

ProSportConcept

Formation aux metiers du sport

Semi techniques en HALTEROPHILIE

Réalisé par

Christophe DAMIEN
Version 3.2

Foad 2023/2024



Semi techniques DEBOUT

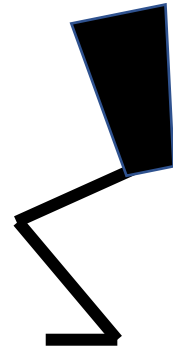


Arraché debout



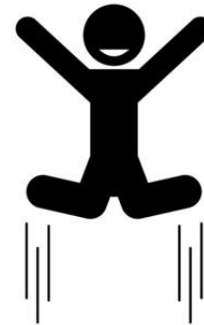
Flexion

OUI mais pas de flexion profonde



Saut

OUI



Pieds

Leger écart des pieds



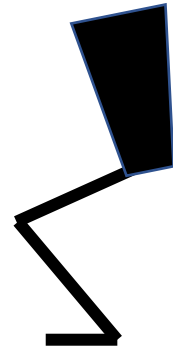
Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- Explosivité pour le deuxième tirage
- Extension
- Coordination (Triple extension et tirage de bras)
- Coordination réception / stabilisation

Arraché debout

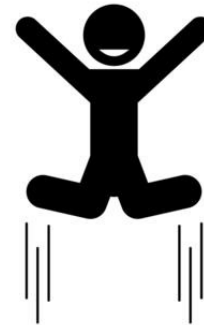
Flexion

OUI mais pas de flexion profonde



Saut

OUI



Pieds

Leger écart des pieds



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

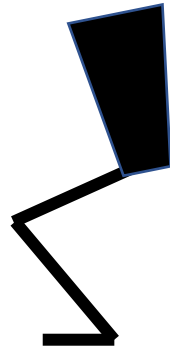
- Explosivité pour le deuxième tirage
- Extension
- Coordination (Triple extension et tirage de bras)
- Coordination réception / stabilisation

Epaulé debout



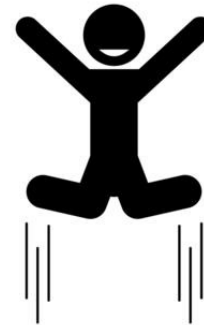
Flexion

OUI mais pas de flexion profonde



Saut

OUI



Pieds

Leger écart des pieds



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

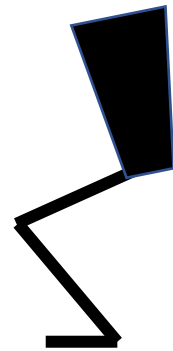
- Explosivité pour le deuxième tirage
- Extension
- Coordination (Triple extension et tirage de bras)
- Coordination réception / stabilisation

Epaulé debout



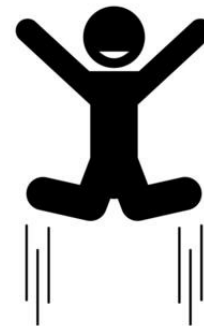
Flexion

OUI mais pas de flexion profonde



Saut

OUI



Pieds

Leger écart des pieds



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

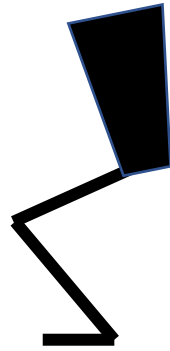
- Explosivité pour le deuxième tirage
- Extension
- Coordination (Triple extension et tirage de bras)
- Coordination réception / stabilisation

Jeté debout



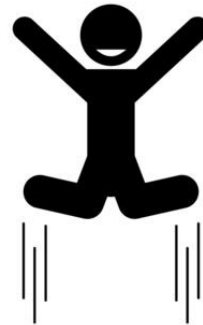
Flexion

OUI mais pas de flexion profonde



Saut

OUI



Pieds

Leger écart des pieds



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

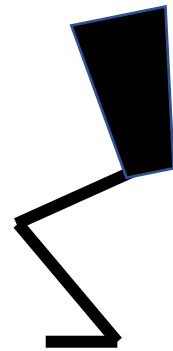
- Explosivité pour le deuxième tirage
- Extension
- Coordination (Triple extension et tirage de bras)
- Coordination réception / stabilisation

