

Stage d'entraînement d'Haltérophilie - TSF VOIRON

Compte-rendu

Un stage d'entraînement a eu lieu les **samedi 6 et dimanche 7 mai 2017** au sein du domaine de Tremplin Sport Formation à Voiron.

Les 12 athlètes représentant 7 clubs : Aurillac, l'Arbresle, St Baldoph, St Etienne, St Marcellin, St Quentin-Fallavier et Vaulx-en-Velin ont suivi 4 séances d'entraînement sur 2 jours encadrées par Luca BARDIS et le CTR David CHABROUD.

12 athlètes et 7 clubs représentés :

NOM	PRENOM	CLUB
CANTUEL	Manon	AURILLAC
FOUR	Anthony	AURILLAC
MONTET	Tatiana	AURILLAC
DIALO	Kaly	L'ARBRESLE
LAMAZOU	Léo	SAINT BALDOPH
CHABERT	Lucas	SAINT ETIENNE
MANTAROPOULOS	Marie	SAINT MARCELLIN
BUCHWALTER	Morgan	ST QUENTIN FALLAVIER
ZIANE	Hind	ST QUENTIN FALLAVIER
BARBIER	Clarisse	VAULX-EN-VELIN
SAINT AIME	Sarah	VAULX-EN-VELIN
SARDARYAN	Gor	VAULX-EN-VELIN

Ce stage d'entraînement, placé à 3 semaines des championnats de France Jeunes, aura permis de parfaire les exécutions techniques et de se tester collectivement sur des intensités maximales des deux mouvements olympiques.

Suite à la fusion récente des ligues Auvergne et Rhône-Alpes, ce regroupement aura aussi été l'occasion d'intégrer 3 nouveaux athlètes du club d'Aurillac.

Il est à noter que certains athlètes doivent accentuer le travail technique avec une barre près du corps notamment lorsque la hauteur des genoux a été dépassée (accentuer le travail semi-technique en suspension haute et en combinés suspension haute puis sol.)

De manière générale, les stagiaires ont bien perçu la nécessité de déplacer les appuis plantaires au cours du mouvement (départ : centre pieds – progressivement vers talons lors de l'effacement des genoux – puis centre pieds au moment de l'engagement des genoux).

Certains se retrouvaient rapidement en appui sur la pointe des pieds lors de l'engagement. Il a été nécessaire de prendre le temps d'expliquer que lors de l'ultime extension, la vitesse d'engagement des genoux n'est pas égale à la vitesse de transition des appuis au sol vers pointe de pieds. Il s'agit bien de 2 vitesses de réalisation distinctes. La première vitesse est nettement supérieure à la seconde et ceci afin de pouvoir se situer pleinement en appuis pédestre total au sol - angle de l'articulation des genoux diminué - au moment de l'extension finale. Ainsi, plus grande sera la surface d'appui pédestre au point de puissance précédent l'accélération, meilleure sera la stabilité du système corps-barre et plus efficace sera l'action de propulsion.

De même, au jeté, la majeure partie des échecs est causée par un déplacement du corps vers l'avant au moment de l'appel (phase descendante). Il aura donc été nécessaire de travailler sur les appuis centre pieds voire talons lors de cette phase afin de permettre l'expression d'une meilleure poussée des pieds dans le sol, pour une meilleur verticalisation du corps et par conséquent la possibilité d'engager pleinement le haussement d'épaules et la poussée des membres supérieurs sans être déséquilibré vers l'avant. Dans le cas contraire, ce déséquilibre avant ne laisserait pas le temps nécessaire de finaliser pleinement la poussée par l'obligation d'établir une fente prématurément pour se réceptionner en réponse à ce déséquilibre.

David CHABROUD

*Conseiller Technique Sportif Régional AURA
Directeur Technique de Territoire AURA*



**PLAN D'ENTRAINEMENT - STAGE TSF VOIRON -
Du 6/05 au 7/05/2017 CTS-R : David CHABROUD - Luca BARDIS**

Samedi	Dimanche
MATIN	MATIN
<p>1/ Squat devant (léger) 4s x 4r</p> <p>2/ Jeté Force clavicules Gamme en simple 4s x 2r</p> <p>3/ Tirages hauts d'arraché 3s x 4r (1 sol + 2 susp haute + 1sol) 3s x 3r (1 sol + 1 susp haute + 1sol)</p> <p><i>2 premières répétitions : Sans décoller les talons</i></p>	<p>1/ Arraché suspension au-dessus des genoux (2 debout + 1 en flexion) x 2s (1 debout + 1 en flexion) x 2s (2 en flexion) x 2s (3 debout) x 1s</p> <p><i>1ère répétition en suspension au point de puissance, les suivantes au dessus-des genoux</i></p> <p>2/ Jeté fente - travail technique 3r x 4s (50 %)</p> <p>3/ 1 Squat devant + 1 Jeté fente Gamme en simple</p> <p>4/ Tirages lourds d'arraché 3r x 4s</p> <p><i>1^{ère} répétition : Sans décoller les talons</i></p>
APRES-MIDI	APRES-MIDI
<p>1/ Arraché Gamme en simple 2r x 4s</p> <p>2/ Epaulé-jeté Gamme en simple 2r x 4s</p> <p>3/ Squat nuque 4s x 5r</p> <p>Abdos – Etirements collectif</p> <p style="text-align: center;">SOIR Cinéma</p>	<p>1/ Epaulé suspension haute (2 debout + 1 en flexion) x 2s (1 debout + 1 en flexion) x 2s (2 en flexion) x 2s (3 debout) x 1s</p> <p><i>1ère répétition en suspension au point de puissance, les suivantes au dessus-des genoux</i></p> <p>2/ Squat devant 5s x 2r</p> <p>2/ Tirages lourd d'épaulé 5s x 4r</p> <p><i>2 premières répétitions : Sans décoller les talons</i></p>