



PHIT METHOD

FORMATION

Les semi-techniques en force athlétique

Le DEVELOPPE COUCHE

Bastien vous à fait découvrir l'approche « power » des 3 mouvements qui composent ce sport.

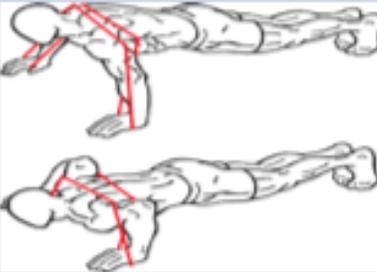
- le développé couché
- le squat
- le soulevé de terre

Les mouvements semi-techniques sont des modifications du mouvement de compétition focalisant leurs actions sur une partie du geste technique.

Ils permettent de perfectionner et/ou compléter et/ou corriger le mouvement de compétition.

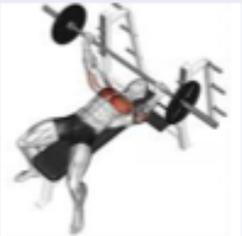
Nous allons aborder les mouvement lié au DEVELOPPE COUCHE



Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
Etirement en ouverture élastique		<ul style="list-style-type: none"> - Debout pieds écartés, largeur épaules / bassin ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Inspirer à l'ouverture ; - Expirer à la fermeture ; - Garder les bras tendus, coudes très légèrement déverrouillés. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail d'apprentissage ; - Travail d'étirement ; - Travail de placement de la scapula ; - Travail de sensation des muscles dorsaux ; - Travail de renforcement.
Etirement en ouverture élastique sur swiss-ball		<ul style="list-style-type: none"> - Dorsaux en appuis sur un swissball ; - Pieds au sol appuis large ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Inspiration forcée à l'ouverture ; - Expiration à la fermeture ; - Garder les bras tendus, coudes très légèrement déverrouillés. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail d'apprentissage ; - Travail de placement ; - Travail d'appuis et équilibre ; - Travail de renforcement ; - Travail de sensation des muscles dorsaux ; - Travail de gainage ; - Travail d'équilibration du bassin ;
Pompe avec élastique		<ul style="list-style-type: none"> - Appuis face au sol, mains écartées plus large que les épaules ; - Elastique passant au dessus de la ceinture scapulaire et bloqué sous les mains ; - Inspirer lors de la descente ; - Expirer lors de la remontée ; - Remontée explosive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement ; - Travail de gainage ; - Travail de sensation des muscles fixateurs ; - Travail de la vitesse ; - Travail de force explosive ;

Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
DC partiel haut		<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme pour mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Inspirer à la descente ; - Arrêter le mouvement, coudes parallèles sol ; - Expirer à la remontée ; - Penser à correctement régler les sécurités. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement ; - Travail technique ; - Travail de renforcement de fin du mouvement ; - Travail accentué sur triceps et deltoïdes.
DC partiel haut isométrie		<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme pour le mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Inspirer à la descente ; - Arrêter le mouvement coudes parallèles au sol ; - Maintenir la position sans blocage respiratoire ; - Expirer à la remontée ; - Remontée explosive / dynamique ; - Penser à correctement régler les sécurités. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement ; - Travail technique ; - Travail de renforcement de fin du mouvement ; - Travail accentué sur triceps et deltoïdes ; - Travail d'explosivité ; - Travail de renforcement sur un angle défavorable.
DC partiel bas		<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme pour le mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Début du mouvement coudes parallèles au sol ; - Inspirer à la descente ; - Arrêter le mouvement barre sur poitrine ; - Expirer à la remontée ; - Remonter jusque coude parallèle sol ; - Penser à correctement régler les sécurités. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement ; - Travail technique de démarrage du mouvement barre à la poitrine ; - Travail de renforcement de début du mouvement ; - Travail accentué sur grand dorsal et pectoraux.

