

Les semi-techniques



en
Force athlétique

Sommaire

1. Introduction
2. Les semi-techniques au squat
3. Les semi-techniques au développé couché
4. Les semi-techniques au soulevé de terre

1 : Introduction

En force athlétique, nous avons plusieurs « types » de gestuelles pour aider à assimiler la technique :

- Les mouvements athlétiques, ou de compétitions : squat, développé couché, et soulevé de terre ;
- Les mouvements semi-techniques : focalisant leurs actions sur une partie du geste technique. Ils sont des dérivés du geste de compétition afin de perfectionner et/ou complémenter et/ou corriger celui ci.
- Les mouvements dit d'assistances : outils essentiels de la musculation en force athlétique (Cf cours renforcement musculaire et musculation spécifique).

2. Les semi-techniques au squat

Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
"Air" Squat, bras verticaux		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ; - Bras tendus verticalement ; - Contracter le sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Remonter ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail d'apprentissage ; - Travail respiratoire ; - Travail de posture ; - Evaluation de la mobilité.
"Air" Squat, bras horizontaux		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ; - Bras tendus horizontalement ; - Contracter le sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Remonter ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail d'apprentissage - Travail respiratoire - Travail de posture - Travail de fixation de la scapula - Evaluation de la mobilité
Squat barre clavicules bras tendus horizontaux		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ; - Bras tendus horizontalement ; - Barre aux clavicules ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - S'accroupir sans faire chuter la barre ; - Remonter ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de posture - Travail respiratoire - Travail de fixation de la scapula - Travail d'équilibre - Travail de mobilité - Evaluation de la mobilité

2. Les semi-techniques au squat

Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
Squat barre haute		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin ; - Barre placée haute, à la base des cervicales mais en contact avec trapèzes ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Remonter ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée; 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement du buste (inclinaison) ; - Travail des appuis au sol ; - Travail musculaire : équilibre chaîne postérieure et antérieure (petit plus sur les quadriceps) ; - Travail de renforcement des érecteurs du rachis - Travail de souplesse des chevilles (les genoux doivent « s'avancer » au maximum) ; - Travail d'appuis pieds plus serrés possible.
Squat barre basse		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin (plus large que mouvement technique) ; - Barre placée basse, à la base des deltoïdes ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Remonter ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement du buste (inclinaison) ; - Travail des appuis au sol ; - Travail musculaire accentué sur la chaîne postérieure (ischios et fessiers) ; - Travail de renforcement des érecteurs du rachis ; - Minimise tension aux niveau des genoux (écart pieds plus large) ;
Squat clavicule		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin ; - Barre placée devant sur deltoïdes / clavicules ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Remonter ; - Inspirer à la descente et expirer à la remonté. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de posture ; - Travail de placement ; - Travail d'appuis au sol ; - Travail de mobilité et étirement ; - Travail de renforcement de la scapula ; - Travail accentué sur les quadriceps ; - Travail en « soulagement » de contrainte sur le rachis ;

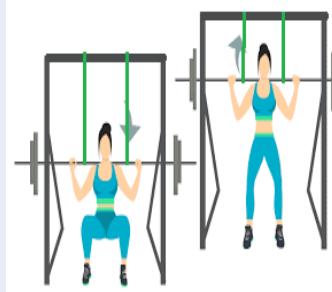
2. Les semi-techniques au squat

Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
Flexion d'arraché ou squat d'arraché		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ; - Barre à bout de bras prise bien plus large que les épaules ; - Contracter le sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Remonter ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de posture ; - Travail de placement ; - Travail d'appuis au sol et équilibre ; - Travail d'équilibration du bassin ; - Travail de mobilité et étirement ; - Travail de renforcement de la scapula ; - Travail de renforcement du rachis ;
Flexion d'arraché ou squat d'arraché prise serrée		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ; - Barre à bout de bras prise largeur des épaules ; - Contracter sangle abdominale et périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Remonter ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de posture ; - Travail de placement ; - Travail d'appuis au sol et équilibre ; - Travail d'équilibration du bassin ; - Travail de mobilité et étirement ; - Travail de renforcement de la scapula (très contraignant) ; - Travail de renforcement du rachis (contraignant) ;
Flexion d'arraché ou squat d'arraché partiel avec banc		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ; - Barre à bout de bras prise bien plus large que les épaules ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Arrêter le mouvement en effleurant le banc ; - Remonter ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de posture ; - Travail de placement ; - Travail d'appuis au sol et équilibre ; - Travail d'équilibration du bassin ; - Travail d'amélioration de la trajectoire ; - Travail de renforcement de la scapula ; - Travail de renforcement du rachis ;

2. Les semi-techniques au squat

Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
Squat partiel		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ; - Port de barre comme le mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Arrêter le mouvement au point critique ; - Remontée très dynamique / explosive ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement ; - Travail d'équilibre ; - Travail de force ; - Travail d'explosivité ; - Travail de passage du point critique.
Squat partiel avec cale/banc		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ; - Port de barre comme mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Arrêter le mouvement en effleurant le banc ; - Remontée très dynamique / explosive ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement ; - Travail d'équilibre ; - Travail de force ; - Travail d'explosivité ; - Travail de passage du point critique ; - Travail de repère du point critique.
Squat partiel isométrique		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ; - Port de barre comme mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Temps d'arrêt du mouvement à l'angle critique ; - Remontée très dynamique / explosive ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement ; - Travail de force ; - Travail d'explosivité ; - Travail de passage du point critique.

