

# 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**

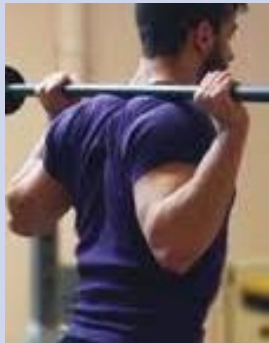


En force athlétique, nous avons plusieurs « types » de gestuelles pour aider à assimiler la technique :

- 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 compléter 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


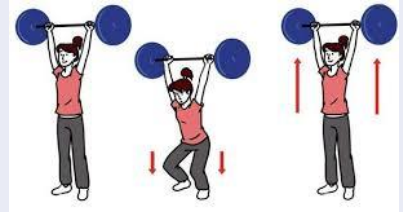

Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
"Air" Squat, bras verticaux		<ul style="list-style-type: none"><li>- Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ;</li><li>- Bras tendus verticalement ;</li><li>- Contracter le sangle abdominale et le périnée ;</li><li>- S'accroupir en conservant le dos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

## 2. Les semi-techniques au squat




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




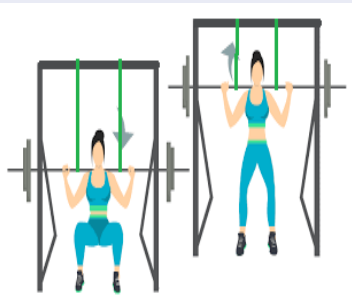
## 2. Les semi-techniques au squat

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

## 2. Les semi-techniques au squat


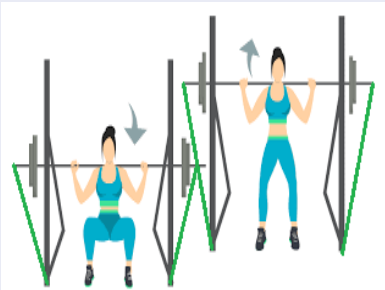

Nom	Schéma	Consignes exécutions	Objectifs
Squat partiel		<ul style="list-style-type: none"><li>- Pieds largeur bassin (comme mouvement technique) ;</li><li>- Port de barre comme le mouvement technique ;</li><li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li><li>- S'accroupir en conservant le dos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

## 2. Les semi-techniques au squat


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




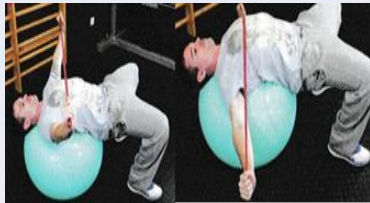
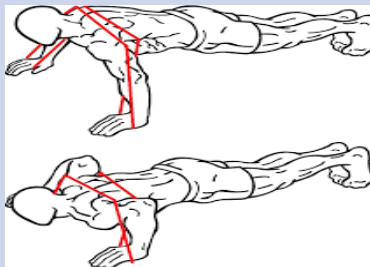
## 2. Les semi-techniques au squat

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




## 2. Les semi-techniques au squat

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



### 3. Les semi-techniques au développé couché

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>

### 3 : Les semi-techniques au développé couché




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 jusqu'au 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>

### 3. Les semi-techniques au développé couché

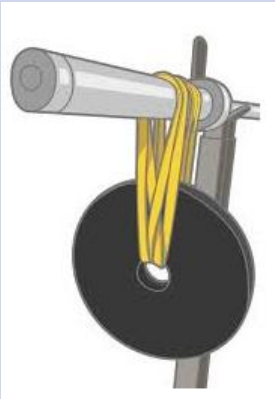
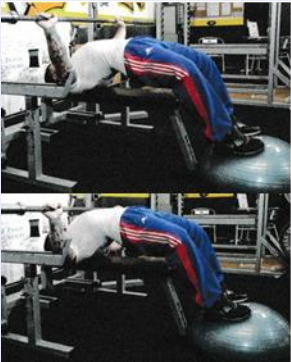
Nom :	Schéma :	Consignes exécutions :	Objectifs :
DC partiel bas isométrie		<ul style="list-style-type: none"><li>- Placement comme pour le mouvement technique ;</li><li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li><li>- Début du mouvement coudes parallèles au sol ;</li><li>- Inspirer à la descente ;</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>




### 3. Les semi-techniques au développé couché

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>

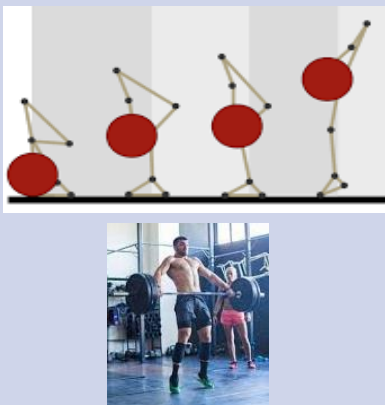
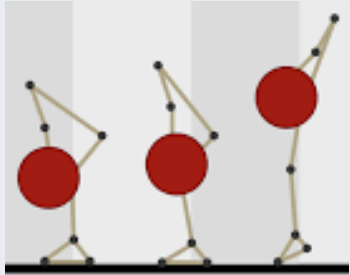
# **3 : Les semi-techniques au développé couché :**

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>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>

