



Savoir Enseigner

Séquence 1 : le répertoire gestuel

La boîte à outils de l'arraché et de l'épaulé-jeté



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

Répartition par savoir- faire à l'Arraché

Savoir se placer	Savoir tirer/(re)pousser sur la barre	Savoir passer sous la barre
▪ Départ ▪ Réception	▪ Action de bras ▪ Trajectoire ▪ Accélération/Vitesse	
Arr force/Muscle snatch (D) Départs d'ARR (D) Tirage lourd d'arraché/ Snatch pull Tirage haut d'arraché/ high pull snatch (D) Chute d'ARR/Snatch balance (R) Squat d'Arr/Overhead squat (R) Dev d'ARR/Sot Press (R)	Tirage de Bras d'Arr /Arm snatch (Action de bras) Arr force/Muscle snatch (T + Action de bras+ AV) Arr puissance debout et en flexion/Snatch no feet (T) Arr debout/ Power snatch (AB+AV) Tirage lourd d'arraché/Snatch pull ➤ 80% (trajectoire et placements) ➤ 100% (AV) ➤ 120% (Renfo/Confiance) Tha/High pull snatch (Action de bras+T+AV) Passage d'ARR/ Drop snatch (Action de bras) Dev d'ARR/Sot Press (re-pousser)	Arr Puiss debout et en flexion (Snatch no Feet : power ou squat) Chute d'ARR (Snatch balance) Passage d'ARR (Drop Snatch) Squat d'Arr/Overhead squat (équilibre dans le passage) Dev d'ARR/Sot Press (maintien postural dans le passage)



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

Répartition par savoir- faire à l'Épaulé

Savoir se placer ▪ Départ ▪ Réception	Savoir tirer/(re)pousser sur la barre ▪ Action de bras ▪ Trajectoire ▪ Accélération/Vitesse	Savoir passer sous la barre
EP force/Muscle snatch (D) Départs d'EP (D) Tirage lourd d'épaulé/ Clean pull Tirage haut d'épaulé/ high pull clean Squat Clav/Front squat (R)	Tirage de Bras d'EP /Arm clean (Action de bras) EP force/Muscle clean (T + Action de bras+ AV) EP puissance debout et en flexion/Clean no feet (T) EP debout/ Power clean (AB+AV) Tirage lourd d'épaulé/Clean pull ➤ 80% (trajectoire et placements) ➤ 100% (AV) ➤ 120% (Renfo/Confiance) The/High pull clean (Action de bras+T+AV) Passage d'EP/ Drop clean (Action de bras)	EP Puiss debout et en flexion (Clean no Feet : power ou squat) Passage d'EP (Drop Clean) EP debout/ Power clean

Répartition par savoir- faire au Jeté

Savoir se placer ▪ Départ ▪ Réception	Savoir pousser sur la barre - Jambes - Bras	Savoir passer sous la barre
Dev FT clav et nuque/Split press (R) Appel de JT (D) Impulsion de JT (D) JT Force/Push press JT Puissance fente (R) JT Fente/Fente (R) Chute de jeté (R)	Dev FT/ Split press (B) Jeté force/Push press (J) Impulsion de JT (J) Jeté force pied à plat/Push press no legs (B) Jeté Puissance/Push jerk no feet Jeté debout/Push jerk (J) Chute de jeté (B)	Jeté puissance debout et en flexion Jeté debout Chute de jeté avec et sans amorce des bras JT Puissance Fente JT FT/FT



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE
MUSCULATION

FFHALTERO.FR



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

Famille Force

- Pas de saut
- Finition pointe de pieds jambes tendues
- Maxi 60%/65%
- Cible : extension, action de bras
- **Compétence abordée : savoir se placer, savoir tirer sur la barre, savoir pousser sur la barre(jeté)**

Famille Debout

- Saut avec déplacement latéral des appuis
- Réception jambes légèrement fléchies
- Maxi 85%
- Cible : extension, accélération
- **Compétence abordée : savoir tirer sur la barre, savoir pousser sur la barre (jeté)**

Famille Puissance

- Montée en extension puis passage sous la barre sans saut
- Se fait debout ou en flexion
- Maxi 90% en flexion et 80% debout
- Cible : trajectoire, coordination
- **Compétence abordée : savoir tirer sur la barre, savoir passer sous la barre, savoir pousser sur la barre (jeté)**

Le +

- Peuvent tous se pratiquer selon des hauteurs de départ différentes
- Peuvent tous se pratiquer sous forme combinée
- Peuvent tous se pratiquer quelque soit le niveau



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

La chute

- Barre sur la nuque
- Avec montée préalable ou pas en pointes de pied
- Sans impulsion ou avec
- Cible : coordination, équilibre
- Compétence abordée : savoir se glisser sous la barre, savoir pousser sur la barre

Le passage

- Départ barre au bassin
- Avec montée préalable ou pas en pointes de pied
- Avec amorce ou sans des bras
- Cible : action de bras, coordination
- Compétence abordée : savoir se glisser sous la barre, savoir pousser sur la barre

Les flexions spécifiques

- Flexion d'arraché
- Cible : équilibre
- Compétence abordée : savoir se placer, savoir pousser sur la barre

Le +

- Peuvent tous se pratiquer sous forme combinée



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

Les tirages

- Départ barre au sol ou avec variantes (surélevé/des plots)
- Avec ou sans montée en pointe de pieds (Tirage jambes tendues)
- Cible : action jambes /dos, force jambes dos

Les développés

- Barre sur la nuque
- Jambes parallèles ou sur postures spécifiques (fente/en flexion arraché)
- Cible : action de bras,

