

LA MODELISATION GESTUELLE EN HALTEROPHILIE



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

FFHM



u b o

u n i v e r s i t é d e b r e t a g n e
o c c i d e n t a l e

Renaud LECHEVALIER

Soulever la plus lourde charge dans le respect d'un règlement et de sa propre intégrité physique. Telle est résumée la logique interne de l'haltérophilie. Ou en tout cas telle en est sa représentation compétitive. Avec pour contraintes de devoir :

- Vaincre une inertie
- Imprimer une trajectoire
- Générer des accélérations
- Maintenir un équilibre

Des efforts brefs et intenses à l'énergétique Anaérobie Alactique

Sans tomber dans l'outrance caricaturale on distingue aujourd'hui « trois haltérophilies » :

1. Soulever le plus lourd
2. Soulever pour maximiser sa discipline de prédilection
3. Soulever avec fréquence à des fins de développement athlétique

Canon bio-mécanique

**des Placements
des Appuis
une Trajectoire de Barre
des Vitesses de Déplacement de la Barre**

Modèles : K.Caesemaeker et M.Dumarais

Des Placements de Départ





Le Hook Grip !!!



Le 1^{er} Tirage : **similitudes** et **différences** vers l'atteinte de la
Position Fondamentale





La Phase de Transition : **similitudes** et **différences** vers l'atteinte du Point de Puissance

