

**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:** 2

**Artikel:** L'halterophile  
**Autor:** Fidel, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996148>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

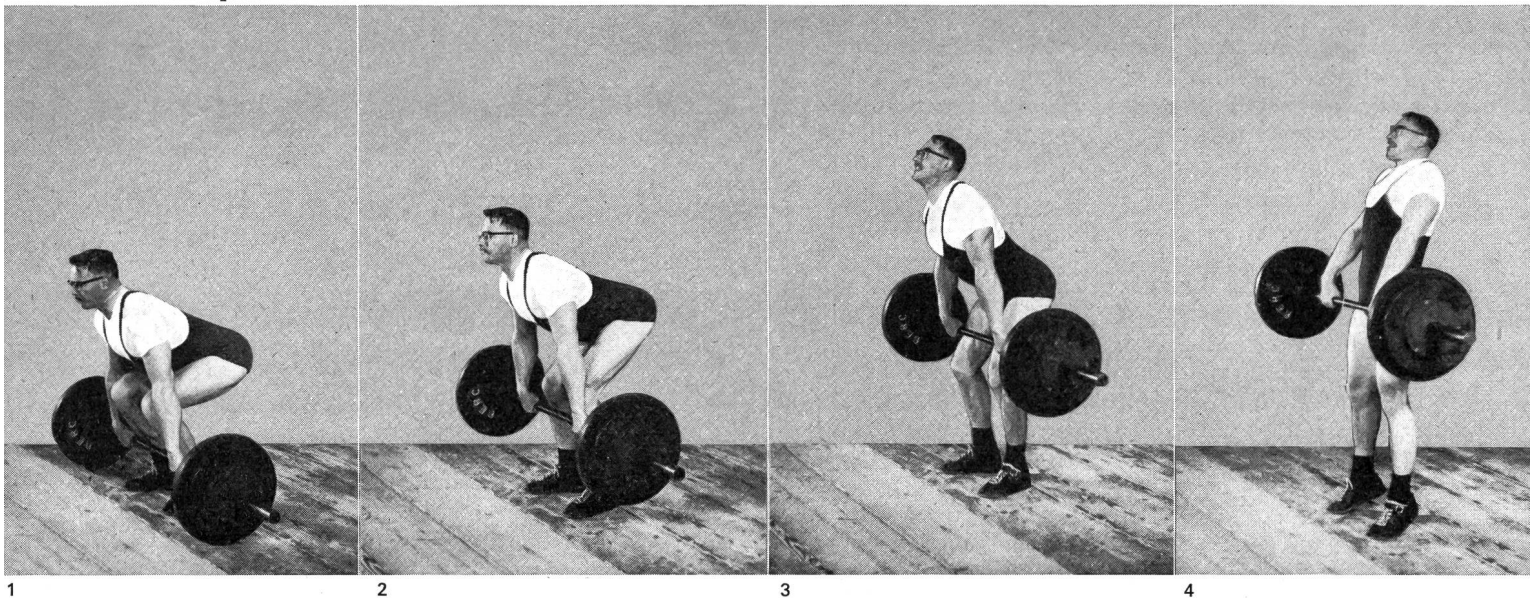
**Download PDF:** 15.03.2025

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

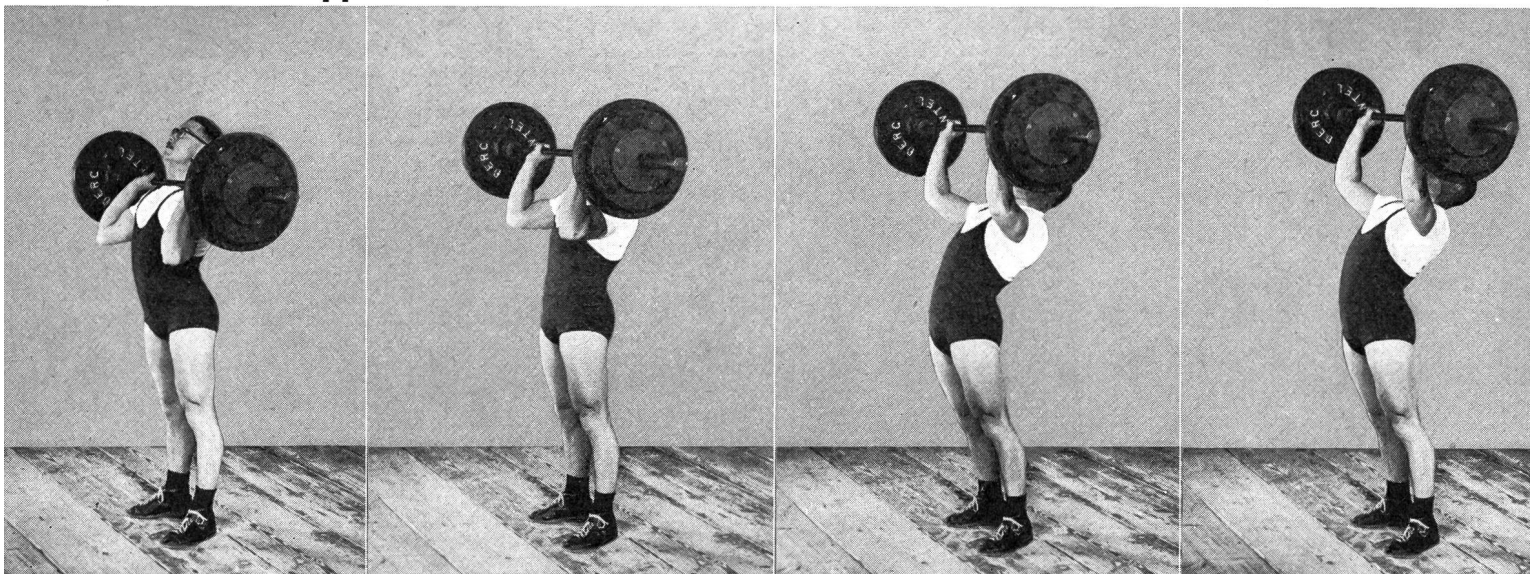
# L'HALTEROPHILIE

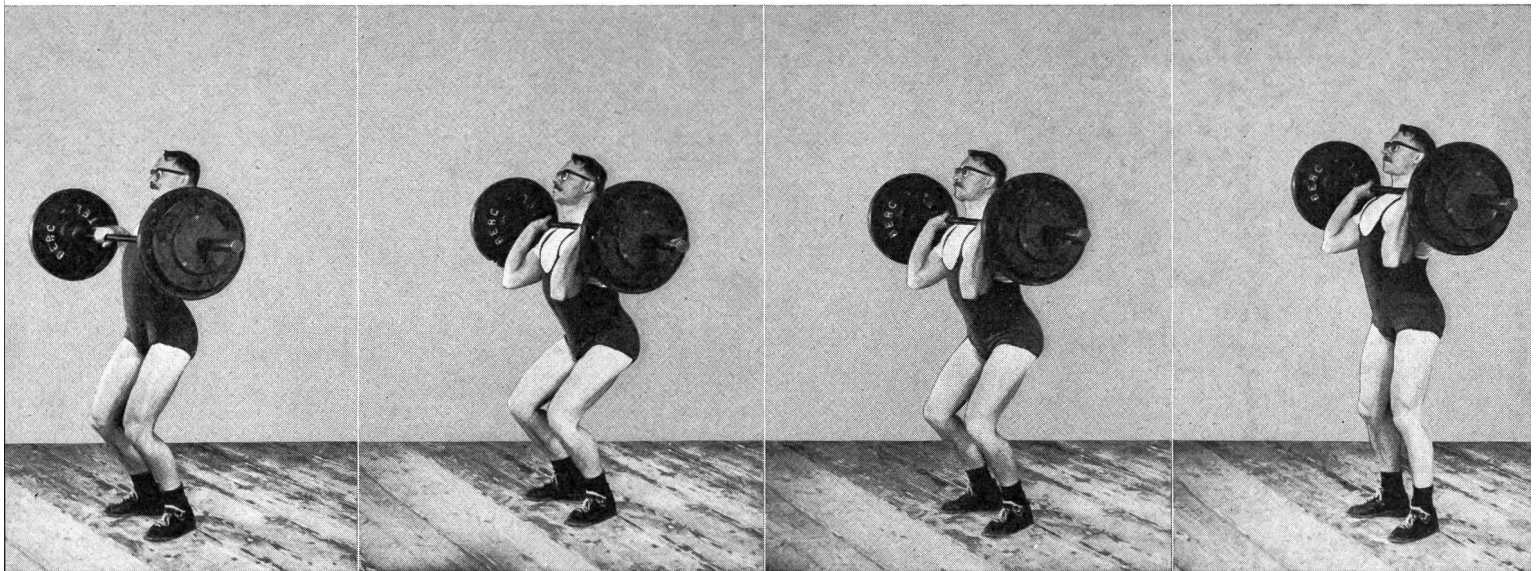
Roland Fidel, moniteur national

## L'épaulé debout



## Le développé

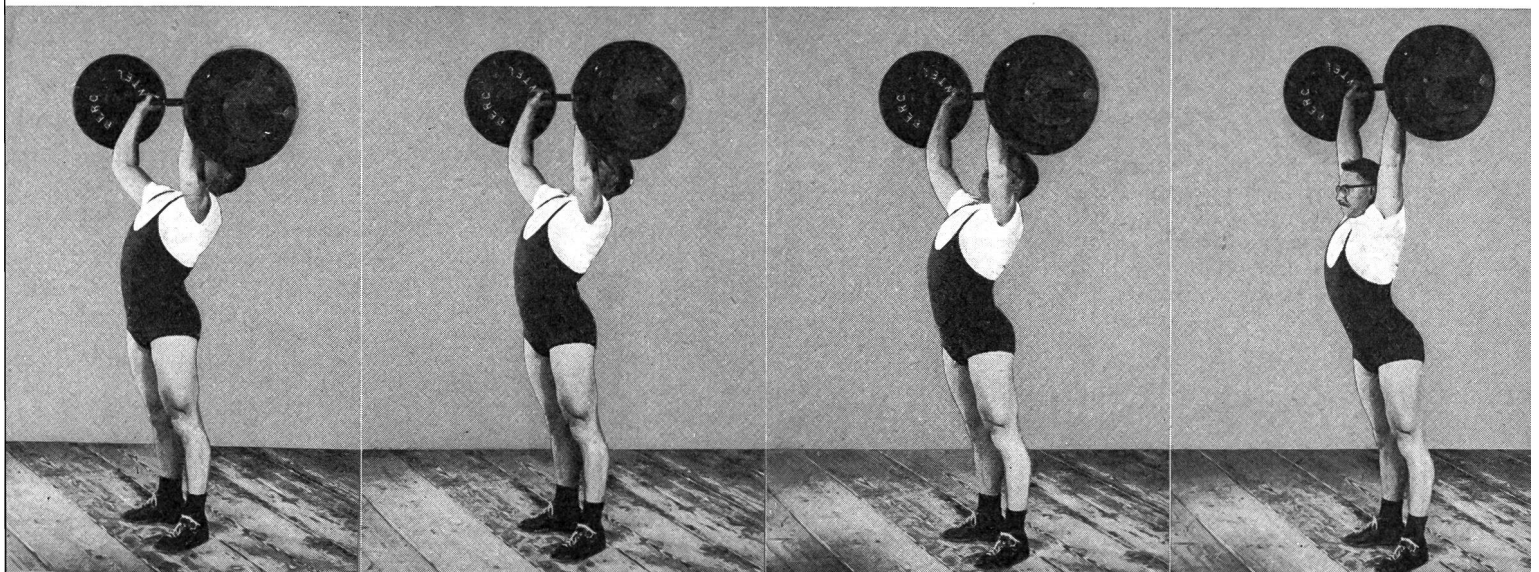




6

7

8



6

7

8

L'haltérophilie qui au sens général du terme comprend tout exercice exécuté avec haltères, doit être divisée en deux groupes distincts à savoir:

- l'haltérophilie, en tant que sport de compétition et
- les exercices de musculation, qui sont un complément à la mise en condition physique des haltérophiles en particulier et des sportifs en général.

