



PHIT METHOD

FORMATION

Les semi-techniques en force athlétique

Le SOULEVE DE TERRE

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

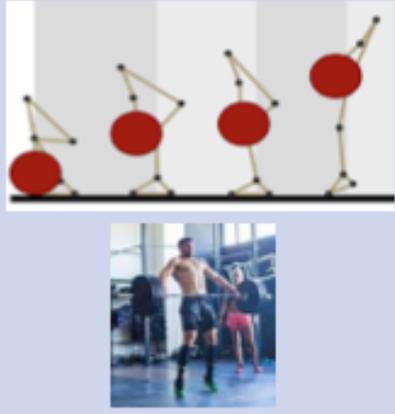
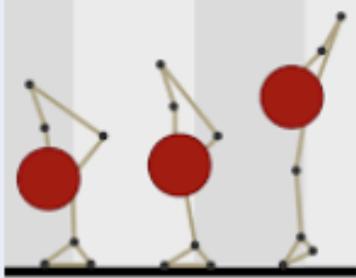
- le développé couché
- le squat
- le soulevé de terre

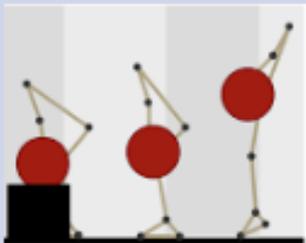
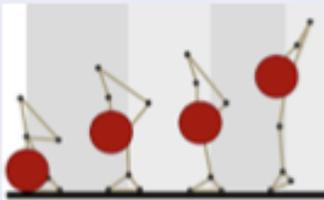
Les mouvements semi-techniques sont des modifications du mouvement de compétition focalisant leurs actions sur une partie du geste technique.

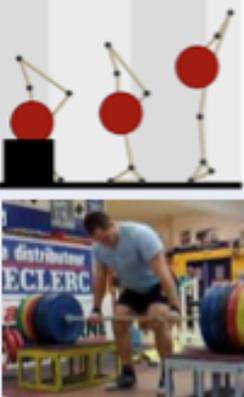
Ils permettent de perfectionner et/ou compléter et/ou corriger le mouvement de compétition.

Nous allons aborder les mouvement lié au SOULEVE DE TERRE



Nom :	Schéma :	Consignes exécutions :	Objectifs :
Tirage lourd d'arraché	 <p>The image shows a sequence of four stick-figure diagrams illustrating the phases of a heavy snatch: starting position, pulling, clearing the knees, and overhead position. Below the diagrams is a photograph of a male athlete performing a heavy snatch in a gym setting.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme pour ST classique ; - Prise de mains en pronation plus large que les épaules ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Amorce du mouvement lente puis accélération ; - Tirage jusqu'au dessus du genoux ; - Raccourcir la barre au sol ; - Utiliser l'effet poutre avec le blocage respiratoire. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail des appuis ; - Travail de placement ; - Renforcement du rachis ; - Renforcement de la ceinture scapulaire ; - Renforcement du démarrage ; - Travail de trajectoire ; - Travail de vitesse / accélération ;
Tirage lourd d'arraché suspension	 <p>The image shows a sequence of three stick-figure diagrams illustrating the phases of a heavy snatch suspension: starting position, pulling, and overhead position.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme pour ST classique - Prise de mains en pronation plus large que les épaules - Contracter sangle abdominale et périnée - Départ du mouvement sous le genoux - Tirage jusqu'au dessus du genoux - Utiliser l'effet poutre avec le blocage respiratoire 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail des appuis ; - Renforcement du rachis ; - Renforcement de la ceinture scapulaire ; - Travail du passage du point critique ; - Travail technique du passage des genoux ; - Travail de vitesse / accélération ; - Travail de relâchement des bras.