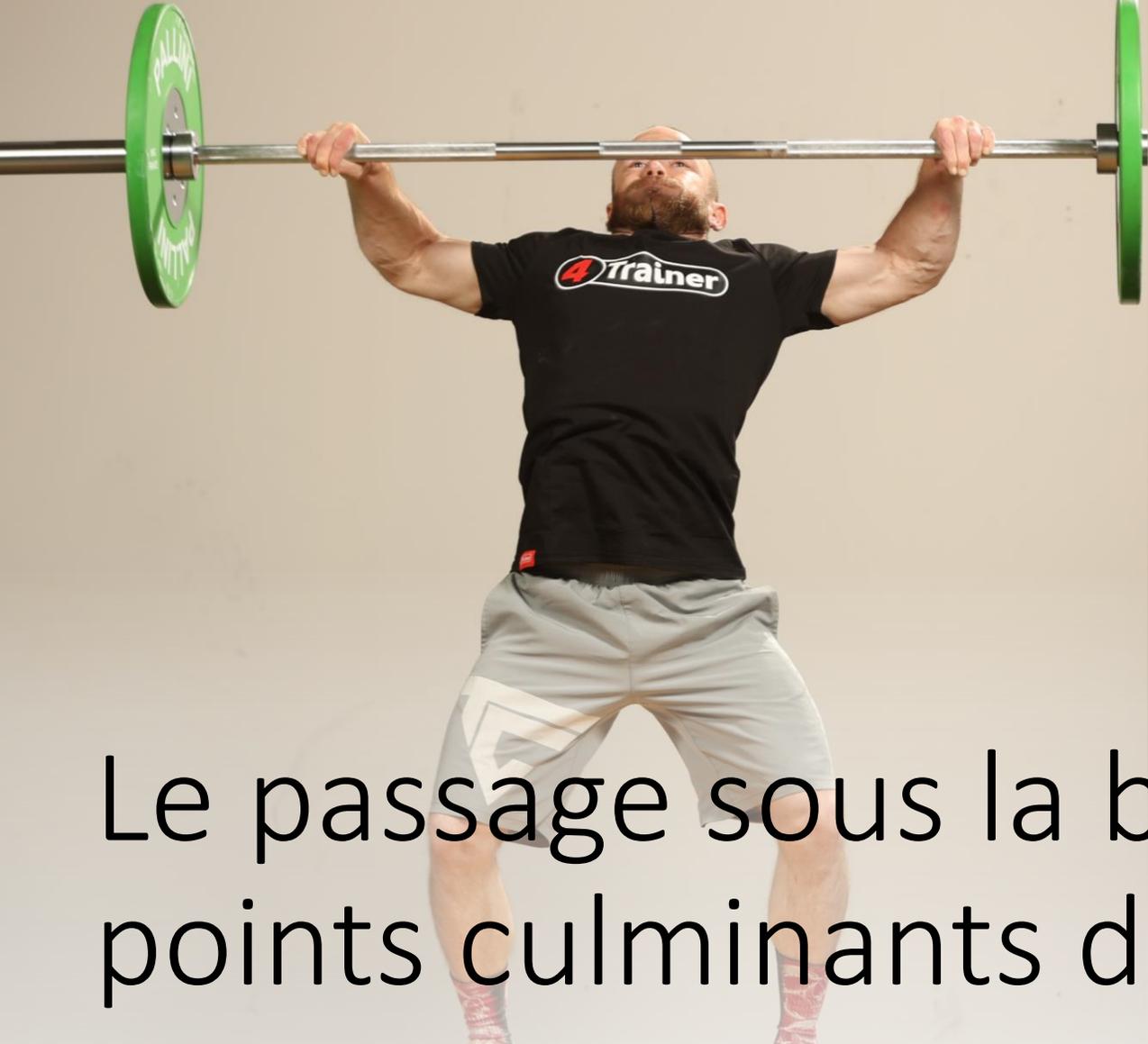




La 2Nd Tirage ou Phase d'extension finale : étape 1



La 2Nd Tirage ou Phase d'extension finale : étape 2



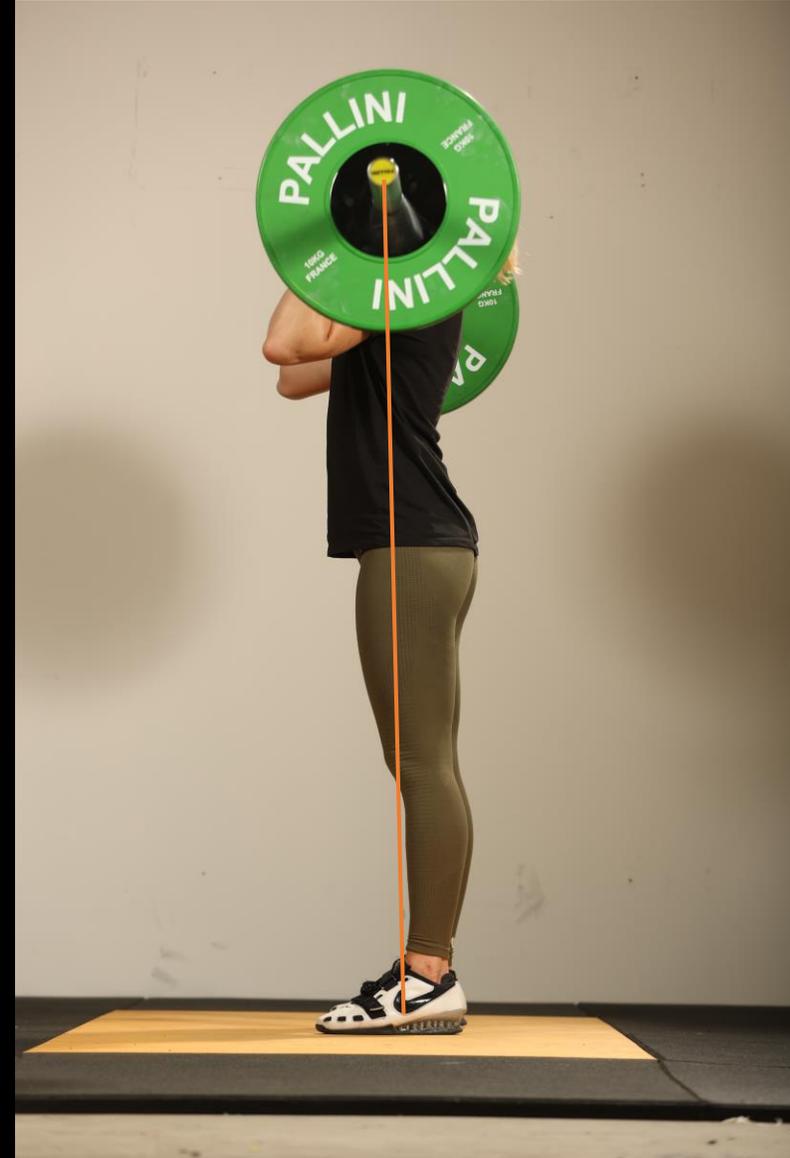
Le passage sous la barre : des points culminants différents