Dans l'haltérophilie proprement dite les mouvements sont limités au nombre de trois et leur exécution est réglementée d'une façon très stricte. Par contre les exercices de musculation sont très variés et théoriquement innombrables. Dans la pratique on en utilise une vingtaine environ.

Voyons maintenant comment se présente l'haltérophilie en tant que sport de compétition. Comme cela a déjà été dit, il y a trois mouvements ou exercices différents. C'est en totalisant le meilleur résultat obtenu dans chacun des mouvements que l'on obtient le résultat final ou triathlon olympique, qui seul est déterminant pour le classement. Il n'y a donc pas de classement détaillé par exercice comme c'est le cas pour la gymnastique par exemple. En opérant de cette façon on cherche à éviter la spécialisation qui dans le domaine particulier de l'haltérophilie serait néfaste parce qu'entraînant des déséquilibres physiques contraires au but du sport qui est de développer et renforcer harmonieusement le corps, contribuant ainsi à améliorer la santé.

Les trois mouvements olympiques forment un tout harmonieux, parce que faisant appel chacun à des qualités physiques différentes qui demandent du pratiquant un éventail de possibilités étendu et varié. Les mouvements sont dans l'ordre d'exécution:

- le développé,
- l'arraché et
- l'épaulé jeté.

Tous ces exercices sont exécutés à deux bras, les mouvements d'un bras étant tombés en désuétude parce qu'antiphysiologiques.

## Technique

Avant de passer à la description des exercices, il nous faut dire deux mots de la technique du tirage. Cette technique est étroitement dépendante des lois de la physique et de la mécanique. Le but recherché étant de lever le plus possible, il convient donc d'éliminer tout ce qui est susceptible de diminuer le rendement, notamment les surcharges mécaniques provoquées par des bras de levier. Ainsi en est-on arrivé à mettre au point une technique, dans laquelle la barre évolue selon une ligne qui cherche à se confondre avec la ligne de projection du centre de gravité du corps sur le sol. Le bras de levier déterminant la surcharge mécanique est la distance séparant ces deux lignes.

