Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 23 (1966)

Heft: 3

Artikel: L'halterophile [suite]

Autor: Fidel, Roland

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996153

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'haltérophilie (suite)

Roland Fidel, moniteur national

Exercices complémentaires

Exercices vomplémentaires

Il est bien évident que les trois exercices du triathlon olympique ne sauraient à eux seuls constituer la totalité de l'entraînement. Ils n'en sont qu'une partie et de loin pas la plus importante. Comme nous l'avons vu plus haut, la presque totalité des muscles du corps est intéressée par ces mouvements, soit comme soutien, soit comme moteur. Il convient donc de renforcer tous les groupes musculaires par des exercices appropriés et locaux si l'on veut augmenter ses performances dans les mouvements de compétition.
On peut diviser les exercices complémentaires en deux groupes bien distincts: Les exercices ayant pour but l'augmentation de la force d'une part, et qui cherchent à améliorer la technique, à perfectionner le geste d'autre part. Nous ne nous occuperons pas ici de cette deuxième catégorie qui est réservée aux seuls spécialistes.

Exercices pour les jambes

Flexion des jambes

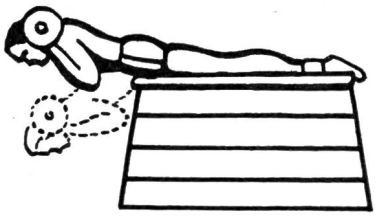
C'est sans aucun doute le plus important de tous les exercices de musculation, à tel point que si l'on devait n'en pratiquer qu'un seul, c'est à coup sûr celui-là qui devrait être choisi.
L'exercice est mécaniquement très simple à effectuer. Il convient toutefois de bien respecter le rythme, descente lente et remontée si possible rapide. Une descente rapide écraserait l'athlète, cet exercice étant toujours effectué avec des charges très lourdes. Il faut également faire attention à ne pas lever le bassin plus vite que les épaules, ce qui provoquerait un déséquilibre vers l'avant et par le porte-à-faux ainsi provoqué serait extrêmement dangereux pour la colonne vertébrale.
Les muscles sollicités sont avant tout les extenseurs des jambes, tout particulièrement les quadriceps. Les ischio-jambiers travaillent également mais dans une moindre mesure tandis que toute la musculature du dos est fortement contractée et sert de soutien.

Elévation sur la pointe des pieds

Barre sur la nuque, monter sur la pointe des pieds très rapidement. Peut également s'exécuter en ayant les talons au sol et les pointes de pieds surélevées sur le bord d'une planche par exemple.
Renforce les jumeaux.

