

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le soulevé de terre

Greg Glassman

Le soulevé de terre est inégalé en simplicité et en impact, tout en étant unique dans sa capacité à renforcer l'ensemble du corps.

Que vous souhaitiez stimuler votre métabolisme, augmenter votre force ou votre masse corporelle maigre, réduire votre masse grasse, réhabiliter votre dos, améliorer vos performances sportives ou maintenir votre indépendance fonctionnelle en tant que senior, le soulevé de terre est un raccourci notable vers cet objectif.

À la déception de millions de personnes, le soulevé de terre est rarement utilisé et peu souvent vu, même par la plupart des pratiquants de fitness et, croyez-le ou non, par les athlètes.

Peut-être que le nom du soulevé de terre a effrayé les foules ; son ancien nom, "l'élévation de santé", était un meilleur choix pour ce mouvement parfait.

Dans son application la plus avancée, le soulevé de terre est une condition préalable et un composant de "l'haltérophilie la plus rapide au monde", l'arraché, et "l'haltérophilie la plus puissante au monde", l'épaulé-jeté ; mais c'est aussi, tout simplement, la manière sûre et fiable de soulever n'importe quel objet du sol.

Le soulevé de terre, n'étant rien de plus que le fait de ramasser quelque chose au sol, se classe avec se tenir debout, courir, sauter et lancer pour sa fonctionnalité, mais procure un avantage athlétique rapide et remarquable comme aucun autre exercice.

Ce n'est qu'une fois que l'épaulé-jeté, l'arraché et le squat sont bien développés que l'athlète trouvera à nouveau un outil aussi utile pour améliorer sa capacité physique générale.

La fonctionnalité primordiale du soulevé de terre, sa nature intégrale pour tout le corps, et son avantage mécanique avec des charges importantes suggèrent un fort impact neuroendocrinien, et pour la plupart des athlètes, le soulevé de terre offre un tel gain rapide en force générale et en sensation de puissance que ses bienfaits sont facilement compris.

Si vous souhaitez devenir plus fort, améliorez votre soulevé de terre. Augmenter votre soulevé de terre peut aussi faire progresser vos autres levées, surtout les levées olympiques.

La peur du soulevé de terre est répandue, mais comme la peur du squat, elle est sans fondement. Aucun exercice ou programme ne protégera le dos des blessures potentielles du sport et de la vie ou des ravages certains du temps comme le soulevé de terre. (Voir l'encadré "Doc

& Coach » à la page 3)

Nous recommandons de pratiquer le soulevé de terre avec des charges proches du maximum une fois par semaine environ et peut-être une autre fois avec des charges insignifiantes pour de faibles répétitions. Soyez patient et apprenez à célébrer de petits records peu fréquents.

Les repères majeurs incluraient certainement le soulevé de terre avec un poids égal au poids du corps, deux fois le poids du corps, et trois fois le poids du corps, représentant respectivement un "début", un "bon" et un "excellent" soulevé de terre.

Le soulevé de terre se classe avec se tenir debout, courir, sauter et lancer pour sa fonctionnalité, mais procure un avantage athlétique rapide et remarquable comme aucun autre exercice.

Le soulevé de terre (suite...)

Pour nous, les principes fondamentaux d'une technique correcte reposent sur trois piliers : sécurité orthopédique, fonctionnalité et avantage mécanique. Les préoccupations liées aux tensions orthopédiques et à une fonctionnalité limitée nous poussent à éviter les positions plus larges que la distance entre les hanches et les épaules. Bien que nous reconnaissons les performances remarquables de nombreux haltérophiles utilisant une position de soulevé de terre très large, nous estimons que leur fonctionnalité limitée (nous ne pouvons pas marcher, nettoyer ou soulever de cette manière en toute sécurité) et l'augmentation des forces sur la hanche dans des positions plus larges justifient uniquement des expositions peu fréquentes et modérées à légères à ces positions.

Expérimentez et travaillez régulièrement avec des prises alternées, parallèles et en crochet. Explorez avec soin et précaution les variations de position, la largeur de la prise et même le diamètre des disques, car chaque variante sollicite de manière unique les marges d'un mouvement fonctionnel essentiel. C'est une méthode efficace pour accroître la capacité de la hanche.

Considérez chacune des indications suivantes pour un soulevé de terre solide. Beaucoup encouragent des comportements identiques, mais chacun de nous réagit différemment aux différentes indications.

- Position naturelle avec les pieds sous les hanches
- Prise symétrique qu'elle soit parallèle, en crochet ou alternée
- Mains placées de façon à ce que les bras n'interfèrent pas avec les jambes en tirant depuis le sol
- Barre au-dessus de l'articulation du petit doigt et du pied
- Épaules légèrement en avant de la barre

- Partie interne des coudes orientée l'une vers l'autre
- Poitrine relevée et gonflée
- Abdominaux contractés
- Bras tendus sans tirer
- Épaules vers l'arrière et vers le bas
- Dorsaux et triceps contractés et se pressant l'un contre l'autre
- Gardez votre poids sur les talons
- La barre reste proche des jambes et se déplace essentiellement de manière rectiligne vers le haut et vers le bas
- L'angle d'inclinaison du torse reste constant tant que la barre est sous le genou
- Tête regardant vers l'avant
- Épaules et hanches montent au même rythme lorsque la barre est sous le genou
- Bras restent perpendiculaires au sol jusqu'à la fin



Prise mixte



Prise parallèle



Docteur et Entraîneur

(Transcription d'une conversation réelle)

Docteur : Beaucoup de mes patients ne devraient pas faire de soulevé de terre.

Entraîneur : Qui sont-ils, Docteur ?

Docteur : Beaucoup sont âgés, ont une mobilité réduite, et sont fragiles ou ostéoporotiques.

Entraîneur : Docteur, permettriez-vous à un tel patient, disons une femme âgée, de se rendre à la boutique pour acheter de la nourriture pour chat ?

Docteur : Bien sûr, si ce n'est pas trop loin, je l'approuverais.

Entraîneur : Bien, supposons qu'après être revenue chez elle, elle arrive à la porte d'entrée et se rend compte que les clés sont dans sa poche. Est-elle médicalement autorisée à poser le sac par terre, sortir les clés de sa poche, ouvrir la porte, ramasser le sac et entrer ?

Docteur : Bien sûr, c'est une activité essentielle.

Entraîneur : À mon avis, la seule différence entre nous est que je veux lui apprendre à faire cette « activité essentielle » de manière sécurisée et toi non.

Docteur : Je comprends où tu veux en venir. Bon point.

Entraîneur : Docteur, nous venons à peine de commencer.