Voyons pratiquement les diverses phases du tirage au cours du mouvement le plus simple qui soit, l'épaulé debout.

### L'épaulé debout

Photo 1. Position de départ: Les pieds sont engagés en avant de la barre, les tibias touchant celle-ci. Le degré de flexion des genoux est d'environ 90°. Les épaules sont en avant de la barre, les bras tendus légèrement obliques. Remarquer la position du dos qui reste abso-

lument plat durant toute la durée de l'exercice. Ceci est absolument nécessaire afin d'éviter toute lésion vertébrale. La tête reste dans le prolongement de la ligne du tronc pendant toute la durée du mouvement.

Photo 2. Premier tirage: La barre est tirée relativement lentement uniquement par l'extension des jambes (quadriceps). Les genoux, en se tendant, se déplacent vers l'arrière et permettent à la barre de s'élever verticalement en longeant les tibias. Le degré d'inclinaison du dos est le même qu'à la photo précédente. Un redressement prématuré du haut du corps nuirait à l'efficacité du tirage en diminuant l'action des quadriceps.

Photos 3 et 4. Deuxième tirage: Ici commence la phase essentielle du tirage.

En 3 la barre a dépassé les genoux qui s'engagent en avant tandis que le tronc amorce un redressement énergique et rapide. La barre glisse le long des cuisses en les frôlant pendant tout le redressement.

En 4 nous avons l'extension complète du dos et des jambes, l'athlète étant monté sur la pointe des pieds et haussant énergiquement les épaules. Jusqu'ici, les bras sont restés absolument tendus et n'ont pas participé au mouvement.

Photos 5, 6 et 7. Réception, verrouillage: En 5 les bras se fléchissent, l'athlète se tirant à la barre pour amener une flexion plus rapide des genoux et se retrouver ainsi sous l'haltère.

En 6 les coudes tournent rapidement d'arrière en avant, verrouillant ainsi la barre sur les clavicules, tandis que la chute du corps est stoppée par les jambes qui résistent au poids.

7: redressement.

Photo 8. Position finale: Le corps est absolument droit, les épaules, le bassin, les genoux et les pieds étant sur une même ligne.

### Principales fautes à éviter

1. La barre est éloignée du corps pendant le tirage.
2. Dos rond.
3. Bras fléchis avant l'extension complète du corps.
4. Extension incomplète.
5. Faute de rythme: départ rapide et manque d'accélération durant le deuxième mouvement.

### Le développé

Le développé est un mouvement de force et de résistance. Il consiste à élever la barre depuis les clavicules jusqu'au bout des bras tendus en utilisant uniquement la force des bras et des épaules. Les jambes doivent rester tendues et immobiles et le tronc ne peut se fléchir en arrière que dans une très faible mesure. Une flexion exagérée annulerait le mouvement et serait extrêmement dangereuse pour la colonne vertébrale, la lordose exagérée provoquant le glissement des disques intervertébraux en avant. Le mouvement débute après que la barre a été épaulée de la façon décrite au chapitre technique.

Photo 1. Position de départ: Corps droit, coudes en direction du sol.

Photo 2. Départ: La barre est propulsée par la musculature des épaules (fibres antérieures du deltoïde).

Photos 3 et 4. Point mort: Fin de l'action des deltoïdes. Le dos se cambre légèrement. L'athlète prend ses points d'appui sur les jambes et le bassin.

Photos 5, 6, 7 et 8. Extension finale des bras: La barre est poussée vers le haut par la musculature des bras (triceps). Le tronc se redresse lentement jusqu'à l'extension totale des bras (8). Remarquer l'alignement barré-épaules-bassin-pieds.

Le passage de la position 3 à la position 4 est rendu possible par la rotation de l'omoplate qui permet l'extension des bras. Cette rotation est effectuée par le grand dentelé. Il est donc très important de ne pas négliger la puissance de ce muscle, car de lui dépend en grande partie le succès final.

Primitivement le développé était un exercice de force pure, car il devait être exécuté lentement et sans le moindre retrait du corps. Cet exercice était antiphysiologique, l'athlète travaillant en surpression cardiaque du fait de la lenteur du mouvement et de l'absence de respiration pendant toute son exécution. Un tel mouvement ne pouvait survivre. Il a peu à peu évolué, pour, de développé militaire qu'il était, devenir le développé moderne que nous connaissons. Il est maintenant possible et recommandé de développer le plus vite possible afin de limiter la surpression en diminuant la durée du mouvement.

Tout appel du tronc et des jambes est strictement sanctionné par l'annulation du mouvement.

Par contre il est maintenant possible de fléchir légèrement le tronc vers l'arrière pour mieux utiliser les points d'appui formés par le corps et les jambes.

