Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à

l'école

Band: 5 (2003)

Heft: 2

Artikel: Les haltères, mode d'emploi...

Autor: Weber, Rolf / Keim, Véronique

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996019

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: 16.11.2025

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



Soulever des poids avec des adolescents? Le sujet n'est plus tabou, mais priorité à la précision technique et à la tenue. Rolf Weber, Véronique Keim

Demi-squat (env. 90°)

Exécution: haltères sur les épaules, derrière la nuque (charges lourdes) ou devant en appui sur les avantbras (charges légères). Talons si possible pas ou peu surélevés. Pointes des pieds légèrement orientées vers hanche. l'extérieur. Lors de la descente, les genoux ne doivent pas partir vers l'avant. Pas d'interruptions dans le déroulement du mouvement.

Métaphore: s'asseoir sur un banc imaginaire.

Effet: renforcement des extenseurs du genou; avec le poids derrière, également extenseurs de la

Variantes: flexions hautes (env. 120°-135°) ou profondes (aussi comme préparation à de plus grandes angulations).





Demi-squat sur une jambe

Exécution: haltères sur les épaules, derrière la nuque, pas fendu en avant. Descendre (les deux genoux à angle droit) et monter à la verticale. Le genou de devant ne doit pas se déplacer vers l'avant. Pas d'interruptions dans le déroulement du mouvement. Métaphore: en haut en bas comme dans un ascenseur.

Effet: renforcement des extenseurs du genou et de la hanche. Variantes: A: le pied de la jambe postérieure en appui sur un banc. B: de la position jambes parallèles à la position fendue et retour. C: enchaînement de pas fendus. Pour la préparation des flexions sur une jambe: monter du banc.









Arraché et tirage

Exécution: saisir les haltères en prise large, dos droit et regard dirigé tout le corps, spécialement des vers l'avant. Extension explosive des jambes (jusque sur la pointe des orteils) et des hanches, de manière à faire glisser la barre le long du tronc, avant de la stabiliser avec les bras, en position haute. Redescendre en deux phases, par la poitrine et le haut des cuisses, et recommencer, sans poser la barre. Métaphore: enfoncer les pieds dans sur le sol, à condition qu'une place le sol au départ et laisser rouler ensuite la barre vers le haut.

Effet: renforcement intensif de extenseurs des genoux et des

Variantes: arracher avec prises étroites ou plus larges; sans engagement actif des bras; déposer les poids sur le sol avant de recommencer.

Dans le cas d'une seule répétition, les haltères peuvent être lâchées soit aménagée à cet effet.







Epaulé

Exécution: le poids est «déposé» sur Variante: de la position interméles épaules et avant-bras, au-dessus diaire, lever de manière explosive de la poitrine. A ce point, les jambes sont légèrement fléchies. Eviter de se laisser «écraser» par les poids et veiller à une extension complète des hanches.

Métaphore: «enfoncer» les pieds dans le sol au départ et laisser courir la barre le long du tronc. Effet: renforcement intensif de tout le corps, spécialement des extenseurs des genoux et des hanches.

les poids en position finale, sans attendre. Même rythme que le lancer du poids: glisser - tourner -







Développé

Exécution: prises larges ou serrées, position dorsale stable, jambes fléchies. Lever (ne pas tendre comla barre (entre le cou et la poitrine).

Métaphore: respirer comme une pompe à vélo.

Effet: extenseurs des bras et pectoraux (surtout en prises larges). Variantes: A: développé-couché plètement les coudes) et descendre incliné (banc incliné); B: développéassis (assis, le dos droit); C: développé-debout (debout, avec les genoux fléchis).





Traction

Exécution: prises larges ou serrées. Tirer la barre contre la poitrine. Ne pas poser les haltères entre les répétitions.

Métaphore: respirer comme une pompe à vélo.

Effet: renforcement des fléchisseurs des bras, des épaules et du dos.

Variantes: avec des charges lourdes, prévoir l'appui du haut du corps (banc de tirage spécial ou planche entre deux caissons suédois).





Pull-over

Exécution: prise serrée, angle du coude variable, dos plat sur le banc, jambes pliées. Lever les poids jusqu'au dessus de la tête.

Métaphore: les coudes proches de la tête!

Effet: renforcement des pectoraux, des extenseurs des épaules et des bras.

Variantes: exécution du mouvement lente ou rapide, courte ou longue.





Entraînement

Une sollicitation complète

Les haltères et machines de force représentent une alternative à l'entraînement contre résistance du corps, souvent appliquée à l'école. Les premiers engins ont l'avantage de développer, en plus de la force, les qualités de coordination telles que l'équilibre, le rythme et la différenciation. L'entraînement en salle de musculation fait partie intégrante de l'entraînement du sportif d'élite et de plus en plus de l'entraînement des jeunes talents, d'où l'importance d'une éducation du mouvement correcte dès le départ.

Trois paliers de progression

Dès l'âge de 14-15 ans, l'adolescent peut débuter les séances avec haltères. L'accent porte sur l'apprentissage technique du geste. Le jeune répète les mouvements avec une canne suédoise d'abord, puis avec la barre du reck ou de l'haltère, sans charge additionnelle. On passe ensuite, dès 16 ans, à l'entraînement de la force-vitesse (5–15 répétitions à vitesse élevée, avec charges légères). Puis, dès 18 ans, la force maximale entre en jeu (8 répétitions au maximum, charges plus lourdes). Ces âges peuvent bien sûr varier en fonction du développement physiologique du jeune, mais l'ordre reste le même. Dans toutes les phases, le renforcement du tronc reste une constante pour garantir une bonne stabilité de la colonne.

A vos haltères, prêts? levez!

Echauffement: exercices de mobilité, de mise en tension et d'imitation.

Sécurité: vérifier les engins; ne jamais soulever des poids sans les fermoirs.

Place: prévoir un espace suffisant pour l'exécution des exercices.

Ordre: ne laisser traîner aucun objet ou disque d'haltère au sol.

Tenue: dos droit et bassin basculé vers l'avant.

Respiration: calquer sa respiration sur l'exercice. Expirer durant l'effort, inspirer au retour. Eviter de bloquer le souffle.

Aide: prévoir une assistance pour les charges lourdes et lors des tests.

Signal: en cas d'insécurité ou de douleur, stopper immédiatement l'exercice.

Détente: après une séance, décharger les articulations et la musculature (suspension aux espaliers par exemple).

Une exécution technique irréprochable vaut mieux que la performance à tout prix!

L'aventure au pas de course BIELER LAUFTAGE COURSES DE BIENNE







Bienne - Suisse

45° Course des 100-km Marathon 42,2/21,1/10,5 km Kids Run 0,5–3,0 km

Formules d'inscriptions: Courses de Bienne, CP 224

CH-2560 Nidau, Suisse Tél. ++41 (0)32 331 87 09

Fax ++41 (0)32 331 87 14 Internet: www.100km.ch

E-Mail: lauftage@compuserve.com



Nous construisons des surfaces sportives «indoor» et «outdoor»



Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen Tél. 031 809 36 86 • m.wenger@floortec.ch

Christelirain 2 • CH-4663 Aarburg Tél. 062 791 12 63

Schachenstrasse 15a • CH-6010 Kriens Tél. 041 329 16 30

Place au sport!

PERMANENTE AUSSTELLUNG
IN MÜHLETHURNEN