Nom :	Schéma :	Consignes exécutions :	Objectifs :
Tirage lourd d'arraché sur cales/plots		<ul style="list-style-type: none"> - Barre posée et stable sur des cales ; - Placement comme pour ST classique ; - Prise de mains en pronation plus large que les épaules ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Départ du mouvement sous les genoux ; - Tirage jusqu'au dessus du genou ; - Utiliser l'effet poutre avec le blocage respiratoire. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de relâchement des bras ; - Renforcement du rachis ; - Renforcement de la ceinture scapulaire ; - Travail de passage du point critique ; - Travail technique du passage des genoux ; - Travail d'accélération.
Tirage lourd d'épaulé		<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme pour ST classique ; - Prise de mains en pronation ; - Contracter sangle abdominale et le périnée ; - Amorce du mouvement lente puis accélération ; - Tirage jusqu'au dessus du genou ; - Raccompagner la barre au sol ; - Utiliser l'effet poutre avec le blocage respiratoire ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail des appuis au sol ; - Travail de placement ; - Renforcement du rachis ; - Renforcement de la préhension ; - Renforcement du démarrage ; - Travail de trajectoire ; - Travail de vitesse / accélération.

Nom :	Schéma :	Consignes exécutions :	Objectifs :
Tirage lourd d'épaulé suspension		<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme pour ST classique ; - Prise de mains en pronation ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Départ du mouvement sous le genoux ; - Tirage jusqu'au dessus du genoux ; - Utiliser l'effet poutre avec le blocage respiratoire. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail des appuis ; - Renforcement du rachis ; - Renforcement de la préhension ; - Travail du passage du point critique ; - Travail technique du passage des genoux ; - Travail d'accélération ; - Travail de finition du mouvement.
Tirage lourd d'arraché Sur cales/plots		<ul style="list-style-type: none"> - Barre posée et stable sur des cales ; - Placement comme pour ST classique ; - Prise de main en pronation plus large que les épaules ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Départ du mouvement sous le genoux ; - Tirage jusqu'au dessus du genoux ; - Utiliser l'effet poutre avec le blocage respiratoire. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de relâchement des bras ; - Renforcement du rachis ; - Renforcement de la préhension ; - Travail du passage du point critique ; - Travail technique du passage des genoux ; - Travail d'accélération ; - Travail de finition du mouvement.

Nom :	Schéma :	Consignes exécutions :	Objectifs :
Soulevé de terre départ surélevé		<ul style="list-style-type: none"> - Placement mouvement technique (attention à une adaptation sécuritaire pour la technique SUMO) ; - Prise de main en pronation conseillée ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Amorcer du mouvement lente puis accélération ; - Finition du geste contrôlée ; - Raccorder la barre au sol ; - Utiliser l'effet poutre avec le blocage respiratoire. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de renforcement du rachis ; - Travail de placement ; - Travail des appuis au démarrage ; - Renforcement de la préhension (si prise pronation) ; - Travail de la force de démarrage.
Soulevé de terre sur cales		<ul style="list-style-type: none"> - Placement mouvement technique (Impossible pour la technique SUMO) ; - Prise de main en prono-supination conseillée ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Amorcer du mouvement lente puis accélération ; - Finition du geste contrôlée ; - Raccorder la barre ; - Utiliser l'effet poutre avec le blocage respiratoire. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de renforcement du rachis ; - Renforcement de la préhension ; - Travail de relâchement des bras ; - Travail de la force de finition.

Nom :	Schéma :	Consignes exécutions :	Objectifs :
Soulevé de terre jambes tendus		<ul style="list-style-type: none"> - Placement comme le mouvement technique (Impossible pour la technique SUMO) ; - Prise de main en pronation ; - Contracter sangle abdominale et périnée ; - Exécution du mouvement lente ; - Finition du geste contrôlée ; - Raccompagner la barre ; - Utiliser l'effet poutre avec le blocage respiratoire. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de renforcement de toute la chaîne musculaire postérieure ; - Travail de sensation / placement du rachis ; - Renforcement de la préhension ; - Travail de contrôle / maîtrise du geste ;
Finition de mouvement		<ul style="list-style-type: none"> - Barre sur supports (hauteur quasi fin mouvement) - Placement mouvement technique (Prudence pour la technique SUMO) - Prise de main en pro-supination - Contracter sangle abdominale et périnée - Décoller la barre et finir le mouvement - Finition du geste contrôlée - Raccompagner la barre - Utiliser l'effet poutre avec le blocage respiratoire 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail technique de fin du geste ; - Renforcement spécifique de la fin du mouvement ; - Renforcement de la préhension spécifique ; - Travail de surcharge ; - Renforcement des fessiers ; - Renforcement de la zone lombaire ;