Les modifications apportées au mouvement ont permis depuis une dizaine d'années une amélioration sensible des performances et la chute des records à une cadence inconnue jusqu'alors. Par contre une nouvelle difficulté a surgi. En effet, s'il est possible de fléchir légèrement le buste en arrière, on ne sait exactement où se trouve la limite. On voit tout de suite les discussions que peut dans certains cas susciter l'appréciation des arbitres. Un retour aux anciennes règles étant impensable il faudra ou supprimer le développé ou s'en tenir aux règles actuelles en améliorant la qualité de l'arbitrage.

## L'arraché

Voici sans aucun doute le mouvement le plus spectaculaire de l'haltérophilie. Il s'agit avant tout d'un exercice de vitesse et de détente qui demande également souplesse, adresse, décision et courage.

L'arraché consiste simplement à lever la barre à bout de bras en un seul temps.

Pour gagner de la hauteur et permettre un meilleur verrouillage, la prise des mains est très écartée, contrairement à ce qui se passe dans les deux autres mouvements où la largeur de prise est sensiblement égale à la largeur des épaules.

De plus, toujours pour gagner de la hauteur, les athlètes utilisent les techniques de la « fente » ou de la « flexion » qui permettent d'abaisser le bassin de trente à quarante centimètres, ce qui, en raccourcissant d'autant le tirage, améliore grandement les performances. La technique utilisée ci-dessous est la technique dite de la flexion.

Photo 1. Position de départ: Equilibre parfait.

Photo 2. Premier tirage: La barre monte relativement lentement, les genoux se reculant pour permettre un déplacement rectiligne de l'haltère.

Photo 3. Deuxième tirage: La barre a subi une très nette accélération, due à l'entrée en action des muscles fessiers qui commandent l'extension du tronc.

Photo 4. Final de l'extension: Tous les muscles extenseurs du tronc et des jambes ont accompli leur action, le tirage est maintenant terminé. L'athlète est sur l'extrême pointe des pieds, l'extension ne peut pas être plus complète, le corps étant même légèrement en arrière de la verticale. Les bras commencent seulement leur action tandis que les épaules se haussent. Cette position est absolument nécessaire à la bonne réussite du mouvement. Presque toutes les fautes commises par les haltérophiles sont des conséquences d'une mauvaise extension.

Photo 5. La chute du corps sous la charge: Les pieds décollent très légèrement du sol pour permettre une chute plus rapide, chute accélérée encore par les bras qui se tirent à la barre. L'action des bras n'est donc presque pas une action d'élévation de l'haltère, mais bien plutôt un agent actif de la chute du corps. Si la barre s'est encore considérablement élevée entre 4 et 5, c'est presque uniquement l'inertie qu'elle le doit.

Photo 6. Réception: Les pieds ont repris contact avec le sol et les jambes freinent maintenant la descente du corps et de la barre.

Photo 7. Verrouillage: Position d'équilibre parfait, le corps est immobile et les épaules bloquées.

Photo 8. Position finale: L'athlète s'est relevé de la flexion, ce qui ne présente aucune difficulté particulière, cette partie de mouvement n'étant qu'une question de force.

## L'épaulé et jeté

Si l'arraché est le plus spectaculaire, l'épaulé et jeté est sans conteste le roi des mouvements haltérophiles. C'est en quelque sorte le mouvement de vérité. En effet toutes les qualités requises pour les deux premiers exercices sont ici nécessaires à la réussite d'une bonne performance. Il est significatif de constater que les recordmen du monde de l'épaulé et jeté sont aussi à une seule exception près recordmen du total olympique. De même dans tous les concours le vainqueur est presque invariablement le meilleur jeteur.

C'est à l'épaulé et jeté que l'on peut, et de loin, lever les plus grosses charges. Un athlète équilibré jette en générale 30 kg de plus qu'il ne développe et 40 kg de plus qu'il n'arrache. Ceci démontre pourquoi il est relativement plus facile de faire une grosse différence au jeté que dans les autres mouvements.

Photos 1 et 2. Premier tirage.

Photos 3 et 4. Deuxième tirage et extension complète: En 4 les bras sont encore complètement tendus.

Photos 5, 6 et 7. Passage en fente: En 5 les pieds sont décollés du sol et les bras tirent sur la barre pour accélérer la chute du corps.

En 6 et 7, les jambes freinent la chute avant la remontée.

Photo 8. Position de départ du jeté.

