

Haltérophilie:  
présentation  
générale  
et  
découverte des  
mouvements





## Présentation générale:

- L'haltérophilie fait partie des disciplines de force, au même titre que la force athlétique ou le bras de fer.
- Discipline olympique depuis 1896, lors des premiers jeux olympiques modernes
- Première participation des femmes à Sydney en 2000
- Seul sport de force olympique

# Évolution des mouvements

- De 1896 à 1920:  
Levé un bras / levé deux bras
- 1920:  
Arraché un bras / épaulé jeté un bras / épaulé jeté deux bras
- 1924 à 1972:  
Développé militaire / arraché deux bras / épaulé jeté deux bras
- À partir de 1972:  
Arraché / épaulé jeté





## Haltérophilie moderne:

- De nos jours la discipline ne comporte plus que l'arraché et l'épaulé jeté.
- Sport par catégorie de poids, d'âge et de sexe
- Les participants ont droit à 3 tentatives sur chaque mouvement
- On conserve la meilleure barre sur chaque épreuves
- La somme des deux meilleures barres est appelé total olympique
- Le meilleur total de chaque catégorie l'emporte



# L'arraché

- La barre est placée horizontalement devant les jambes de l'athlète.
- les mains en pronation et tirer la barre d'un seul mouvement, du plateau jusqu'au bout des bras tendus au-dessus de la tête.
- Le mouvement s'effectue, soit en fléchissant ou en fendant les jambes.
- La barre doit longer le corps d'un mouvement ininterrompu, sans qu'aucune autre partie que les pieds touche le plateau.
- Le retournement des poignets ne doit s'effectuer que lorsque la barre a dépassé la tête de l'athlète.
- L'athlète se redresse aussitôt qu'il le peut, en plaçant les pieds perpendiculairement au tronc et à la barre.
- Le poids soulevé doit être maintenu immobile, bras et jambes tendus, pieds alignés, jusqu'au signal de replacer la barre sur le plateau.
- Le signal doit être donné aussitôt que l'athlète est immobile de toutes les parties de son corps.



# L'épaulé jeté

- La barre est placée horizontalement devant les jambes de l'athlète.
- Celui-ci doit l'agripper, les mains en pronation et la tirer d'un seul mouvement du plateau jusqu'aux épaules.
- Ce mouvement s'effectue, soit en fléchissant ou en fendant les jambes.
- Durant ce mouvement ininterrompu, il est permis que la barre glisse le long des cuisses, cependant elle ne doit pas toucher la poitrine avant la position finale.
- alors qu'elle repose sur les clavicules ou sur la poitrine au-dessus des mamelons ou sur les bras complètement repliés.
- L'athlète se redresse dès qu'il le peut en plaçant les pieds alignés et perpendiculairement au tronc et à l'haltère.
- Après une flexion de jambe, amener la barre des clavicules jusqu'au dessus de la tête, bras tendus.
- Réceptionner la barre soit en fléchissant soit en fendant les jambes
- L'athlète se redresse aussitôt qu'il le peut, en plaçant les pieds perpendiculairement au tronc et à la barre
- Le poids soulevé doit être maintenu immobile, bras et jambes tendus, pieds alignés, jusqu'au signal de replacer la barre sur le plateau.
- Le signal doit être donné aussitôt que l'athlète est immobile de toutes les parties de son corps.







## les différentes phases du mouvement

- L'arraché:
  - 1- La position de départ
  - 2- Le premier tirage
  - 3- L'effacement puis ré-engagement des genoux
  - 4- L'extension
  - 5- deuxième tirage
  - 6- Le passage sous la barre
  - 7- Le redressement



## les différentes phases du mouvement

- L'épaulé:
  - 1- La position de départ
  - 2- Le premier tirage
  - 3- L'effacement puis ré-engagement des genoux
  - 4- L'extension
  - 5- le deuxième tirage
  - 5- Le passage sous la barre
  - 6- Le redressement





## les différentes phases du mouvement

- Le jeté:

1- L'appel

2- La chute

3- le redressement

## Les semi-techniques

- Définition:

Mouvements permettant l'amélioration des gestes techniques (Arraché, Épaulé et Jeté).

- Debout
- force
- Puissance
- Passage
- Chute



# Semi-techniques debout



Les mouvements DEBOUT se font avec un saut, un écart des pieds et une légère flexion en réception.

Idéal pour débuter car il n'y a pas de passage en flexion complète sous la barre.

## **Pour Améliorer :**

- La phase d'extension
- La coordination membres supérieurs et inférieurs



# Semi-techniques force



Les mouvements en FORCE se terminent debout sans flexion ni saut.