2. Les semi-techniques au squat

Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
Squat partiel isométrique avec cale / banc		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ; - Port de barre comme dans le mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Temps d'arrêt du mouvement à l'angle critique ; - Ne surtout pas s'assoir sur le banc / cale ; - Remontée très dynamique / explosive ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement ; - Travail d'équilibre ; - Travail de force ; - Travail d'explosivité ; - Travail de passage du point critique ; - Travail de repère du point critique ; - Travail du point d'accélération ;
Squat survitesse		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ; - Port de barre comme le mouvement technique ; - Elastiques fixés en haut de la cage à squat et sur la barre (prés des épaules) ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Remontée très dynamique / explosive ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de trajectoire ; - Travail d'accélération ; - Travail de survitesse.

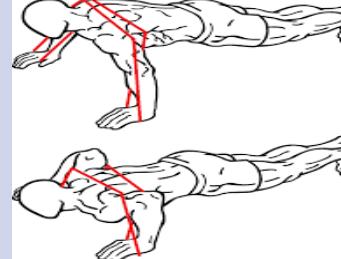
2. Les semi-techniques au squat

Nom	Schéma	Consignes exécutions :	Objectifs
Squat survitesse avec cale/banc		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ; - Port de barre comme le mouvement technique ; - Elastiques fixés en haut de la cage à squat et sur la barre (près des épaules) ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Arrêter le mouvement en effleurant le banc ; - Remontée très dynamique / explosive ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de trajectoire ; - Travail de survitesse ; - Travail d'accélération à partir du point critique.
Squat surcharge élastique		<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ; - Port de barre comme le mouvement technique ; - Elastiques fixés en bas de la cage à squat et sur la barre ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Remontée dynamique ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de trajectoire ; - Travail de cinétique ; - Travail de force ; - Travail d'accélération.
Squat Sumo Ou Squat écarté		<ul style="list-style-type: none"> - Ecart de très large, pointes pieds en ouverture ; - Port de barre le comme mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - S'accroupir en conservant le dos placé ; - Conserver les alignements articulaires ; - Remonter ; - Inspirer à la descente et expirer à la remontée ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de placement ; - Travail de trajectoire ; - Travail d'équilibre ; - Travail d'appuis ; - Travail de renforcement musculaire.

2. Les semi-techniques au squat

Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
Sortie de Barre		<ul style="list-style-type: none"> - Port de barre comme dans le mouvement technique ; - Contracter la sangle abdominale et le périnée ; - Décoller la barre ; - Reculer pour se mettre en position ; - Pieds largeur bassin comme dans mouvement technique ; - Conserver les alignements articulaires ; - Amorcer le mouvement ; - Remonter ; - Reposer la barre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail technique ; - Travail de placement / mise en place ; - Travail de renforcement du rachis.

3. Les semi-techniques au développé couché

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 ;

3 : Les semi-techniques au développé couché

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.

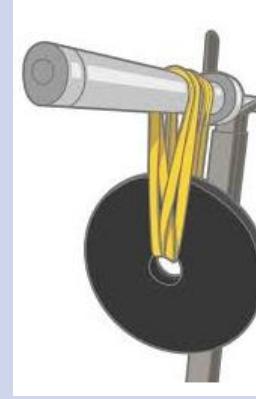
3. Les semi-techniques au développé couché

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.

3. Les semi-techniques au développé couché

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.

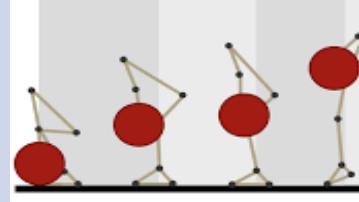
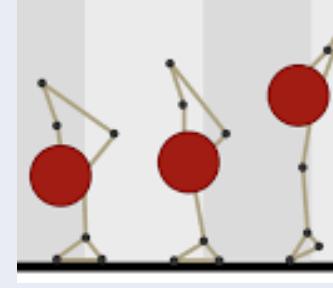
3 : Les semi-techniques au développé couché :

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>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.

3 : Les semi-techniques au développé couché :

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 ;

4 : Les semi-techniques au soulevé de terre :

Nom :	Schéma :	Consignes exécutions :	Objectifs :
Tirage lourd d'arraché	 	<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 ; - Raccompagner 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		<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.

4 : Les semi-techniques au soulevé de terre :

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 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 ceinture scapulaire ; - Travail de passage du point critique ; - Travail technique du passage des genoux ; - Travail d'accélération.
Tirage lourd d'épaule		<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 genoux ; - 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.

4 : Les semi-techniques au soulevé de terre :

Nom :	Schéma :	Consignes exécutions :	Objectifs :
Tirage lourd d'épaule 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.

4 : Les semi-techniques au soulevé de terre :

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 ; - Amorce du mouvement lente puis accélération ; - Finition du geste contrôlée ; - Raccompagner 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 ; - Amorce du mouvement lente puis accélération ; - Finition du geste contrôlée ; - Raccompagner 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.

4 : Les semi-techniques au soulevé de terre :

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 ;