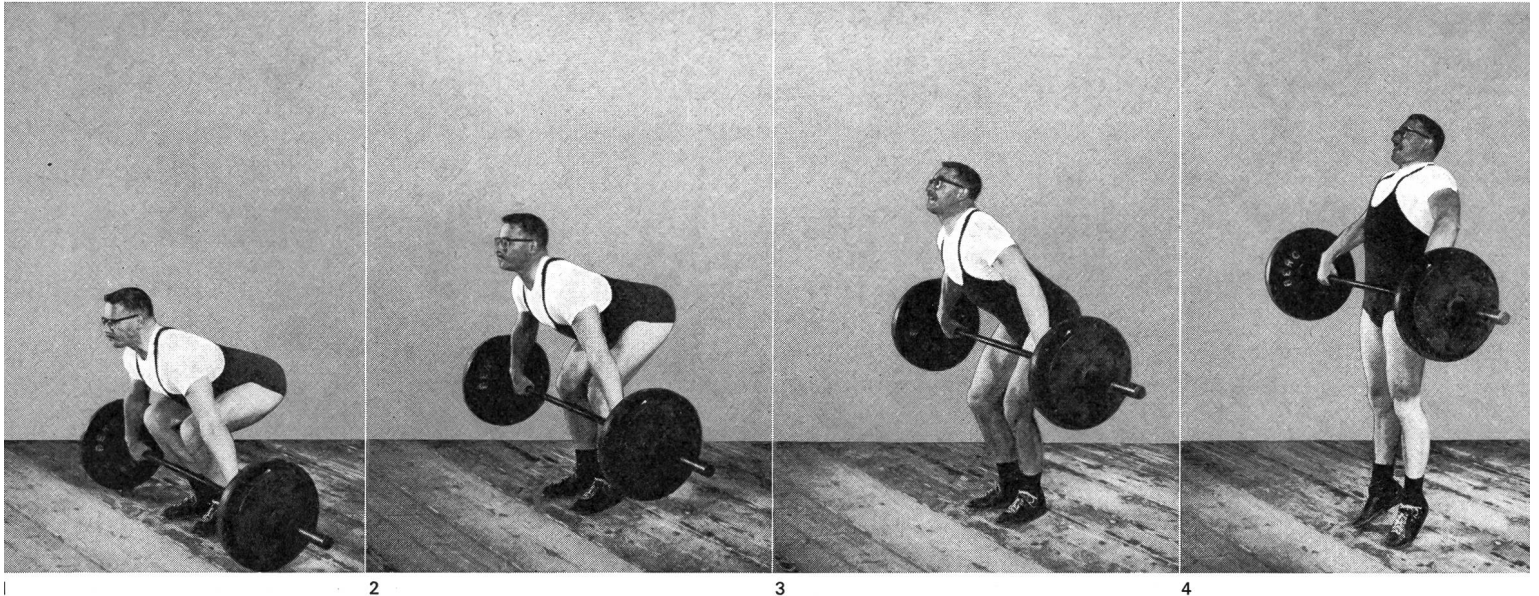
Photo 9. Impulsion.

Photo 10. Passage en fente.

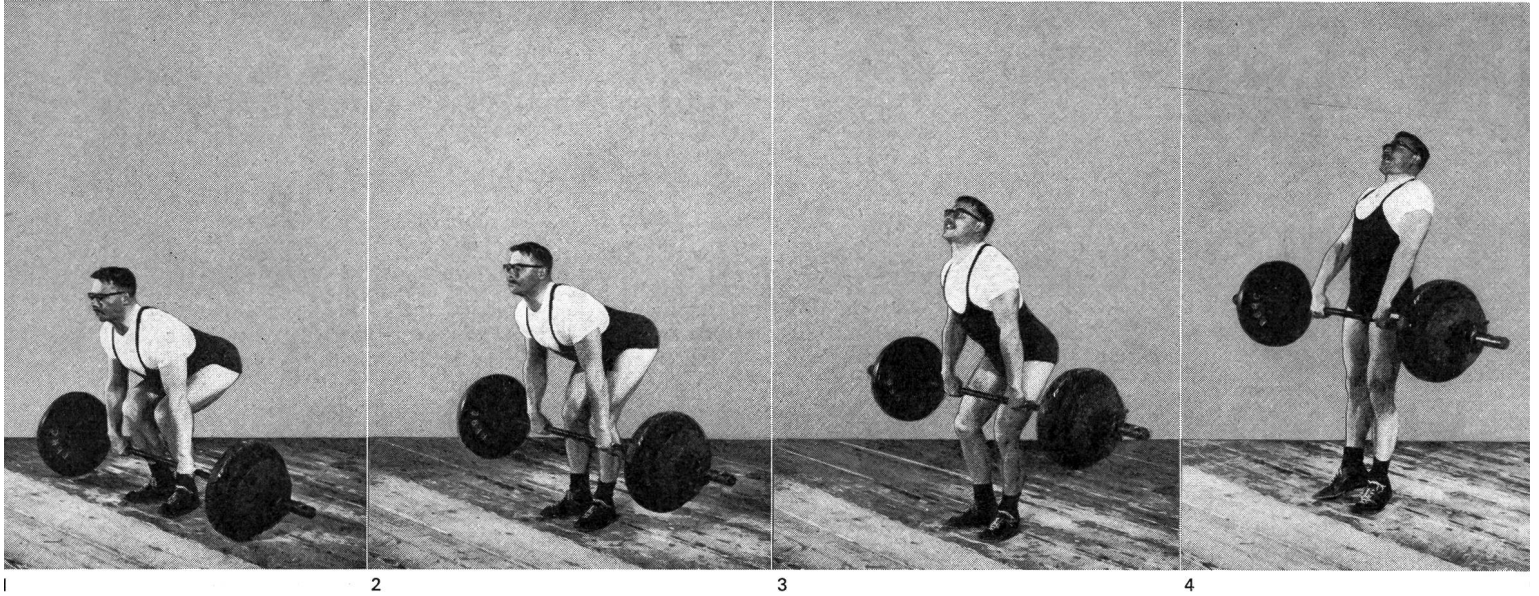
Photo 11. Position finale.

