

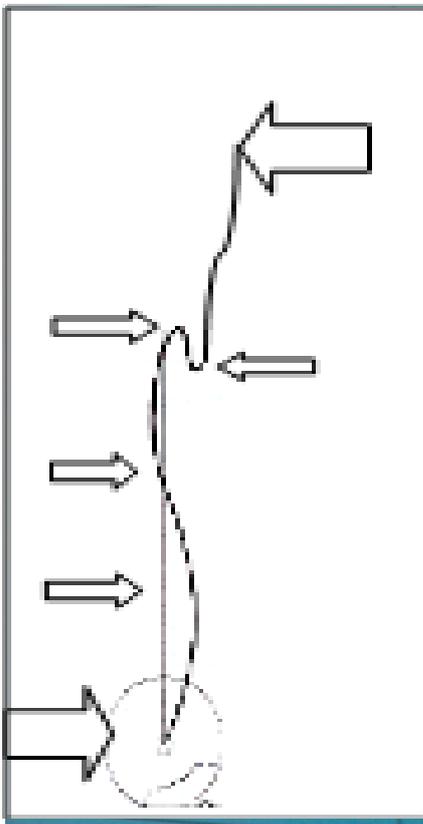
Fondements de la technique haltérophile

Lever l'haltère au dessus de la tête c'est :

- ❑ Vaincre l'inertie au départ
- ❑ Imprimer une vitesse et une trajectoire* à la barre
- ❑ Générer une accélération corps et barre
- ❑ Utiliser le point d'inertie atteint par la barre pour passer dessus et la stabiliser.

Afin que la technique employée soit la plus rationnelle et la plus efficace il faut respecter les *principes généraux suivants* :

- ❑ La « verticalité » relative de la trajectoire de la barre durant le lever. (en réalité on observe de profil, que la barre décrit un « S » allongé).
- ❑ La vitesse optimale de la barre durant le lever, lent au départ et progressivement dynamique, sans oublier « l'impulsion ».
- ❑ La coordination des actions musculaires :



Coordination simple → Ce sont les membres inférieurs qui décollent la barre du sol, grâce au levier du dos et par l'intermédiaire des bras coudes verrouillés, qui accrochent la barre.

Coordination complexe → Arrivé en position de suspension, (ligne des genoux franchie) le dos maintient sa position : les épaules au-dessus de la barre et le centre de gravité commun corps et barre légèrement en avant. Cette position permet ensuite l'avancée des genoux et du bassin au point de puissance – P.P. Ce placement au P.P est fondamental pour la réussite du mouvement, car il favorise l'expression maximale de la force et de la vitesse.

Coordination intermédiaire → Relativement simple à automatiser, elle se traduit par l'impulsion des membres inférieurs (jambes tendues plante des pieds bassin dans l'alignement des épaules) et l'extension du dos. L'ordre « opératoire » est déterminant pour la performance ; (action des m.inf, extension du dos haussement des épaules).



- ❑ L'utilisation du style personnel en rapport avec la morphologie, (athlète souple → passage rapide et très bas sous la barre /// athlète puissant tirage prolongé sur la barre, passage sous la barre haut.)
- ❑ Le dosage de la force musculaire employée en rapport avec la charge. Pour une charge à 60% du potentiel la force employée sera moindre qu'à 80%, la difficulté est dans le dosage lors du 1^{er} tirage mais surtout lors de la phase d'extension.

Analyse de la technique* haltérophile les différentes phases :

Six phases communes à l'arraché et à l'épaulé :

- Position de départ
- Premier tirage
- Transition
- Deuxième tirage
- Passage sous la barre & Réception
- Redressement

Quatre phases spécifiques au jeté :

- Appel
- Impulsion
- Passage sous la barre & Réception
- Redressement

* voir descriptif texte des points clé des phases techniques