Nom :	Schéma :	Consignes exécutions :	Objectifs :
DC partiel bas isométrie		<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme pour le mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Début du mouvement coudes parallèles au sol ; - Inspirer à la descente ; - Arrêter le mouvement la barre sur la poitrine ; - Maintenir la position sans blocage respiratoire ; - Expirer à la remontée ; - Remonter jusqu'à ce que les coudes soient parallèles au sol ; - Penser à correctement régler les sécurités. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement ; - Travail technique de démarrage du mouvement barre à la poitrine ; - Travail de renforcement au début du mouvement ; - Travail accentué du grand dorsal et des pectoraux ; - Travail d'explosivité / force de démarrage.
DC partiel cale		<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme pour le mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Début du mouvement bras tendus ; - Inspirer à la descente ; - Arrêter le mouvement au contact de la cale (angle critique spécifique à l'athlète) ; - Maintenir la position sans blocage respiratoire ; - Expirer à la remontée ; - Remonter explosive ; - Penser à correctement régler les sécurités ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement ; - Travail technique ; - Travail de renforcement de fin du mouvement ; - Travail accentué sur triceps deltoïdes ; - Travail d'explosivité ; - Travail de renforcement sur un angle défavorable.

Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
DC prise serrée		<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme pour le mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Prise de mains de la largeur des épaules ; - Inspirer à la descente ; - La barre touche la poitrine ; - Expirer à la remontée ; - Penser à correctement régler les sécurités. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de mobilité (attention au poignets) ; - Travail d'amplitude (attention à la scapulo-humérale) ; - Travail de renforcement des triceps ; - Travail du point critique.
DC prise large		<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme pour le mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Prise de mains la plus large possible ; - Inspirer à la descente ; - La barre touche la poitrine ; - Expirer à la remontée ; - Penser à correctement régler les sécurités. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de mobilité (attention au poignets) ; - Travail d'amplitude (attention à la scapulo-humérale) ; - Travail accentué sur les pectoraux par réduction du travail du triceps et deltoïde ; - Travail de placement des coudes ; - Travail de trajectoire.
Travail de surcharge avec élastiques		<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme pour le mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et la périnée ; - Fixer solidement des élastiques à la barre et aux supports ; - Inspirer à la descente ; - Freiner la descente ; - La barre touche la poitrine ; - Expirer à la remontée ; - Explosif à la remontée ; - Penser à correctement régler les sécurités. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement ; - Travail de renforcement pectoraux triceps ; - Travail de trajectoire ; - Travail d'accélération / explosivité ; - Travail excentrique.

Nom :	Schéma :	Consignes exécutions :	Objectifs :
DC charge suspendue part élastique		<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme pour le mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Fixer solidement des élastiques à la barre et aux poids/kettlebells/haltères ; - Inspirer à la descente ; - Contrôler la descente ; - La barre touche la poitrine ; - Expirer à la remontée ; - Dynamique à la remontée ; - Penser à correctement régler les sécurités. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement / technique ; - Travail de stabilisation ; - Travail des fixateurs ; - Travail d'équilibre ; - Travail de trajectoire. <p style="text-align: center;">Ce travail peut être accentué en utilisant un manche en bois « souple » à la place de la barre.</p>
DC avec appuis instable		<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme pour le mouvement technique ; - Contracter le sangle abdominale et le périnée ; - Appuis au sol sur support instable type bosu ; - Inspirer à la descente ; - Contrôler la descente ; - La barre touche la poitrine ; - Expirer à la remontée ; - Contrôler à la remontée ; - Penser à correctement régler les sécurités. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement / technique ; - Travail trajectoire ; - Travail de stabilisation ; - Travail des fixateurs ; - Travail de gainage ; - Travail d'appuis des pieds ; - Travail de poussée des appuis au sol.

Nom :	Schéma :	Consignes exécutions :	Objectifs :
Sortie de Barre		<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme pour le mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Sortir la barre des supports ; - Maintenir la position sans blocage respiratoire ; - Reposer la barre sur les supports ; - Penser à correctement régler les sécurités. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail technique ; - Travail de placement / mise en place ; - Travail de renforcement de la scapula ;