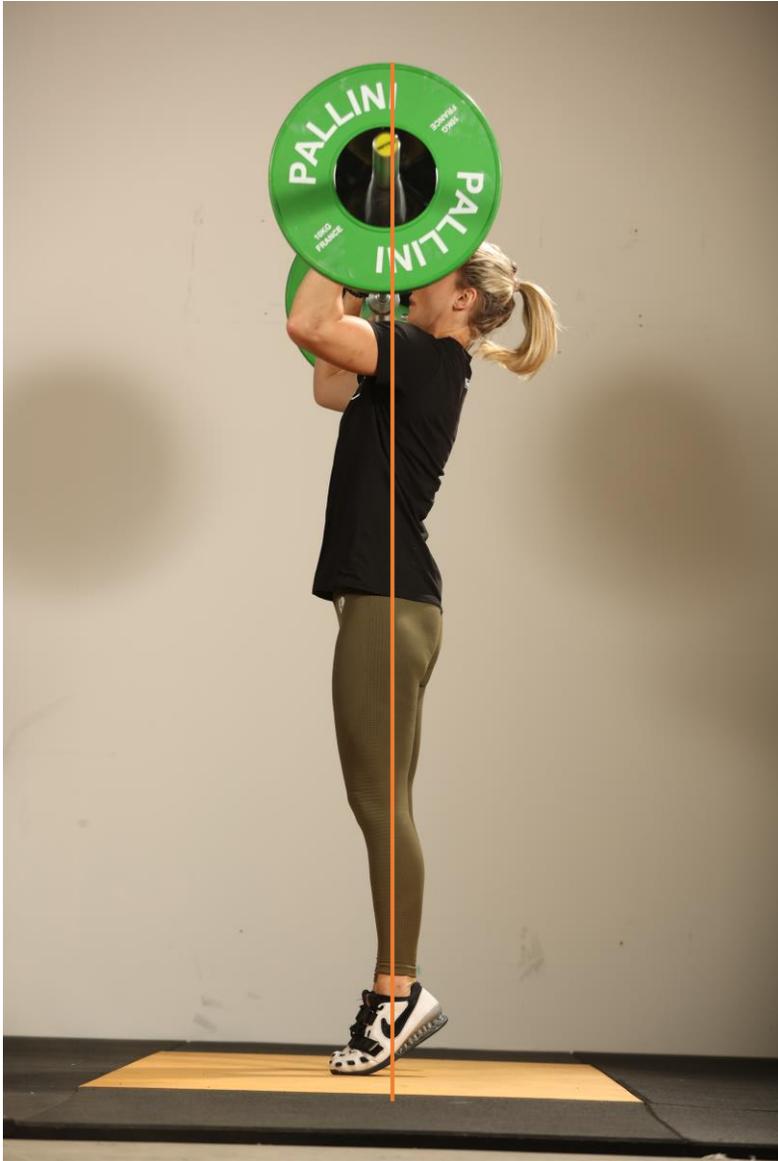


Réception-Stabilisation-Redressement

La prise d'appel







Impulsion - Réception



Réalignement des Centres de Gravité

Haltérophilie Des Vitesses

La Vitesse de la Barre à l'Arraché

Le 1^{er} tirage marque une 1^{ère} accélération avec une vitesse de déplacement de la barre atteignant 1,5m/s

Lors de la phase de transition (de la position fondamentale vers le point de puissance) la vitesse se stabilise voir ralentit :

- Cas de figure n°1 : débutant cherchant sa trajectoire et/ou son point de puissance
- Cas de figure n°2 : confirmé ou expert avec des grands segments
- Cas de figure n°3 : confirmé ou expert travaillant volontairement à vitesse contrôlée pour améliorer un point technique

Lors du 2nd tirage l'accélération est franche, brutale et explosive au point de puissance pour atteindre une vitesse de 1,8 à 2 m/s

La vitesse ralentit ensuite à partir de la prise d'appui sur la barre pour provoquer la chute et se hisser en flexion

Jusqu'à devenir nulle en réception une fois la barre stabilisée. A charge modérée et/ou à technique maîtrisée la barre conserve toujours une vitesse de déplacement jusqu'au redressement final

Haltérophilie Des Vitesses

La Vitesse de la Barre à l'Épaulé

Le 1^{er} tirage marque une 1^{ère} accélération avec une vitesse de déplacement de la barre atteignant une vitesse moindre autour de 1,2 m/s

Lors de la phase de transition (de la position fondamentale vers le point de puissance) la vitesse se stabilise voir ralentit

Lors du 2nd tirage l'accélération est franche, brutale et explosive au point de puissance pour atteindre une vitesse de 1,2 à 1,6 m/s