Jeté debout



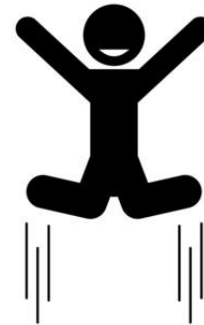
Flexion

OUI mais pas de flexion profonde



Saut

OUI



Pieds

Leger écart des pieds



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- Explosivité pour le deuxième tirage
- Extension
- Coordination (Triple extension et tirage de bras)
- Coordination réception / stabilisation

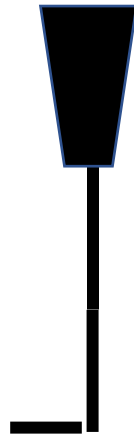
Semi techniques FORCE



Arraché FORCE

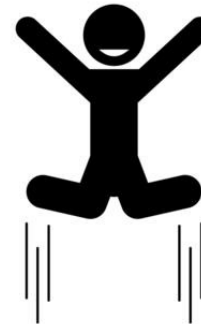
Flexion

NON



Saut

NON



Pieds

Fin sur:

- Pointe de pieds
- Pied à plat



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

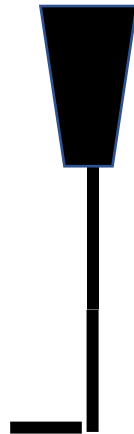
- Trajectoire de barre
- Coordination (Triple extension et tirage de bras)
- Verticalisation maximale



Arraché FORCE

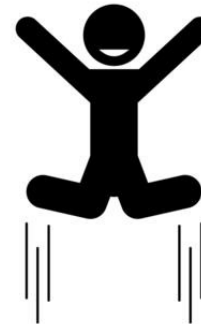
Flexion

NON



Saut

NON



Pieds

Fin sur:

- Pointe de pieds
- Pied à plat



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- Trajectoire de barre
- Coordination (Triple extension et tirage de bras)
- Verticalisation maximale

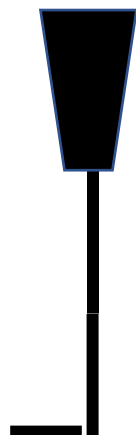


Epaulé FORCE



Flexion

NON



Saut

NON



Pieds

Fin sur:

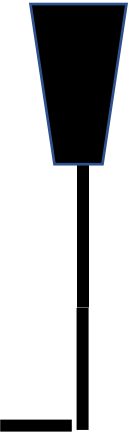
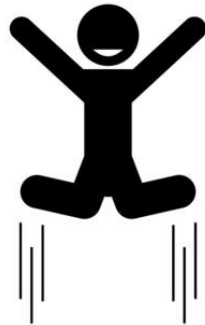

- Pointe de pieds
- Pied à plat



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- Explosivité pour le deuxième tirage
- Coordination (Triple extension et tirage de bras)
- Coordination réception / stabilisation

Epaulé FORCE

<p><i>Flexion</i></p> <p>NON</p> 	<p><i>Saut</i></p> <p>NON</p> 	<p><i>Pieds</i></p> <p><i>Fin sur:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Pointe de pieds</i>• <i>Pied à plat</i> 
--	---	--

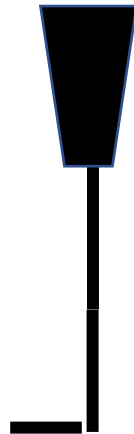
Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- *Explosivité pour le deuxième tirage*
- *Coordination (Triple extension et tirage de bras)*
- *Coordination réception / stabilisation*

Jeté FORCE

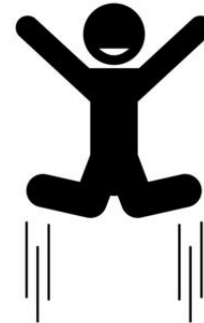
Flexion

NON



Saut

NON



Pieds

Fin sur:

- Pointe de pieds
- Pied à plat



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- Explosivité pour le deuxième tirage
- Coordination (Triple extension et tirage de bras)
- Coordination réception / stabilisation



Jeté FORCE



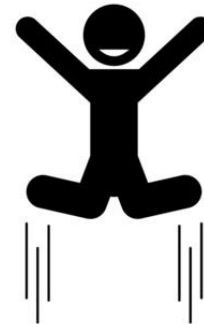
Flexion

NON



Saut

NON



Pieds

Fin sur:

- Pointe de pieds
- Pied à plat



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- Explosivité pour le deuxième tirage
- Coordination (Triple extension et tirage de bras)
- Coordination réception / stabilisation

