



ProSportConcept

Formation aux métiers du sport

LES **EXERCICES D'ASSISTANCE** EN HALTEROPHILIE



Maxime MASSON

LES EXERCICES D'ASSISTANCE

Les exercices d'assistance en haltérophilie se divisent en deux catégories :

- Les exercices de **musculature spécifique**



- Les exercices de **musculature générale**



EXERCICES DE MUSCULATION SPECIFIQUES EN HALTERO

Les **exercices de musculation spécifique** vont venir **s'ajouter** aux exercices techniques, semi-techniques, voir de musculation générale lors de la **planification** en haltérophilie.

(Cf cours planification en haltérophilie)

Ce sont des exercices que l'on travaillera le plus souvent **en séries courtes** (1 à 6 répétition) pour **développer la force** de l'athlète.

EXERCICES DE MUSCULATION SPECIFIQUES EN HALTERO

Divisés en 3 familles :

LES TIRAGES :

- Tirages **lourds** (TLA, TLE)
- Tirage **haut** (THA)
- Tirages **bras** (TBA, TBE)



EXERCICES DE MUSCULATION SPECIFIQUES EN HALTERO

Divisés en 3 familles :

LES DEVELOPPES :

- Développés **nuque**
- Développés **clavicules**
- Développés **alterné**
- Développés **en fente**
- Développés **en flexion d'arraché**



EXERCICES DE MUSCULATION SPECIFIQUES EN HALTERO

Divisés en 3 familles :

LES FLEXIONS :

- Flexions **clavicules**
- Flexions **nuque**
- Flexions **d'arraché**

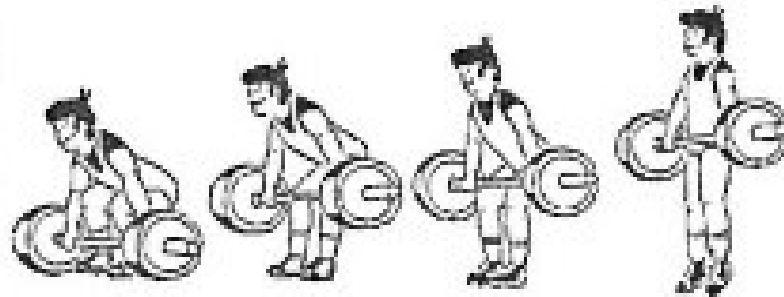


EXERCICES DE MUSCULATION SPECIFIQUES EN HALTERO

LES TIRAGES

Les tirages lourds (TLA, TLE) permettent d'améliorer le premier et le second tirage jusqu'à l'extension finale.

TLA



EXERCICES DE MUSCULATION SPECIFIQUES EN HALTERO

Les tirages lourds (TLA, TLE)

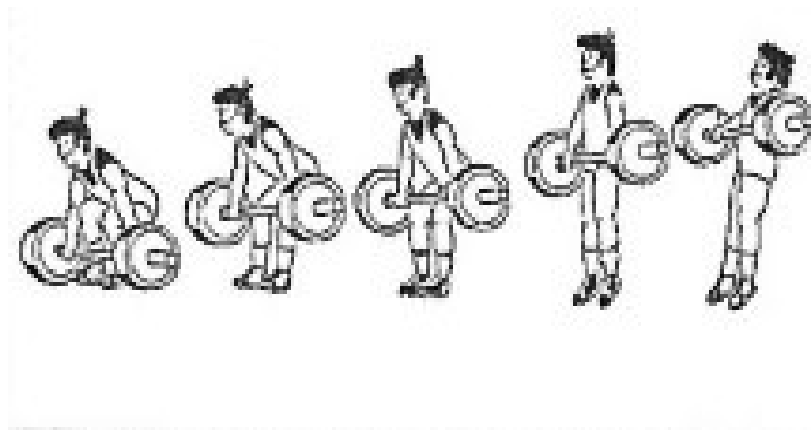
Pour améliorer :

- la position du dos
- l'effacement et le réengagement des genoux
- le gainage
- le travail au point de puissance
- pour corriger un tirage de bras précoce
- la trajectoire de la barre
- la force de la chaîne postérieure

EXERCICES DE MUSCULATION SPECIFIQUES EN HALTERO

- **Les tirages hauts (THA)** permettent d'améliorer le premier et le second tirage jusqu'à l'extension finale. On se rapproche un peu plus du geste technique.