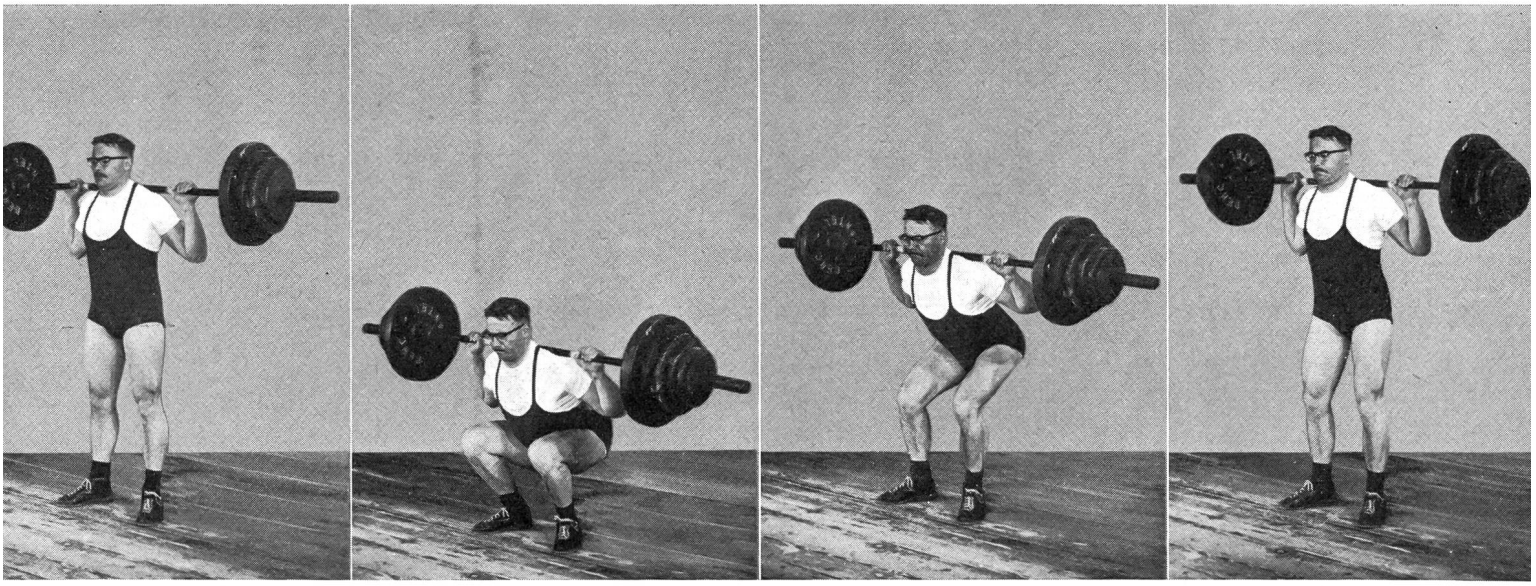
Exercices pour le dos

Extension du tronc. Sur un banc ou caisson, couché sur le ventre pieds fixés, extrémité du banc à hauteur du bassin, barre sur la nuque, fléchir le tronc à fond et redresser jusqu'au-delà de l'horizontale.
Cet exercice travaille la masse sacro-lombaire et les extenseurs du dos.

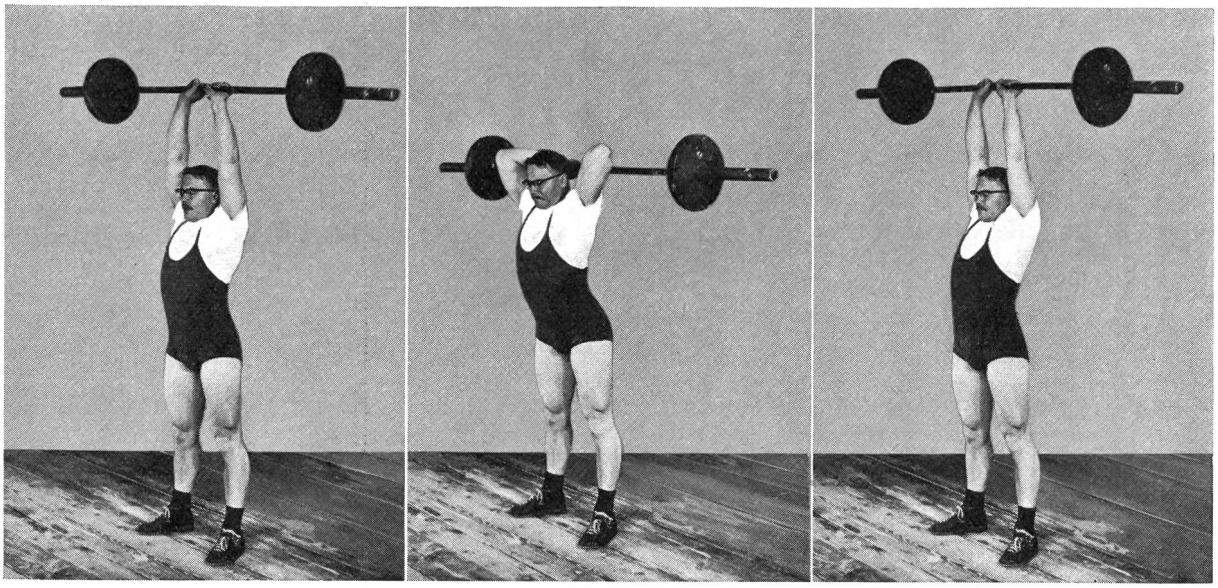


Exercices pour la ceinture scapulaire et les bras

1. Développé couché. Prise des mains, largeur des épaules au minimum. Renforce avant tout le grand



2 3 4



5 6 7

pectoral et dans une moindre mesure le triceps brachial. Exercice très important pour les lanceurs de disques, mais peu ou pas utilisé par les haltérophiles.

2. Développé au banc incliné. Même exercice que le développé normal mais exécuté assis, le dos appuyé au banc incliné (50 à 75 °). Renforce énormément les triceps et les fibres antérieures du deltoïde.

Développé des triceps

Exercice très important, excellent pour les triceps.
La descente doit s'effectuer lentement et l'extension des bras doit être très rapide. Remarquer en 2 la position des coudes, ceux-ci se déplacent le moins possible pendant toute la durée de l'exercice.

Répulsion aux barres parallèles

A l'appui, poids fixé aux hanches ou aux pieds par une corde, fléchir les bras à fond et les tendre. Excellent pour les triceps et les deltoïdes.