Semi techniques PUISSANCE

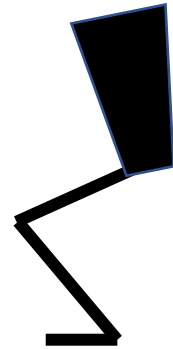


Arraché PUISSANCE



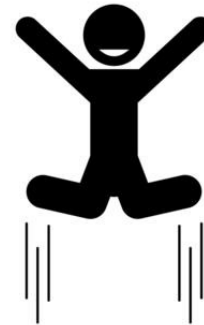
Flexion

OUI



Saut

NON



Pieds

Départ écart de
réception



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

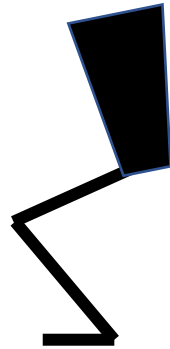
- Trajectoire de barre et équilibre
- Rythme d'exécution
- Coordination (Triple extension et tirage de bras)
- Explosivité (lié à l'absence de saut)



Arraché PUISSANCE

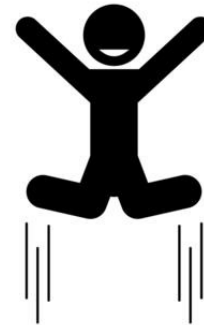
Flexion

OUI



Saut

NON



Pieds

Départ écart de
réception



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

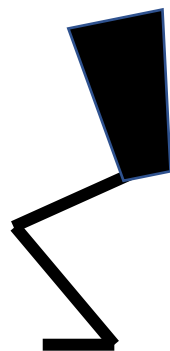
- Trajectoire de barre et équilibre
- Rythme d'exécution
- Coordination (Triple extension et tirage de bras)
- Explosivité (lié à l'absence de saut)

Epaulé PUISSANCE



Flexion

OUI



Saut

NON



Pieds

Départ écart de
réception



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- Trajectoire de barre et équilibre (correction saut en avt / arr)
- Rythme d'exécution
- Coordination (Transition extension et flexion)
- Explosivité (lié à l'absence de saut)

Epaulé PUISSANCE



(schématisées) :

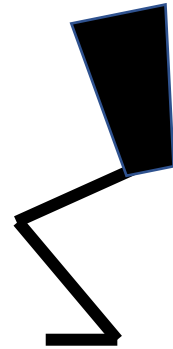
- Trajectoire de barre et équilibre (correction saut en avt / arr)
- Rythme d'exécution
- Coordination (Transition extension et flexion)
- Explosivité (lié à l'absence de saut)

Jeté PUISSANCE



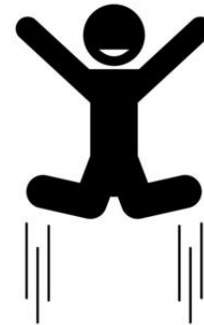
Flexion

OUI



Saut

NON



Pieds

Départ écart de
réception



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

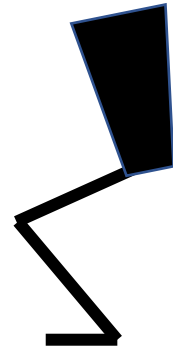
- Trajectoire de barre et équilibre (correction saut en avt / arr)
- Rythme d'exécution
- Coordination (Transition extension et flexion)
- Explosivité (lié à l'absence de saut)

Jeté PUISSANCE



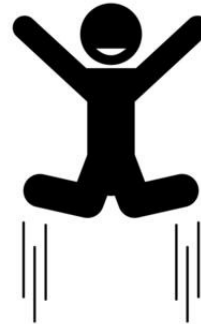
Flexion

OUI



Saut

NON



Pieds

Départ écart de
réception



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- Trajectoire de barre et équilibre (correction saut en avt / arr)
- Rythme d'exécution
- Coordination (Transition extension et flexion)
- Explosivité (lié à l'absence de saut)

Semi techniques PASSAGE



PASSAGE d'arraché



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- *Vitesse sous la barre*
- *Stabilité en réception*



PASSAGE d'épaulé



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- *Vitesse sous la barre*
- *Stabilité en réception*

Semi techniques CHUTE



CHUTE d'arraché



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- *Vitesse sous la barre*
- *Stabilité en réception*

CHUTE de jeté



Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- Vitesse sous la barre
- Stabilité en réception

Les tirages



Tirage lourd d'arraché



Tirage Haut d'arraché



