



"te causer des ennuis"

LE

CrossFit® Journal

© 2003 All rights reserved

Développé épaules, push press, push jerk - Les mouvements au-dessus de la tête

Introduction

Apprendre la progression des mouvements allant du développé épaules au push press et au push jerk est depuis longtemps une pratique essentielle dans le programme CrossFit. Cette progression permet d'acquérir des schémas moteurs essentiels pour le sport et la vie quotidienne, tout en améliorant considérablement la force de la "zone de puissance" et du haut du corps. En termes de zone de puissance et de schémas de recrutement fonctionnels, le push press et le push jerk n'ont pas d'égal parmi les autres mouvements de poussée comme le « roi » des mouvements du haut du corps, le développé couché.

À mesure que l'athlète passe du développé épaules au push press puis au push jerk, l'importance du recrutement musculaire du centre vers les extrémités est apprise et renforcée. Ce concept à lui seul justifierait la pratique et l'entraînement de ces mouvements. Le recrutement musculaire du centre vers les extrémités est fondamental pour la performance efficace et efficiente des mouvements athlétiques. Les erreurs les plus courantes dans les mouvements tels que le coup de poing, le saut, le lancer, et bien d'autres, se manifestent souvent par une violation de ce concept.

Comme un bon mouvement athlétique commence au centre et se propage vers les extrémités, la force centrale est absolument essentielle au succès athlétique. La région du corps d'où émanent ces mouvements, le centre, est souvent appelée la « zone de puissance ». Les groupes musculaires composant la « zone de puissance » incluent les fléchisseurs de hanche, les extenseurs de hanche (fessiers et ischio-jambiers), les érecteurs du rachis et les quadriceps. Ces mouvements sont d'une aide précieuse pour développer la zone de puissance.

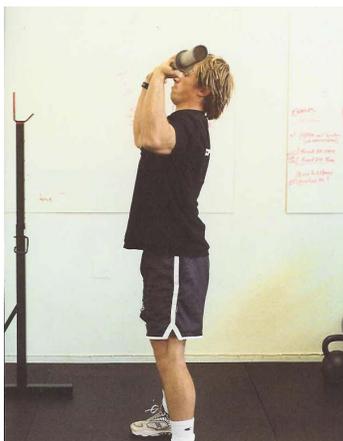
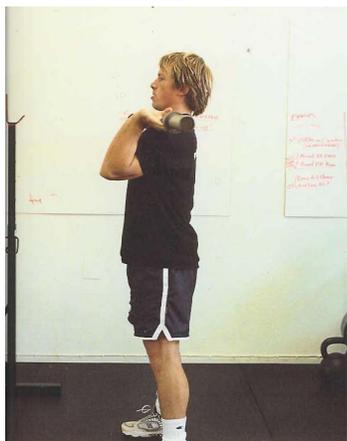
En outre, les éléments avancés de la progression, le push press et le jerk, entraînent et développent la puissance et la vitesse. La puissance et la vitesse sont les « rois » de la performance sportive. Associer force et vitesse est l'essence même de la puissance et de la vitesse. Certains de nos mouvements préférés et les plus formateurs manquent de cette qualité. Le push press et le jerk sont exécutés de manière explosive - c'est la marque de la formation en puissance et en vitesse.

Enfin, maîtriser cette progression offre une occasion idéale pour détecter et éliminer un défaut postural/mécanique qui affecte plus d'athlètes qu'on ne le pense - le bassin qui « poursuit » la jambe lors de la flexion de la hanche. (Voir l'article) Ce défaut doit être recherché et éliminé. Le push press effectué sous une grande pression est l'outil parfait pour faire émerger ce problème de performance afin qu'il puisse être résolu.

Mécanique

1. Le développé épaules

- Installation : Prenez la barre depuis les supports ou amenez-la à la position de départ. La barre repose sur les épaules avec une prise légèrement plus large que la largeur des épaules. Les coudes sont en dessous et devant la barre. La position est à peu près à la largeur des épaules. La tête est légèrement inclinée en arrière pour permettre le passage de la barre.
- Pression : Poussez la barre vers une position directement au-dessus de la tête.