La vitesse ralentit ensuite à partir de la prise d'appui sur la barre pour provoquer la chute et se hisser en flexion

A l'inverse de l'arraché il est préférable de ne pas atteindre une vitesse nulle avant d'enclencher la remontée. Mais au contraire d'utiliser l'élasticité pour conserver une vitesse de déplacement constante. Celle-ci dépendra d'une part de la plus parfaite coordination lors de la reprise d'appuis et d'autre part des qualités de force des membres inférieurs

Haltérophilie Des Vitesses

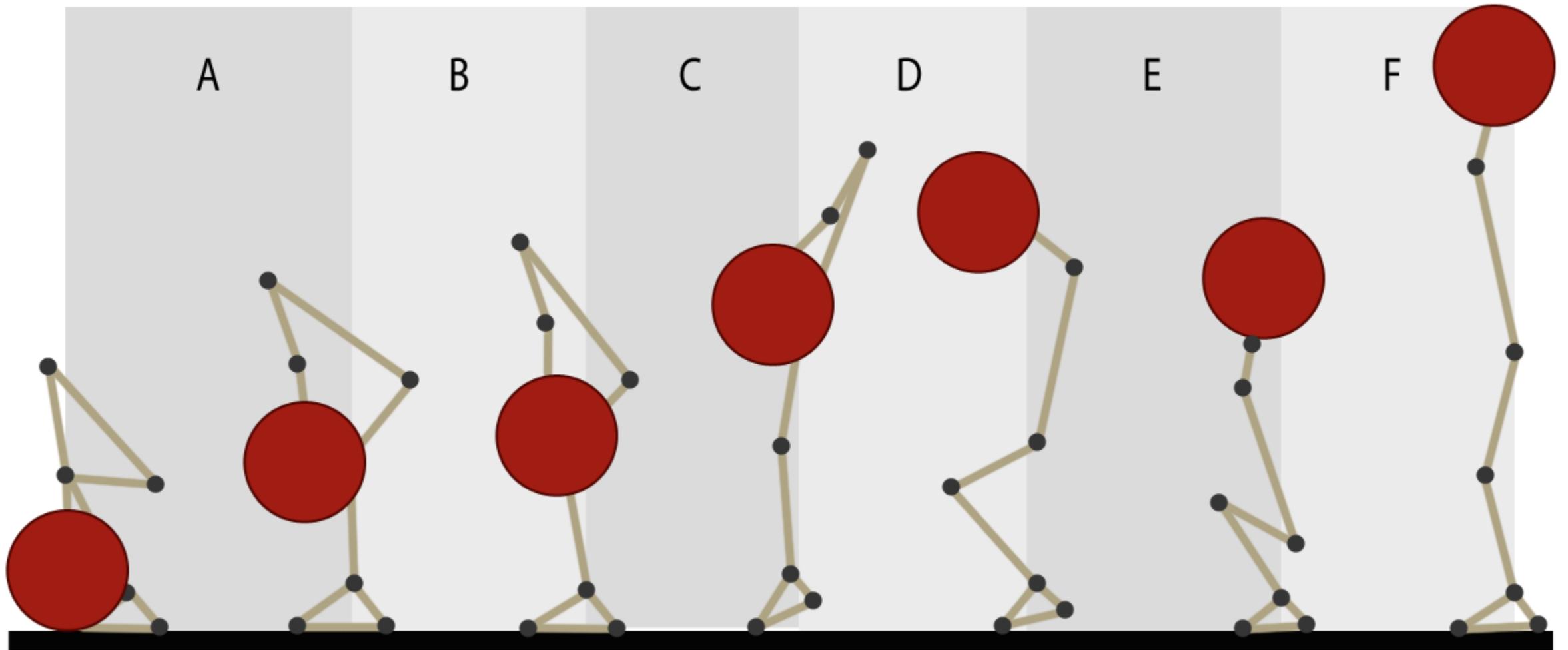
La Vitesse de la Barre au Jeté

L'appel se doit d'être contrôlé voir freiné ce qui suggère une vitesse de déplacement modérée

Lors de l'impulsion le changement de rythme se doit d'être d'autant plus violent que la distance d'accélération est faible. Selon la hauteur de l'appel la vitesse atteindra de 1,4 à 1,8 m/s.

