

Haltérophilie – Bases pédagogiques

Nicolas Amiez



Diplôme universitaire de préparation physique « Gilles Cometti »
Centre d'Expertise de la Performance - Dijon

1

Haltérophilie – Bases pédagogiques

Les deux mouvements
(techniques)

Épaulé (Clean)
+
Jeté (Jerk)

Arraché
(Snatch)



Savoir se
placer

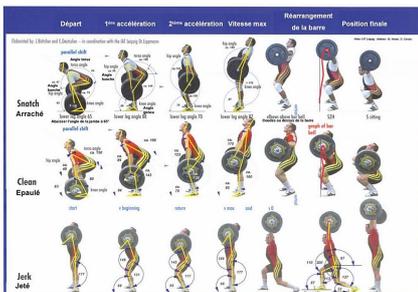
Savoir
tirer

Savoir se
déplacer

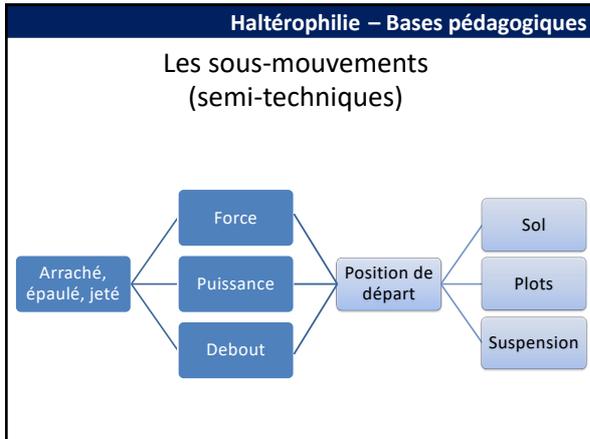
2

Haltérophilie – Bases pédagogiques

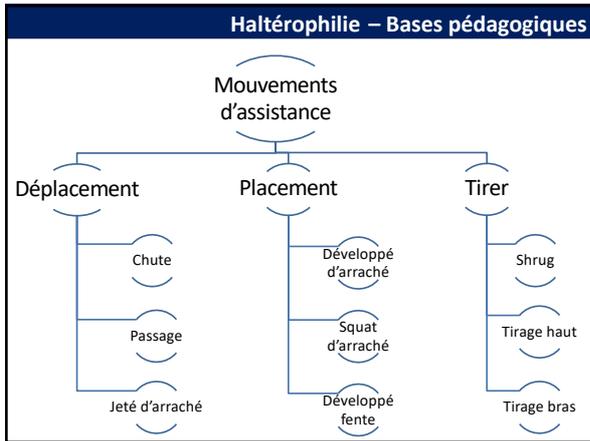
Les deux mouvements
(techniques)



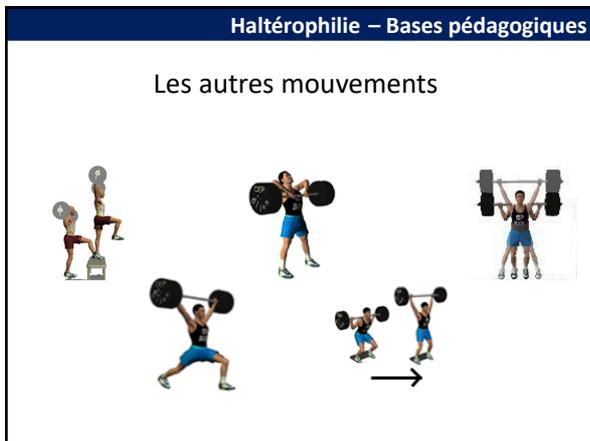
3



4



5



6

Haltérophilie – Bases pédagogiques

Les autres outils

7

Haltérophilie – Bases pédagogiques

Quels intérêts ?

8

Haltérophilie – Bases pédagogiques

Concrètement, comment faire ?

9

Haltérophilie – Bases pédagogiques

Les bases à avoir

 Shoulder Press	 Push Press	 Push Jerk
 Deadlift	 Med Ball Clean	 Sumo Deadlift High Pull
 Air Squat	 Front Squat	 Overhead Squat

Connaissance de son corps ?

Minimum de force ?

Âge ?

Tout dépend de l'approche

10

Haltérophilie – Bases pédagogiques

L'apprentissage
Quelques règles

- Être progressif
- Apprendre à lâcher/ jeter
- Mettre en réussite (peur, décalage capacités-attentes)
- Varier l'environnement et les situations
- Maîtriser l'environnement (geste non automatisé)
- Construire un répertoire moteur
- Consignes simples et efficaces (focus externe) + démonstration
- Pas de charge maximale, pas de compétition

11

Haltérophilie – Bases pédagogiques

L'apprentissage : arraché



Tirer (départ suspension haute)	Placement	Chute	Enchaînement
Tirage	Squats	Puissance debout	Tirage haut + force
Tirage haut	Tirages	Chute debout	Tirage haut + puissance
Force (passage coudes)		Passage puissance	Puissance + Chute + Passage debout
		Passage debout	Tirage haut + debout



Tirage départ sol
Travail en flexion

12

Les erreurs fréquentes

- 1^{er} tirage → déséquilibre → tirage, trajectoire
- Transition → trop large → iso, placement
- 2^{ème} tirage → précipité → tirage, force
- 2^{ème} tirage → triple extension absente → puissance
- Extension trop forte (hanches>genoux) → suspension, puissance
- Chute → appuis trop écartés → repères, passage
- Réception → instable (OVH+) → assistance placement
- Réception en avant → tirage incomplet → assistance tirage

13

Haltérophilie – Bases pédagogiques

Nicolas Amiez
Contact : nicolas.amiez@u-bourgogne.fr



Diplôme universitaire de préparation physique « Gilles Cometti »
Centre d'Expertise de la Performance - Dijon

14
