.
 - Faire ressentir le progrès (= décalage ressenti entre 2 situations)
 - Encourager, animer, motiver
 - Canaliser les jeunes, préciser qu'il n'est pas question pour l'instant de battre son camarade
 - Pendant l'intervention, demander au débutant de verbaliser ce qu'il fait pour vérifier qu'il a compris ce que vous lui avez dit
 - L'encourager à poser des questions
 - Savoir que la vigilance et la concentration du débutant baisse après 45'-1h
 - Amener progressivement le débutant à se tourner sur ses sensations internes : Le débutant sollicite les extérocepteurs (dépense d'énergie, se concentre sur des infos non pertinentes alors que l'expert utilise les propriocepteurs (économie d'énergie, libération de l'attention)
 - Étape par étape, mettre le plus souvent possible le débutant en situation de résolution de problème : ne pas apporter de modèle et obliger le débutant à construire par lui-même la solution du problème (recherche active, appropriation personnelle) :
- Exemple de la 1^{ère} démarche globale dans l'initiation de l'arraché : Demander d'amener le bâton du sol au dessus de la tête le dos droit sans consigne préalable
- Ne pas spécialiser l'athlète précocement

3.6 Conclusion

Si l'éducation posturale n'est pas enseignée dès le plus jeune âge, des risques de mauvaises conduites pourront avoir des conséquences traumatologiques. D'autre part, chez le sportif, les mauvais placements risquent d'hypothéquer les objectifs de performance à moyen ou long terme. Les contraintes journalières répétées au niveau du dos exigent une organisation des postures corporelles permettant de répartir la charge sur l'ensemble du corps. Les principes développés par l'haltérophilie permettent d'y répondre tout en accompagnant la croissance musculaire de soutien. Cette discipline permet une augmentation des sensations de placement et une meilleure prise de conscience du schéma corporel, développant ainsi une certaine forme "d'intelligence posturale".

A côté de l'éducation posturale, il est nécessaire de renforcer au minimum la musculature du dos afin que les contraintes s'exercent davantage sur un système actif constitué par les muscles, et moins sur un système passif constitué par les articulations et les vertèbres. Les gains de force permettront de conserver une attitude corporelle correcte face à une charge croissante.