THA



EXERCICES DE MUSCULATION SPECIFIQUES EN HALTERO

- **Les tirages hauts (THA)**

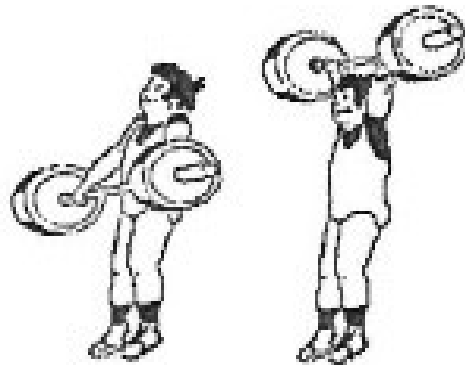
Pour améliorer :

- la position du dos
- l'effacement et le réengagement des genoux
- le gainage
- le travail au point de puissance
- la trajectoire de barre
- la force de la chaîne postérieure et des membres supérieurs

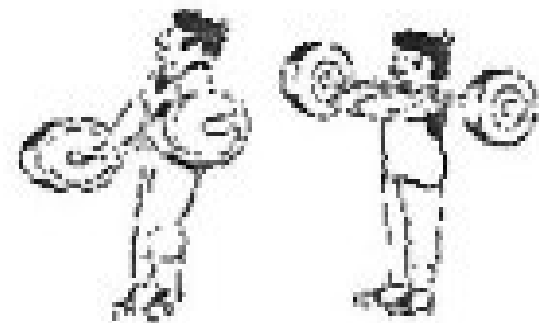
EXERCICES DE MUSCULATION SPECIFIQUES EN HALTERO

- **Les tirages bras (TBA/TBE)** vont permettre de vous aider à monter la barre encore quelques centimètres avant de chuter (passage) sur le mouvement technique.

TBA



TBE



EXERCICES DE MUSCULATION SPECIFIQUES EN HALTERO

- Les tirages bras (TBA/TBE)

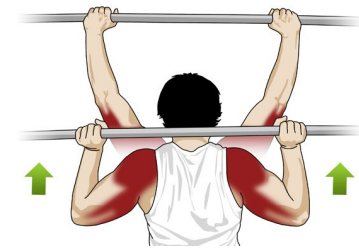
Pour améliorer :

- le tirage de bras pour le passage
- la force des membres supérieurs et des fixateurs de scapula
- la trajectoire de la barre

EXERCICES DE MUSCULATION SPECIFIQUES EN HALTERO

LES DEVELOPPES :

- **Développés nuque** : travail des épaules et fixateurs d'omoplates, mobilité



- **Développés clavicules** : travail des épaules



- **Développés alternés** : travail des épaules et fixateurs d'omoplates



EXERCICES DE MUSCULATION SPECIFIQUES EN HALTERO

- **Développés position de fente** : travail des épaules et de la position de réception en fente, de la stabilité et du gainage



- **Développés en flexion d'arraché** : travail des épaules et de la position de réception en flexion d'arraché, de la stabilité, de la mobilité et du gainage



EXERCICES DE MUSCULATION SPECIFIQUES EN HALTERO

LES FLEXIONS :

- **Flexions clavicales** : Travail de la réception et du redressement à l'épaulé, travail des membres inférieurs, de la mobilité, du gainage
- **Flexions nuque** : travail des membres inférieurs
- **Flexions d'arraché** : Travail de la réception et du redressement à l'arraché, de la stabilisation des épaules, des fixateurs de scapulas, mobilité

EXERCICES DE MUSCULATION GENERALE EN HALTERO

Les exercices de musculation générale vont venir **s'ajouter** aux exercices techniques, semi-techniques, et musculation spécifiques lors de la **préparation physique générale** en haltérophilie.

Lors de la **planification en haltérophilie**, la phase de **préparation physique générale** est la phase où on va **préparer l'athlète physiquement**. (cf cours planification en haltérophilie)

EXERCICES DE MUSCULATION GENERALE EN HALTERO

Vous pouvez les varier, les utiliser en **renforcement musculaire** ou pour **gagner de la masse musculaire**.

Ils se travaillent en séries relativement longues (entre 7 et 20 répétitions)

Voici quelques exemples d'exercices de musculation générale :

EXERCICES DE MUSCULATION GENERALE EN HALTERO

Biceps / triceps :

- Biceps curl ...
- Extensions triceps / dips...



Dos / Érecteurs du rachis :

- Tirage buste penché
- Tirage vertical nuque
- Tirage vertical menton
- Good morning
- Gainages / superman/ relevés de buste ...



EXERCICES DE MUSCULATION GENERALE EN HALTERO

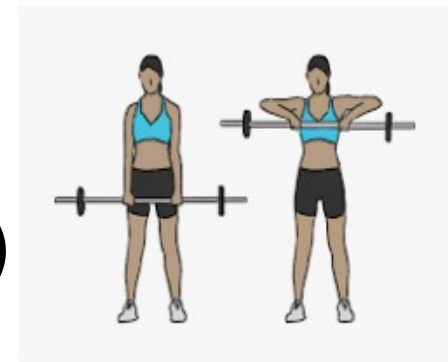
Pectoraux :

- Développés couchés
- Développés couchés haltères
- Écartés couchés
- Pull over
- ...



Épaules :

- Tirage menton
- Élévations (latérales, frontales, oiseau)
- ...



EXERCICES DE MUSCULATION GENERALE EN HALTERO

Épaules :

- Élévations (latérales, frontales, oiseau)
- Développés (haltères et barre, nuque, militaire etc...)
- ...

Cuisses :

- leg extension
- Leg curl
- Flexions
- ...

