

> L'HALTÉROPHILIE À LA BARRE

Pascal Silvestre



Entraîneur de l'équipe hommes et directeur technique alpin du comité de ski de Savoie, Pascal Silvestre a également été chef des groupes techniques en Coupe d'Europe hommes et Coupe du monde dames. Un fin technicien qui a le sens du partage.

L'haltérophilie s'est imposée ces dernières années comme un socle commun à une majorité de sports dans le domaine de la préparation physique. Le ski alpin, avec ses impératifs musculaires et de prévention des blessures, s'est approprié cette discipline présente dès les premiers Jeux Olympiques de 1896. Est-ce que l'avenir appartient aux skieurs haltérophiles ?



© F. Bompard / Agence Zoom

➤ L'haltérophilie, le meilleur ami du skieur ? La méthode a le mérite de proposer des arguments pour la préparation de nos skieurs.

L'HALTÉROPHILIE À LA BARRE POUR LA PRÉPARATION PHYSIQUE DE JEUNES SKIEURS

Cette discipline sportive olympique, qui utilise les catégories de poids pour ses classements depuis 1906, a créé des compétitions féminines depuis 1947 et repose sur deux mouvements : l'épaulé-jeté et l'arraché depuis 1972, dans un souci de sécurité et de médiatisation de sa pratique. En préparation physique, ces gestuelles complètes sont apprises au travers de nombreux éducatifs en respectant la maturation biologique et le morphotype de chacun.

L'épaulé-jeté (Clean and jerk) et l'arraché (Snatch) : les deux frères siamois de l'haltérophilie

L'haltérophilie s'appuie sur ces deux mouvements : l'épaulé-jeté et l'arraché. Notons que c'est souvent le passage sous la barre et les impacts qui en découlent qui posent des problèmes de sécurité ou de technique.

L'épaulé-jeté correspond à une gestuelle où la barre est soulevée bras tendus au-dessus de la tête en deux moments. Le premier temps s'appelle l'épaulé. L'athlète soulève la charge en accélérant progressivement, les bras restent tendus et le dos plat. À la fin de cette extension, l'athlète pose la barre sur ses épaules. Il enchaîne et se relève. Une fois debout, le deuxième temps s'appelle le jeté. L'haltérophile donne une impulsion et passe sous la barre, le geste se fait en fente, il se relève jusqu'à stabiliser la position finale.

L'arraché correspond à une gestuelle où la barre est soulevée bras tendus au-dessus de la tête en un seul mouvement très dynamique. On retrouve une dynamique similaire à celle de l'épaulé, l'athlète saisit la barre au sol avec une prise de main large et se relève en accélérant progressivement. Après cette extension, l'athlète passe sous la barre en fléchissant les jambes. En position accroupie, bras tendus au-dessus de la tête, il se relève pour atteindre la position finale : jambes et bras tendus.

Les gestes d'haltérophilie tiennent la barre : rigueur technique, rythme et puissance

Demandons-nous simplement dans quelle mesure cette discipline peut enrichir la formation des skieurs.

En premier lieu, nous rechercherons toujours **une grande rigueur dans l'exécution** de ces exercices tout en nous appuyant sur les descriptifs précédents. Un apprentissage rigoureux et technicien de ces deux mouvements olympiques reste pour ma part un des points forts (transférable) validant l'utilisation de l'haltérophilie pour les skieurs. Il se passe au calme dans une salle avec plateau et demande un travail individualisé. Rappelons que le geste du skieur obéit, lui aussi, aux règles de la biomécanique !

De plus, l'haltérophilie se fonde comme d'autres sports (les sauts en athlétisme) sur **une dynamique force vitesse (puissance)** où l'athlète se doit de recruter rapidement un grand nombre de fibres musculaires en privilégiant les fibres dites rapides. Ces mouvements mettent en jeu des chaînes musculaires globales et sollicitent l'ensemble des articulations développant ainsi l'aisance motrice. À titre personnel, j'apprécie surtout le travail de rythme gestuel, l'utilisation de ces exercices sans charge additionnelle lors des échauffements et les gainages actifs imposés par les coordinations bras jambes.

L'haltérophilie à la barre des accusés : éviter les charges trop lourdes et le tout-haltérophilie

Précisons quelques règles concernant l'utilisation de cette discipline.

Elle a souvent mauvaise presse notamment à cause du dopage. De plus, il semble difficile d'enseigner l'haltérophilie sans expérience personnelle pratique et un minimum de formation en musculation. Le geste est codifié. Les consignes découlent d'un mélange de placements, de rythmes et de sensations. Vous me direz que ces remarques deviennent vraies pour l'enseignement de toutes les habiletés motrices : les savoirs sont aidés par les savoir-faire !