Les tirages de bras

- Départ barre au pubis
- Avec ou sans montée préalable en pointes de pied
- Cible : action de bras,

Séquence 2 : la méthodologie de l'enseignement



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

Synthèse Méthodologique Initiation

Séance 1 : initiation arraché – protocole d’initiation – chrono-logie dans les savoirs faire/compétences – 3 exos par savoir faire – 3x5 par exo – travail barre à vide et/ou avec disques d’initiation

Séance 2 : initiation épaulé-jeté – protocole d’initiation – chrono-logie dans les savoirs faire/compétences – 3 exos par savoir faire – 3x5 par exo – travail barre à vide et/ou avec disques d’initiation

Séance 3 : initiation arraché – protocole d’initiation – chrono-logie dans les savoirs faire/compétences – 2 exos par savoir faire – 5x5 par exo – travail barre à vide et/ou avec disques d’initiation

Séance 4 : initiation épaulé-jeté – protocole d’initiation – chrono-logie dans les savoirs faire/compétences – 2 exos par savoir faire – 5x5 par exo – travail barre à vide et/ou avec disques d’initiation

Séances 5 et 7: initiation arraché – protocole d’initiation – chrono-logie dans les savoirs faire/compétences – 1 exo par savoir faire – 5x5 par exo – travail chargé selon qualité – Compléter la séance par un exo de renfo spé type squats/tirages/développé/rowings

Séances 6 et 8 : initiation épaulé-jeté – protocole d’initiation – chrono-logie dans les savoirs faire/compétences – 1 exo par savoir faire – 5x5 par exo – travail chargé selon qualité – Compléter la séance par un exo de renfo spé type squats/tirages/développé

Synthèse Méthodologique Apprentissage

Séances 9 à 30/50 : apprentissage – choisir des thématiques parmi savoir se placer et/ou savoir tirer et ou savoir pousser et/ou savoir passer/chuter sous la barre – 3 exos « techniques » plus un exo de renfo spé type squats/tirages/développé plus un exo de renfo général – environ 25 reps par exo soit 125 reps dans la séance – Inclure ARR ou EJ « olympique » une séance sur 3

Les savoirs-faire/thèmes/compétence à disposition de l'entraîneur en période d'Apprentissage à l'arraché et à l'épaulé

1. Savoir se placer en position de départ
2. Savoir se placer en position fondamentale (au-dessus des genoux)
3. Savoir se placer au point de puissance (environ mi-cuisse=point d'accélération)
4. Savoir se placer en réception en flexion
5. Savoir tirer : focus extension complète
6. Savoir tirer : focus trajectoire au plus près du corps
7. Savoir tirer : focus action de bras dans l'amorce de la chute
8. Savoir passer sous la barre : se hisser sous la barre = finalité du savoir tirer n°7
9. Savoir chuter sous la barre : savoir se laisser « tomber » tout en contrecarrant la chute de la barre (loi de la gravité)

Soit 18 items à disposition



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

Synthèse Méthodologique Apprentissage

Les savoirs-faire/thèmes/compétence à disposition de l'entraîneur en période d'Apprentissage au jeté

1. Savoir se placer en position de départ
2. Savoir se placer en réception en fente
3. Savoir pousser sur la barre : focus poussée des jambes
4. Savoir pousser sur la barre : focus poussée des bras
5. Savoir pousser sur la barre : focus trajectoire
6. Savoir passer sous la barre : savoir se laisser « tomber » tout en contrecarrant la chute de la barre (loi de la gravité)

Soit 6 items à disposition



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

Synthèse Méthodologique Apprentissage



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE
MUSCULATION
FFHALTERO.FR

Au total on dispose donc de 24 items de travail, auxquels il faudra associer (choisir) des exercices y répondant (répertoire gestuel arraché diapo 3 et répertoire gestuel épaulé et jeté (we3)

Les séances en apprentissage (post 8 1ères séances d'initiation donc) seront construites de la façon suivante :

Exo 1 : un item technique au choix parmi les 24

Exo 2 : un second item technique au choix parmi les 23 restants

Exo 3 : un second item technique au choix parmi les 22 restants

Exo 4 : un exo de renfo spé (squats ou tirages ou développé ou rowing)

Exo 5 : un exo de renfo général si le temps

Respecter pour les exos techniques 1 et 2 la chronologie préconisée en initiation à savoir que le travail sur le placement précède le travail sur le tirer/pousser qui lui-même précède le travail sur le passer sous la barre.

Toutefois en apprentissage il est possible de mélanger de l'arraché, de l'épaulé et du jeté dans la même séance et de commencer à mettre en place des combinés.

Le volume de travail doit rester une dominante forte : soit 20 à 30 reps par exercice (hors échauffement et montée de gamme)

L'après Initiation et Apprentissage



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

Passé ce temps on peut aborder une 1^{ère} compétition en toute sérénité. Au bout donc de 30/50 séances soit 15/25 semaines à raison de 2 séances hebdomadaires.

Ensuite viendra le moment de faire un bilan forces/faiblesses pour démarrer une programmation type.

Phase 1 PPG (axe principal renfo général et prise de masse musculaire si besoin)

Phase 2 Préparation Technique et Physique Spécifique (PPC) axée principalement sur du perfectionnement technique et du développement physique

Phase 3 Préparation à la Compétition (axe principal s'entraîner au plus proche de ce que requiert la compétition – travail lourd et dynamique)



FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE MUSCULATION

RETROUVEZ TOUTE L'ACTU DE LA FFHM
SUR FFHALTERO.FR |    