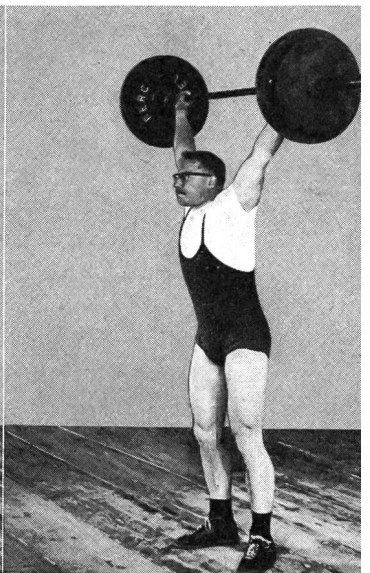
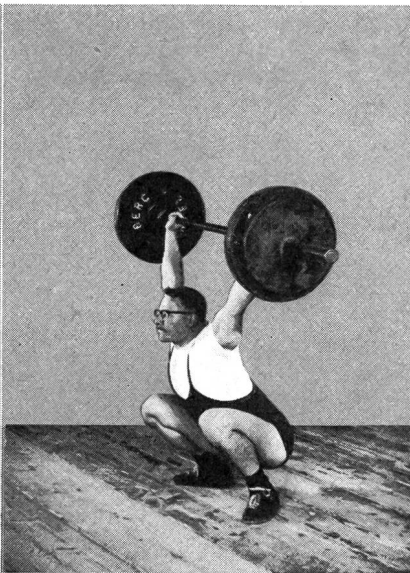
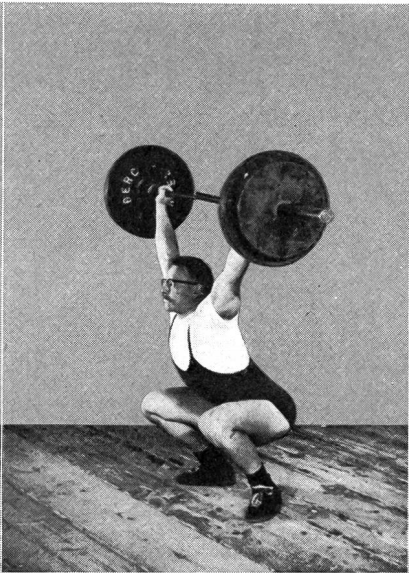
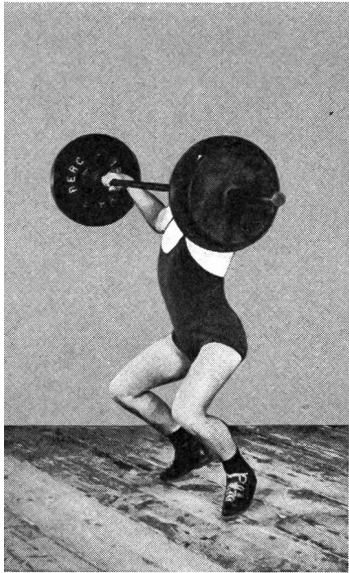
(à suivre)