Différentes formes d'exécution des mouvements

Les exercices de force peuvent être pratiqués de deux façons différentes: l'entraînement peut être « isotonique » ou isométrique.
Les exercices isotoniques sont les exercices où il y a mouvement, les muscles se raccourcissent en se contractant. Dans ce cas le tonus musculaire reste constant d'où le nom d'isotonique.
Les exercices isométriques sont des exercices immobiles. Dans ce cas l'action des muscles s'oppose à une résistance fixe. Le tonus musculaire augmente considérablement, tandis que la longueur du muscle reste constante d'où le nom d'isométrique.

Exercices isotoniques ou dynamiques

Ce sont donc les exercices avec mouvement. Dans le cas particulier de l'haltérophilie, la résistance représentée par l'haltère est mobile. Il convient maintenant de savoir à quel rythme on doit déplacer cette résistance. Doit-on travailler vite ou lentement pour augmenter sa force ? Dans tous les cas la réponse est la même: on doit travailler le plus vite possible. On n'accroît pas sensiblement la force d'un muscle en travaillant lentement. On risque plutôt de perdre le sens du rythme et le mouvement devient maladroit, mal coordonné et inefficace. Un accroissement maximal de la force ne peut être obtenu que par un mouvement bien rythmé et très rapide.
Si dans certains exercices une partie du mouvement est lente — la descente lors des flexions de jambes par exemple — c'est que cette partie n'est que la phase préparatoire à l'exercice proprement dit.

Exercices isométriques

Ces exercices sont actuellement très à la mode spécialement en Amérique. Ils permettent de s'entraîner chez soi et de gagner énormément de temps. Ils ne nécessitent pas ou peu d'installations, si bien qu'on a pensé un temps qu'ils allaient presque totalement éliminer les autres exercices de musculation.
Les avis des spécialistes, médecins, physiologues et entraîneurs sont très discordants à leur sujet. Par contre tous les grands champions haltérophiles que j'ai eu l'occasion d'interroger à leur sujet sont unanimes: ils ne considèrent le travail isométrique que comme un complément à leur entraînement. Ils ne lui consacrent presque jamais plus du 5 % de leur temps de travail avec haltères. Pour eux, l'entraînement isométrique n'est pas un système d'entraînement, mais seulement un exercice parmi une quantité d'autres.

Dosage des poids

Nous touchons ici au point le plus important de l'entraînement de force. Un mauvais dosage des charges nuit à la progression des performances. Il peut annuler tout progrès et parfois même amener une perte de force. Il est extrêmement délicat de donner des indications précises, car la méthode d'entraînement est avant tout individuelle. Ce qui convient très bien à l'un peut n'être pas du tout à conseiller à l'autre. C'est la tâche de l'entraîneur de bien connaître son monde et par là même de trouver la méthode adéquate.

Toutefois à la lumière d'études faites par des spécialistes des questions de force on peut dire ceci:
C'est le stade d'entraînement et les capacités particulières à un athlète qui doivent servir de base à l'établissement du plan d'entraînement.
On voit trop souvent des dosages fantaisistes prescrits dans certains plans. Ainsi il est absolument faux de prendre le poids du corps du sujet comme base du calcul des charges à lever. En effet certains individus sont forts naturellement, d'autres pas. Si dans ce cas particulier on a affaire à deux personnes du même poids et que la charge prescrite est par exemple la moitié du poids de corps, il se passera ceci: Le premier qui est fort travaillera avec une charge ridicule absolument adaptée à ses possibilités et il ne gagnera rien. Il risque au contraire de perdre de la force. Le second, quant à lui, devra travailler avec une charge qui dépasse ses moyens et au lieu de se renforcer, il s'épuisera rapidement et perdra son temps et ses possibilités au même titre que son camarade, mais pour des raisons contraires.
Alors, que faire pour déterminer un dosage cohérent ? Il suffit simplement de tester sérieusement les sujets à entraîner. Pour que les données soient valables il faut que les athlètes connaissent les exercices sur lesquels ils seront jugés. Il faut que la technique élémentaire du geste soit acquise afin de pouvoir réellement connaître les capacités de ses élèves. De plus il faut tester ses athlètes dans tous les exercices qu'ils auront ensuite à exécuter car il est bien clair qu'on ne peut pas faire d'extrapolation entre des mouvements différents.
Ceci fait, on est alors en mesure de prescrire honnêtement les charges. On peut opter pour trois degrés d'intensités: charges légères, moyennes ou lourdes.