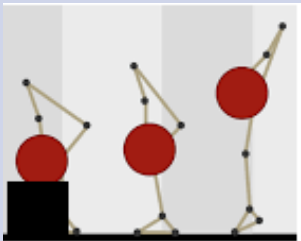
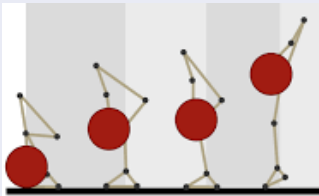
### **3 : Les semi-techniques au développé couché :**

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>

## 4 : Les semi-techniques au soulevé de terre :


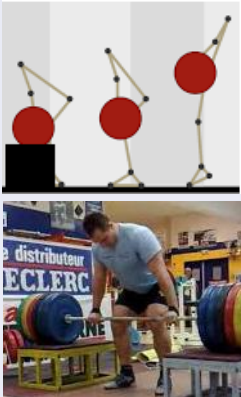
Nom :	Schéma :	Consignes exécutions :	Objectifs :
Tirage lourd d'arraché	 The diagram shows four sequential frames of a heavy snatch. In the first frame, the bar is on the floor. In the second, the lifter is in a starting stance. In the third, the bar is being pulled up. In the fourth, the bar is above the head. The photo shows a lifter performing the same movement in a gym.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Placement comme pour ST classique ;</li><li>- Prise de mains en pronation plus large que les épaules ;</li><li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li><li>- Amorce du mouvement lente puis accélération ;</li><li>- Tirage jusqu'au dessus du genoux ;</li><li>- Raccompagner la barre au sol ;</li><li>- Utiliser l'effet poutre avec le blocage respiratoire.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Travail des appuis ;</li><li>- Travail de placement ;</li><li>- Renforcement du rachis ;</li><li>- Renforcement de la ceinture scapulaire ;</li><li>- Renforcement du démarrage ;</li><li>- Travail de trajectoire ;</li><li>- Travail de vitesse / accélération ;</li></ul>
Tirage lourd d'arraché suspension	 The diagram shows three sequential frames of a heavy snatch suspension. In the first frame, the bar is on the floor. In the second, the bar is being pulled up. In the third, the bar is above the head and the lifter is in a suspension position.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Placement comme pour ST classique</li><li>- Prise de mains en pronation plus large que les épaules</li><li>- Contracter sangle abdominale et périnée</li><li>- Départ du mouvement sous le genoux</li><li>- Tirage jusqu'au dessus du genoux</li><li>- Utiliser l'effet poutre avec le blocage respiratoire</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Travail des appuis ;</li><li>- Renforcement du rachis ;</li><li>- Renforcement de la ceinture scapulaire ;</li><li>- Travail du passage du point critique ;</li><li>- Travail technique du passage des genoux ;</li><li>- Travail de vitesse / accélération ;</li><li>- Travail de relâchement des bras.</li></ul>

## 4 : Les semi-techniques au soulevé de terre :



Nom :	Schéma :	Consignes exécutions :	Objectifs :
Tirage lourd d'arraché sur cales/plots	 Le schéma illustre trois positions successives d'un soulevé de terre en tirage d'arraché sur cales. Le poids (rouge) est posé sur une cale noire. Le pratiquant est en position basse, les mains en pronation, plus larges que les épaules. Les flèches indiquent le mouvement de la barre vers le haut.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Barre posée et stable sur des cales ;</li><li>- Placement comme pour ST classique ;</li><li>- Prise de mains en pronation plus large que les épaules ;</li><li>- Contracter la sangle abdominale et le périnée ;</li><li>- Départ du mouvement sous les genoux ;</li><li>- Tirage jusqu'au dessus du genoux ;</li><li>- Utiliser l'effet poutre avec le blocage respiratoire.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Travail de relâchement des bras ;</li><li>- Renforcement du rachis ;</li><li>- Renforcement de la ceinture scapulaire ;</li><li>- Travail de passage du point critique ;</li><li>- Travail technique du passage des genoux ;</li><li>- Travail d'accélération.</li></ul>
Tirage lourd d'épaulé	 Le schéma illustre quatre positions successives d'un soulevé de terre en tirage d'épaulé. Le poids (rouge) est posé sur le sol. Le pratiquant est en position basse, les mains en pronation. Les flèches indiquent le mouvement de la barre vers le haut, passant sous les genoux.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Placement comme pour ST classique ;</li><li>- Prise de mains en pronation ;</li><li>- Contracter sangle abdominale et le périnée ;</li><li>- Amorce du mouvement lente puis accélération ;</li><li>- Tirage jusqu'au dessus du genoux ;</li><li>- Raccompagner la barre au sol ;</li><li>- Utiliser l'effet poutre avec le blocage respiratoire ;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Travail des appuis au sol ;</li><li>- Travail de placement ;</li><li>- Renforcement du rachis ;</li><li>- Renforcement de la préhension ;</li><li>- Renforcement du démarrage ;</li><li>- Travail de trajectoire ;</li><li>- Travail de vitesse / accélération.</li></ul>





## 4 : Les semi-techniques au soulevé de terre :

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

## 4 : Les semi-techniques au soulevé de terre :

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

## 4 : Les semi-techniques au soulevé de terre :

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