## L'arraché



## L'épaulé et jeté





6

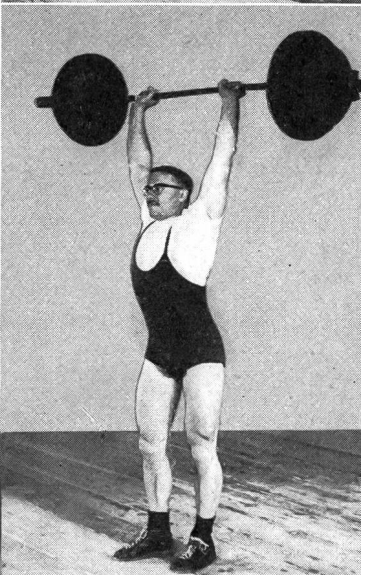
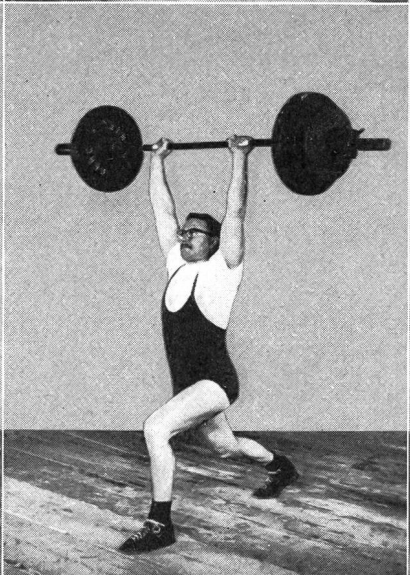
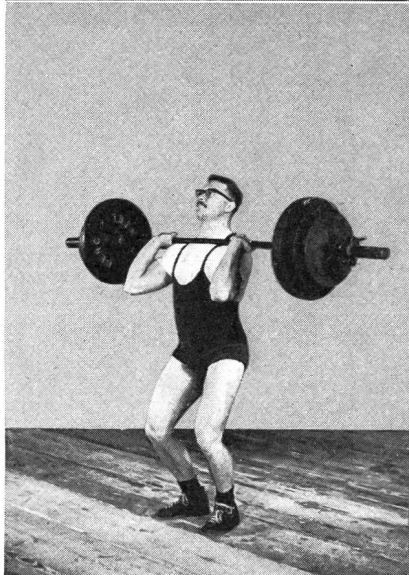
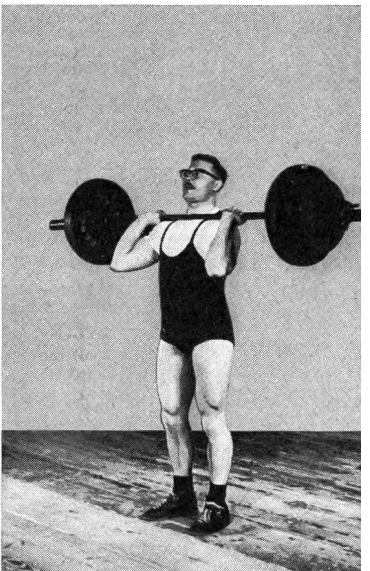
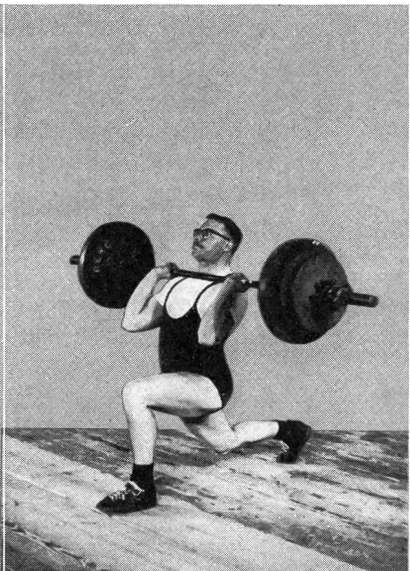
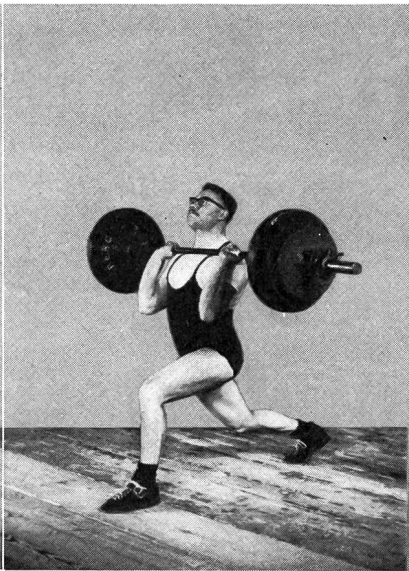
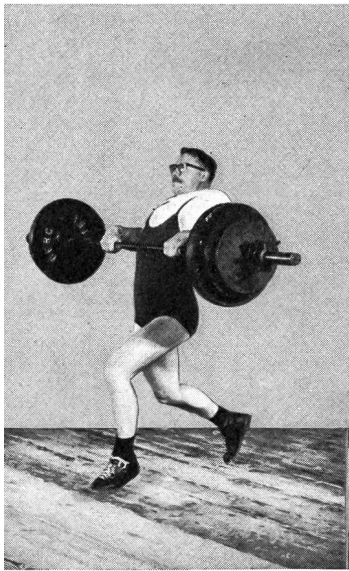
7

8

6

7

8



9

10

11