Le mouvement se termine sur la pointe des pieds (travail de la trajectoire de la barre) ou pieds au sol (travail plus lourd, plus de stabilité).

## **Pour améliorer :**

- Trajectoire de la barre
- Force des membres supérieurs, des fixateurs d'omoplates, des épaules et des trapèzes.
- Extension complète du corps

# Semi-techniques en puissance



Les mouvements en PUISSANCE commencent avec les  **pieds du même écart qu'à la réception.**

Montée sur la pointe des pieds en fin d'extension puis flexion.

## **PAS DE SAUT**

**Pour améliorer :**

- Le rythme d'exécution
- L'enchaînement de la fin d'extension et du début de la chute.
- La trajectoire de la barre
- Permet de corriger les sauts en avant ou en arrière lors d'un mouvement technique.
- Utile si la chute de l'athlète est précipitée (ne termine pas son extension).

# Semi-techniques chutes



Les mouvements en PUISSANCE commencent avec les  **pieds du même écart qu'à la réception.**

Montée sur la pointe des pieds en fin d'extension puis flexion.

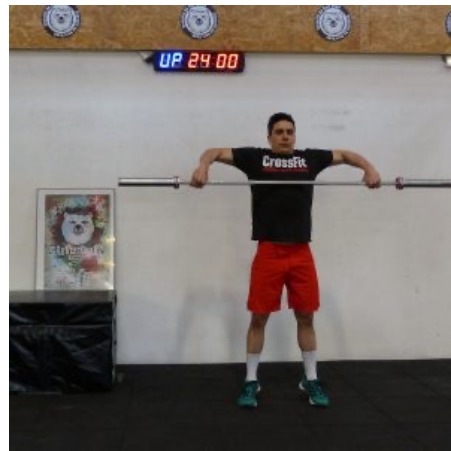
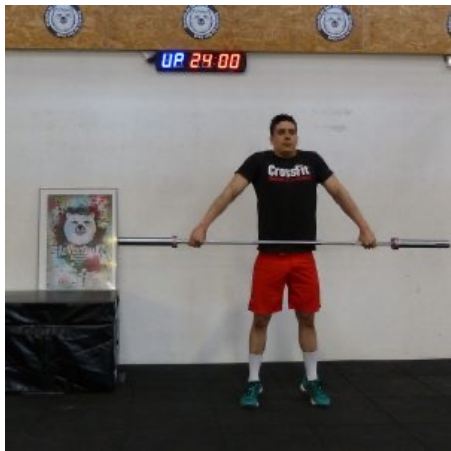
**PAS DE SAUT**

**Pour améliorer :**

- Le rythme d'exécution
- L'enchaînement de la fin d'extension et du début de la chute.
- La trajectoire de la barre
- Permet de corriger les sauts en avant ou en arrière lors d'un mouvement technique.
- Utile si la chute de l'athlète est précipitée (ne termine pas son extension).



# Semi-techniques passages



Les mouvements en PUISSANCE commencent avec les  **pieds du même écart qu'à la réception.**

Montée sur la pointe des pieds en fin d'extension puis flexion.

## **PAS DE SAUT**

### **Pour améliorer :**

- Le rythme d'exécution
- L'enchaînement de la fin d'extension et du début de la chute.
- La trajectoire de la barre
- Permet de corriger les sauts en avant ou en arrière lors d'un mouvement technique.
- Utile si la chute de l'athlète est précipitée (ne termine pas son extension).

## Les exercices de musculature spécifique

- Divisés en 3 familles :
  - Les tirages
  - Les squats
  - Les développés





- Squat d'arraché

# LES SQUATS



- Squat clavicule



- Squat nuque



# LES TIRAGES

- Tirages lourds:  
épaulé et arraché



- Tirages hauts:  
arraché



- Tirages bras:  
épaulé et arraché



# Les développés:

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



# Les positions de départ

- du sol
- En suspension  
Mi-tibias, au dessus des genoux, mi-cuisses, hanches
- Des blocs
- Nuque ou clavicule pour le jeté





# Les combinés



Assemblages de mouvements techniques et / ou semi-techniques et / ou d'exercices de musculation spécifiques.

Exemple :

Enchaîner sans temps de pause

- 1 tirage lourd d'arraché
- 1 épaulé debout
- 1 épaulé suspension mi-cuisse
- 1 squat clavicule

# Intérêts des combinés



- De travailler un point spécifique. (l'arraché, le jeté, le passage des genoux etc... )
- De casser la routine de l'entraînement.
- Un travail de musculation et d'endurance dans la technique.
- Une somme de travail conséquente en un temps réduit.