Les gestes restent compliqués à ressentir sans un minimum de charge. Or, l'emploi des poids additionnels me semble problématique tant que le mouvement n'est pas maîtrisé. **C'est l'erreur classique en musculation : nous utilisons trop vite des charges lourdes.** Je vous invite à rester très prudent ! L'utilisation d'un « biofeedback » (un miroir en face de l'athlète) permet d'accélérer les apprentissages. Il est facile aussi de trouver sur Internet des images d'experts dans cette discipline qui vont aider nos jeunes coureurs à visualiser ces gestuelles. L'article sur l'haltérophilie de H. Jouniaux dans la revue AFESA (septembre 2017) vous propose de nombreuses illustrations efficaces.

En dernier lieu, le tout-haltérophilie serait une erreur, cette motricité reste axée et fondée sur une habileté fermée. Elle demeure une méthode de développement de la force comme peuvent l'être le crossfit ou la pliométrie. Le ski demeure une activité d'adaptation à un environnement naturel changeant. Nous avons souvent défendu l'idée que jusqu'en U16 l'important reste de rechercher un répertoire moteur large.

Cette discipline olympique et ses exercices représentent un outil au service des skieurs. À nous de l'utiliser en toute sécurité et dans une programmation au service d'une formation complète de nos jeunes

UN EXERCICE DÉRIVÉ : LE SQUAT EGGER

Clément Perez (responsable de la préparation physique des équipes hommes et dames de Savoie) nous présente un exercice de base, le squat egger, qui profite de la logique interne de l'haltérophilie en toute sécurité : *« Le squat Egger (ou squat overhead) est un mouvement avec différents aspects : un réel exercice de base dans la formation et l'initiation de nos jeunes athlètes à la musculation ou un exercice type lorsque l'on souhaite tester la mobilité fonctionnelle de nos sportifs et un excellent exercice de gainage. La réalisation de ce mouvement nécessite une bonne mobilité articulaire notamment en matière de souplesse de chevilles, de hanches et d'épaules, et permettra de développer une certaine ouverture thoracique, des coordinations intra et inter musculaires importantes et de renforcer le gainage par une stimulation des muscles profonds du dos. »*

Une solide période d'apprentissage est indispensable pour réaliser correctement ce mouvement. Dans la formation de nos jeunes athlètes, nous devons prendre le temps de faire ce travail pédagogique de posture sur les mouvements de musculation. Le squat Egger prend alors tout son sens. Des balles de tennis, des balles lestées, un bâton en plastique suffiront à créer des contraintes musculaires et mécaniques efficaces. Et ce mouvement identifiera facilement les manques et le travail à programmer ! Il convient de dissocier le mouvement du squat egger de l'haltérophilie. Mais, ce mouvement de base permettra d'acquérir une motricité, une mobilité articulaire et une coordination nécessaire à l'apprentissage de l'épaulé ou de l'arraché. »

➤ COACH CORNER



>> RECOMMANDATIONS POUR UN JEUNE HALTÉROPHILE (SKIEUR) DÉBUTANT

Aujourd'hui, nous sommes plus au bord de la salle de musculation qu'au bord des pistes. Nous proposons quelques recommandations pour un entraînement en haltérophilie.

☺ **L'apprentissage** s'appuie une gestuelle normée, rigoureuse et connue. La démonstration fonctionne bien. Les mises en place sont simples (dans une salle fermée avec miroirs et en petits groupes). **Importance des apprentissages techniques et précis.**

☺ **Le geste** du jeune skieur haltérophile reste global et débute par une gestuelle simple sans charge. L'utilisation de mouvements dérivés (type squat Egger (image jointe), clean pull, dead lift (soulevé de terre)...) avec un nombre de répétitions contrôlées et une récupération adaptée est fortement conseillée. **Importance de la prévention des blessures.**

☺ **Savoir réaliser** un arraché ou un squat Egger est intéressant comme un service au tennis, un triple saut, un équilibre suivi d'une roulade et d'une planche en gymnastique, une reprise du gauche au football. **Importance des programmations et d'un plan de carrière intégrant la préparation physique.**

POUR CONCLURE : À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

L'entraînement en haltérophilie requiert des qualités de force et de vitesse importantes et donne a priori de meilleurs résultats que l'entraînement en force plus traditionnel (Hackett 2017). Les skieurs conservent donc de bonnes raisons d'utiliser cette discipline olympique. Le skieur haltérophile possède de beaux jours devant lui. Nous vous avons présenté les avantages (geste technique et global) et les limites (sécurité) de ce type d'entraînement.

Pour les plus jeunes jusqu'à U17, nous privilégierons les gestes dérivés (squat Egger) avec des charges adaptées et une programmation fondée sur la multiactivité sportive.

Cependant, la finalité de la préparation physique reste l'amélioration de la performance à skis. Nous devrions prendre plus le temps pour analyser le geste du skieur et ainsi établir un plan de carrière à partir d'U13 en matière d'entraînement sportif. Nous éviterions ainsi les modes ou nous les intégrerions dans le projet global de nos athlètes.

Aupa