Entraînement avec charges légères 30 à 50 % du maximum

Les athlètes qui l'entraînent de cette façon n'emploient pas véritablement leur force et leurs muscles ainsi que leur système nerveux ne sont pas préparés à une grande performance. Pour pallier le manque de poids, on a fréquemment tendance à augmenter le nombre de répétitions et le nombre des séries. Dans ce cas on a affaire à un entraînement d'endurance et de résistance et je pense qu'il est préférable d'entraîner son endurance d'autre manière, on y gagnera en temps et en qualité.
L'entraînement léger n'est pas un entraînement de force, il ne doit être pratiqué que pour l'apprentissage du geste et l'amélioration de la technique.

Entraînement avec charges moyennes 50 à 75 % des possibilités

Ici nous commençons à toucher à l'entraînement de force. Un athlète s'entraînant de cette façon fera certainement des progrès assez sensibles au début puis sa progression s'arrêtera et il restera stationnaire. En général en s'entraînant de cette manière les séries comprennent encore un nombre assez élevé de répétitions, ce qui est une cause de lassitude et d'ennui fortement nuisible aux performances.

Entraînement avec charges lourdes 75 à 100 % du maximum

Voici le véritable entraînement de force, mais attention il convient d'être prudent ! Un travail dont l'intensité varierait toujours entre 90 et 100 % amènerait très vite l'épuisement et la régression des résultats. On a remarqué que les progrès les plus nets étaient atteints lorsque l'athlète utilisait des charges variant entre 80 et 90 % des possibilités avec de temps à autre des pointes jusqu'à 95 et 100 %. Le nombre de séries est de 5 à 7 et le nombre de répétitions par série de 2 à 4.
Pour les exercices où une maîtrise poussée au point de vue technique est nécessaire, on ne fera pas plus de deux répétitions par série afin d'économiser la force nerveuse. Pour les exercices de force, tels les flexions de jambes et le développé couché ou incliné, on peut fort bien faire 3 à 4 répétitions par série.

Exemple :

Exercice avec technique Arraché. Maximum 100 kg	Exercice de force Flexions de jambes, maximum 100 kg
1×2 à 75 kg	2×4 à 80 kg
1×2 à 85 kg	3×3 à 90 kg
2×2 à 90 kg	1×3 à 85 kg
1×2 à 80 kg	

On entraîne en général 4 à 5 exercices par séance. Le temps de récupération entre chaque série doit être de 2 à 3 minutes, ce qui fait qu'une séance d'entraînement a une durée de 1 h. 30 à 2 h.
Pour obtenir un rendement maximal il faut s'entraîner 3 à 4 fois par semaine. Il faut bien prendre garde à ce que l'entraînement ne sombre pas dans la monotonie. C'est pourquoi deux séances ne doivent jamais se ressembler ni comporter exactement les mêmes exercices et les mêmes poids.

Entretien de la force

Si nous prenons le cas d'un athlète qui pratique l'haltérophilie en tant que complément à un autre sport, un des problèmes essentiels qui va se poser à lui, sera de savoir comment concilier son entraînement de force et son entraînement spécialisé. On voit souvent des athlètes faire presque exclusivement du travail de force pendant la saison d'hiver et ensuite tout abandonner pour se vouer uniquement à leur entraînement spécifique dès les premiers beaux jours. Ceci est une erreur à ne pas commettre, car l'effet de l'entraînement cesse de se faire sentir après un mois d'arrêt. Il me paraît tout à fait illusoire de perdre son temps à augmenter sa force en hiver si par la suite on ne l'entretient pas pour pouvoir l'utiliser au moment où on en a le plus grand besoin, c'est-à-dire à l'époque des compétitions. Est-il possible d'entretenir la force acquise sans perdre un temps précieux pour le reste de l'entraînement ? A cette question nous pouvons répondre affirmativement, car il est nécessaire de travailler 3 à 4 fois par semaine pour progresser sensiblement, une séance hebdomadaire est amplement suffisante pour maintenir son capital intact.
Il convient toutefois d'être prudent et de ne pas chercher à ce moment-là à travailler avec des charges maximales. On peut diminuer quelque peu le poids en insistant davantage sur la vitesse. Il est également conseillé de ne pas insister sur les exercices qui ont un effet strictement local, mais de se rabattre plutôt sur ceux qui ont un effet général, sont dynamiques et bien rythmés.
En guise de conclusion, je me bornerai à citer cette parole d'un grand champion :
« Le fer donne de la force, mais seulement lorsqu'on le lève ».