2. Le push press

- Installation : La position de départ est identique à celle du développé épaules.
- Flexion : Commencez la flexion en pliant les hanches et les genoux tout en gardant le torse droit. La flexion sera entre 1/5 et 1/4 d'un squat en profondeur.
- Extension : Sans pause en bas de la flexion, les hanches et les jambes s'étendent vigoureusement.
- Pression : Lorsque les hanches et les jambes terminent l'extension, les épaules et les bras poussent vigoureusement la barre au-dessus de la tête jusqu'à ce que les bras soient complètement tendus.



3. Le push jerk :

- Installation : La position de départ est la même que pour le développé épaules et le push press.
- Flexion : La flexion est identique à celle du push press
- Extension : L'extension est identique à celle du push press
- Pression et Flexion : Cette fois, au lieu de simplement pousser, vous poussez et vous fléchissez une seconde fois simultanément, attrapant la barre dans un squat partiel avec les bras complètement tendus au-dessus de la tête.
- Fin : Redressez-vous ou accroupissez-vous pour être complètement debout avec la barre directement au-dessus de la tête, identique à la position finale du push press et du développé épaules.



Le rôle des abdominaux dans les levées au-dessus de la tête

Sur le plan athlétique, la fonction principale des abdominaux est la stabilisation de la ligne médiane, pas la flexion du tronc. Ils sont cruciaux pour la natation, la course, le cyclisme et le saut, mais leur rôle stabilisateur devient encore plus essentiel lorsqu'il s'agit de soulever des charges au-dessus de la tête. Plus la charge est lourde, plus le rôle des abdominaux devient critique. Nous entraînons nos athlètes à considérer chaque exercice comme un exercice pour les abdominaux, mais dans les levées au-dessus de la tête, c'est absolument indispensable. Il est facile de voir quand un athlète n'active pas suffisamment ses abdominaux lors d'un développé militaire – le corps s'arque pour pousser les hanches, le bassin et l'estomac devant la barre. Une vigilance constante est requise de chaque haltérophile pour prévenir et corriger cette déformation posturale.

Résumé

Du développé épaules au push jerk, les mouvements deviennent de plus en plus athlétiques, fonctionnels et adaptés à des charges plus lourdes. La progression repose aussi de plus en plus sur la zone de puissance. Dans le développé épaules, la zone de puissance est utilisée uniquement pour la stabilisation. Dans le push press, la zone de puissance fournit non seulement la stabilité, mais aussi l'impulsion principale dans le dip et la poussée. Dans le push jerk, la zone de puissance est sollicitée pour le dip, la poussée, le second dip et le squat. Le rôle de la hanche augmente à chaque exercice.

Avec le push press, vous pourrez soulever jusqu'à 30% de poids en plus qu'avec le développé épaules. Le push jerk vous permettra de soulever jusqu'à 30% de plus qu'avec le push press.

En effet, la hanche est de plus en plus sollicitée au fur et à mesure de la progression des levées pour assister les bras et les épaules à soulever des charges au-dessus de la tête. Après avoir maîtrisé le push jerk, vous constaterez qu'il remplacera inconsciemment le push press comme méthode privilégiée pour lever au-dessus de la tête.

Le second dip dans le push jerk deviendra de plus en plus bas à mesure que vous maîtrisez la technique et augmentez la charge. À un certain stade de votre développement, les charges deviendront si importantes que le haut du corps ne pourra contribuer qu'à une fraction du mouvement, moment où la réception deviendra très basse et une part croissante de la levée sera réalisée par le squat au-dessus de la tête.

Erreur courante lors du push press

Pour le push press et le jerk, le mouvement de "décente" est crucial. Cela peut surprendre certains, mais cette décente n'est pas une chute relaxée, c'est une plongée explosive. Les abdominaux doivent être bien contractés et la transition du dip à la poussée doit être soudaine, explosive et énergique.



Essayez ceci :

Commencez avec 95 livres et effectuez 15 répétitions de push press ou de jerk sans pause, reposez-vous trente secondes et répétez pour un total de cinq séries de 15 répétitions chacune. Augmentez le poids seulement si vous pouvez compléter les cinq séries avec seulement trente secondes de repos entre chaque et sans pause dans aucune série.

Et aussi :

Première répétition : shoulder press, deuxième répétition : push press, troisième répétition : push jerk. Répétez jusqu'à ce que le shoulder press devienne impossible, puis continuez jusqu'à ce que le push press devienne impossible, et enfin, cinq push jerks supplémentaires. Commencez avec 95 livres et augmentez seulement lorsque le nombre total de répétitions dépasse trente.

Consultez ce site pour plus de techniques sur le push press :

<http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html>