



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.



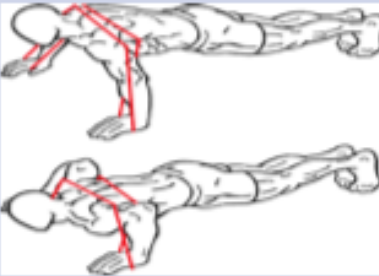
- le développé couché
- le squat
- le soulevé de terre




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


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

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



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

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

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