La vitesse ralentit ensuite à partir de la prise d'appui sur la barre pour provoquer la chute et se hisser en flexion ou en fente. Une fois stabilisé le corps et contrecarré la descente de la barre, la vitesse de celle-ci devient nulle.

Haltérophilie : un modèle de trajectoire



Ligne de référence verticale

Déplacement horizontal maximal éloigné de l'haltérophile lors du second tirage

Déplacement horizontal maximal vers l'haltérophile en fin de mouvement

Déplacement horizontal maximal vers l'haltérophile lors du premier tirage

Antérieur

Postérieur



Des modèles techniques stéréotypés selon :

- Les morphotypes : longueur des segments, bras de leviers s'y rapportant, (des)équilibres musculaires
- Les qualités intrinsèques :
 - Musculaires : typologie des fibres, vitesse de recrutement des fibres
 - De Coordination : synchronisation musculaire, automatisation gestuelle
- Les écoles :
 - Focus « tirer sur la barre » : trajectoire/extension
 - Focus « passer sous la barre » : vitesse de chute
- Les spécificités mentales :
 - Stable et Raisonné = Gestuelle posée et maîtrisée = « Le bon élève »
 - Stressable et Impatient = Gestuelle variable et fouillie = « L'élève qui veut bien faire »
 - Engagement et Motivation à géométrie variable = Gestuelle absente ou engagée = « L'élève qui peut bien faire »

Des Savoirs Faire à Acquérir

Savoir se placer

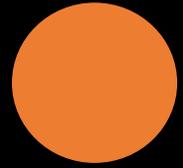
- En positions de Départ
- En positions de Réception
- En Position Fondamentale
- Au Point de Puissance

Savoir Tirer

- Dans le respect de l'alignement des centres de gravité corps/barre = Trajectoire
- En marquant des changements de rythme = Vitesses et Accélération
- En cyclant chronologiquement = Jambes-Dos-Bras

Savoir passer sous la barre

- En se hissant par l'activité des bras = Suivre et Guider la barre
- En chutant en flexion maximale = Se glisser sous la barre



Référence bibliographique

*et progresser
en autonomie*

L'OUVRAGE DE
RÉFÉRENCE, ENRICH
ET ACTUALISÉ !

MA PREMIÈRE ANNÉE
D'ENTRAÎNEMENT
INCLUDE DANS TOUS
SES DÉTAILS.

PLUS DE 1000
PHOTOS DÉTAILLÉES
ET EN COULEUR.

100 SÉANCES
ENCADRÉES ET
DES PROGRAMMES
D'ENTRAÎNEMENT
COMPLETS.

4 Trainer

HALTÉROPHILIE

La Nouvelle Haltérophilie revient avec encore plus de méthodes et tests pour vous accompagner dans la théorie comme dans la pratique. Avec un savoir-faire confirmé, Renaud Lechevalier vous livre tous les secrets de la planification et de l'entraînement efficaces, à tous les niveaux.

L'AVIS DES LECTEURS

★★★★★

« GÉNIAL - Ce livre est exactement ce que je voulais !! »

L'AVIS DES PROS

« J'espère que cet ouvrage écrit par Renaud provoquera votre curiosité, et insufflera en vous cet esprit passionné qui nous anime pour que soit transmise la flamme HALTÉROPHILE... »

Franck Collinot
10 fois champion de France,
entraîneur de l'Equipe de
France Olympique

L'AUTEUR

Commencant l'haltérophilie depuis 1990, Renaud Lechevalier n'a cessé de pratiquer depuis. Entraîneur et coach, il travaille en permanence pour le développement de la discipline dans le milieu scolaire. Il ne cesse d'apprendre, de se perfectionner et de transmettre afin de rendre l'haltérophilie accessible à tous. Aujourd'hui Conseiller Technique National (CTN), il continue de partager sa passion auprès des sportifs et amateurs de tous les niveaux.

SIN 978-10-91285-03-3 34,90 €
9 791091 285933

LA NOUVELLE HALTÉROPHILIE 2^{DE} ÉDITION

4

LA NOUVELLE HALTÉROPHILIE

*Apprendre et progresser
en autonomie*

INCLUS

MA 1^{RE} ANNÉE
D'ENTRAÎNEMENT

2^{DE} ÉDITION

ENTIÈREMENT REVUE
ET ENRICHIE

4 Trainer



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

FFHM

Renaud LECHEVALIER



U B O

université de bretagne
occidentale