

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Exercices de Transfert de Compétences pour l'Arraché

Greg Glassman



Dans notre édition d'août, nous avons exploré le squat de départ, que nous avons décrit comme « l'exercice ultime pour le tronc, le cœur de l'arraché, et inégalé pour développer le mouvement athlétique efficace. » Ce mois-ci, nous présentons trois exercices de transfert de compétences basés sur le squat de départ, couramment utilisés par les haltérophiles pour perfectionner l'arraché.

Pour apprendre à réaliser et enseigner correctement ces exercices, nous avons visité la salle de sport de Mike, un affilié de CrossFit, à Bonsall, Californie, pour apprendre directement de Mike Burgener et de sa fille de 15 ans, Sage, comment

1 sur 3

Exercices de transfert de compétences pour l'arraché (suite...)

effectuez ces exercices correctement. Mike est l'entraîneur actuel des Jeux panaméricains des États-Unis, et Sage est une championne junior qui concourt au niveau national.

Les trois exercices sont connus sous le nom de pressing snatch balance, heaving snatch balance, et snatch balance. Chacun nécessite une dynamique et un athlétisme croissants pour atteindre, maintenir et contrôler la position de réception de l'arraché, qui est en fait le bas de la position accroupie overhead.

Chacun des trois exercices de snatch balance commence avec la barre placée sur le haut du dos, comme pour une squat arrière. Commencer avec la barre à l'arrière, plutôt qu'à l'avant, offre à l'athlète un meilleur contrôle et un accès plus facile à une ligne d'action véritablement ascendante et non déviée.

Chaque exercice débute en position debout, avec la barre sur le dos et une prise d'arraché. Dans le pressing snatch balance, l'athlète abaisse lentement ses hanches en position accroupie tout en étendant simultanément les bras pour pousser la barre au-dessus de la tête. Dans le heaving snatch balance, l'athlète effectue un bref et puissant « dip and drive » pour initier le mouvement (fléchissant brièvement les genoux et les hanches puis s'étendant avec force pour propulser la barre vers le haut) et se repose ensuite au bas de la position accroupie overhead.

Tant le pressing snatch balance que le heaving snatch balance commencent et se terminent avec les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules, tout comme dans la position de réception du clean et de l'arraché, qui est également la posture accroupie de la squat overhead jusqu'au fond.

Le snatch balance, en revanche, commence dans une posture plus étroite, avec les pieds directement sous les hanches, la posture de départ qui est la position initiale pour le clean et l'arraché (ce que l'entraîneur Burgener appelle souvent la « posture de saut »). Le snatch balance exige que l'athlète initie le mouvement avec un dip and drive puissant, puis se glisse sous la barre et déplace les pieds pour atterrir dans la posture de réception légèrement plus large avec la barre au-dessus de la tête, le tout de manière explosive et instantanée.



Exercices de Transfert de Compétences pour l'Arraché (suite...)

Le pressing snatch balance et le heaving snatch balance sont souvent utilisés par les débutants et les intermédiaires, tandis que le snatch balance et le squat d'arraché sont généralement réservés aux haltérophiles expérimentés.

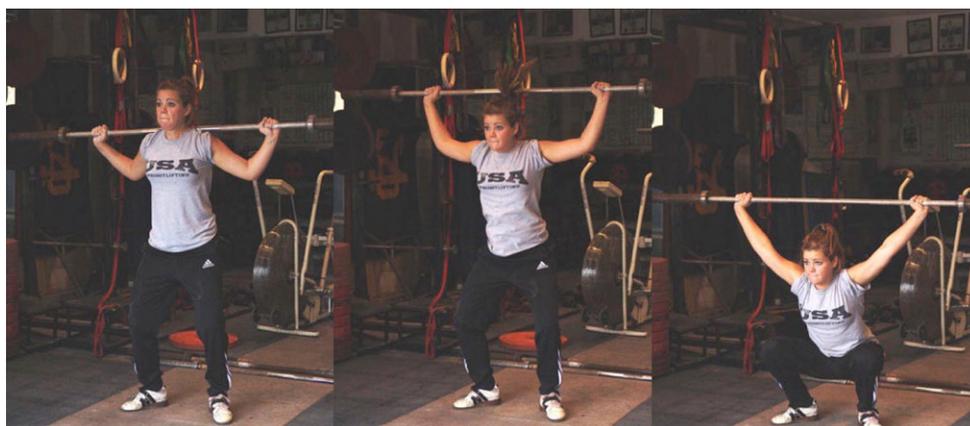
Chacun de ces exercices, tout comme le squat d'arraché, doit être appris, pratiqué, affiné et perfectionné avec une barre ou un tube en PVC avant d'ajouter un poids significatif. S'entraîner de cette manière — avec une charge minimale — constitue un excellent exercice d'échauffement qui prépare non seulement l'athlète à des efforts plus rigoureux, mais

renforce également des compétences mécaniques fondamentales essentielles pour des mouvements plus athlétiques et complexes.

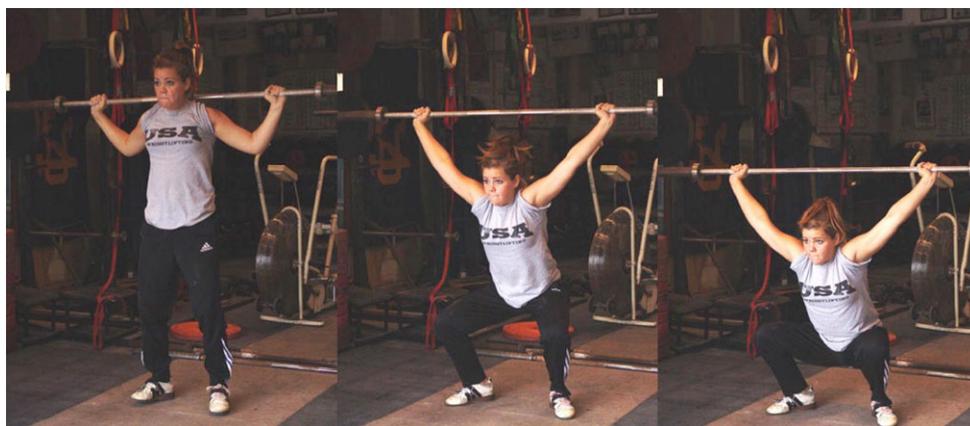
En général, les haltérophiles peuvent gérer plus de poids dans le snatch balance que dans l'arraché. L'augmentation de la confiance et du contrôle avec des charges maximales d'arraché est l'un des principaux avantages de l'entraînement à la famille du snatch balance. À tout poids donné, la dynamique de l'arraché est nettement plus grande que celle du squat d'arraché. Le Pressing Snatch Balance peut aider à réduire cet écart.



Pressing Snatch Balance Vidéo



Heaving Snatch Balance Vidéo



Snatch Balance Vidéo

Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz et est l'éditeur du CrossFit Journal. Ancien gymnaste compétitif, il est entraîneur de fitness et de conditionnement physique depuis le début des années 1980.