

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

L'arraché et le second tirage

Greg Glassman



Il a été observé que les haltérophiles olympiques ont des sauts verticaux plus élevés et courent 25 mètres plus rapidement que tout autre athlète, y compris les sauteurs en hauteur et les sprinteurs olympiques.

L'explication technique à cela est que les haltérophiles possèdent une meilleure « force de vitesse » que tout autre athlète. La force de vitesse est définie comme une combinaison de force initiale (capacité à activer instantanément de nombreuses unités musculaires) et de force explosive (capacité à maintenir ces unités motrices actives une fois activées).

L'explication la plus pratique du pourquoi ils surpassent les autres en vitesse et en saut est, tout simplement, qu'ils pratiquent l'haltérophilie. (L'haltérophilie, rappelons-le, est le sport du levage olympique : l'épaulé-jeté et l'arraché).

Ainsi, l'haltérophilie est incomparable dans le développement de mouvements athlétiques rapides comme l'éclair et a un impact majeur sur tous les sports explosifs.

1 sur 4

La Tirée et la Deuxième Élévation (suite...)

Les mouvements olympiques sont complexes et composés, mais concentrons-nous sur une partie qui génère le plus de force rapide : la deuxième élévation.

La "première tirée" du clean est essentiellement un soulevé de terre avec les épaules devant la barre au départ. Au fur et à mesure que la barre s'élève du sol et dépasse le mollet, l'angle du buste reste constant.

En passant la barre aux genoux, l'athlète redresse le buste sans élever la barre ; cela provoque une légère flexion des genoux, connue sous le nom de "scoop" ou "double flexion des genoux".

Une fois le buste parfaitement droit, les hanches et les jambes s'étendent de manière explosive. C'est la "deuxième élévation". Cette élévation dirige l'athlète et la barre vers le haut.

Quand le buste est perpendiculaire, les forces sur la colonne sont entièrement compressives et il n'y a presque pas de forces de cisaillement. C'est seulement dans cette position que l'on peut atteindre la puissance maximale d'extension des hanches et des jambes.

Si la deuxième élévation commençait avec le buste incliné vers l'avant, la colonne pourrait ne pas supporter la force de cisaillement de l'extension violente des hanches et des jambes. C'est tellement puissant.

La deuxième élévation est si puissante que sans une prise en crochet, où le pouce est fermement maintenu contre la barre par les doigts, il est impossible de garder la prise.

La position de préparation des hanches, des jambes et du buste pour la deuxième élévation, préparée par le scoop, est identique à la position basse du dip dans le cycle "dip-drive-press" du push-press ou jerk.

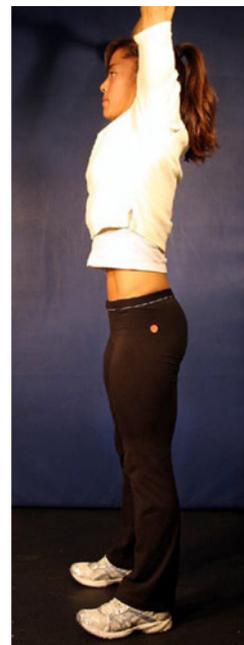
Nous enseignons la sensation et la posture pour le point de départ de la deuxième élévation en faisant en sorte que l'athlète trouve la partie basse du dip dans le push-press, puis, sans bouger autre chose que les bras, amène la barre des épaules au hang et la ramène plusieurs fois pour démontrer la position identique des hanches, des jambes et du buste utilisée pour la deuxième élévation et l'impulsion du push-press.

La profondeur du dip est déterminée en trouvant où l'athlète peut accélérer au maximum la barre sans abaisser le buste de quelque manière que ce soit, en montant ou descendant. C'est généralement environ quinze à vingt centimètres.

L'explosivité est un phénomène appris. La force-vitesse, qui est une combinaison de vitesse et de puissance, se développe avec l'entraînement et la pratique.



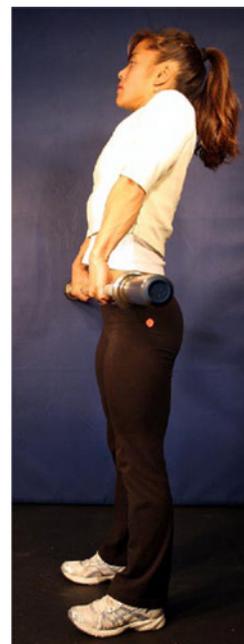
En bas du "dip" du push-press, le buste est droit.



Fin du push-press.



Au début de la deuxième élévation, le buste est droit. Notez, c'est la même posture que le dip du push-press.



Fin de la deuxième élévation.

Le Trajet et le Deuxième Tirage (suite...)

En revanche, la coordination, la précision, l'agilité et l'équilibre ne s'acquiert que par la pratique, tandis que la résistance cardiorespiratoire, l'endurance, la flexibilité et la force maximale sont principalement développées par l'entraînement.

Cela a deux implications directes. Premièrement, lorsque la technique du tirage et du second tirage 's'ajuste' pour l'athlète, l'amélioration de la performance peut être immédiate. Deuxièmement, sans le stimulus neurologique précis nécessaire pour la force-vitesse, elle ne sera pas pleinement exprimée.

L'extension vigoureuse des hanches et des jambes lors du second tirage trouve une grande application dans les mouvements sportifs explosifs, mais ces mouvements ne développeront pas l'explosivité maximale des hanches et des jambes.

Seul l'haltérophilie peut développer cette explosivité en raison de la posture et de la dynamique uniques du second tirage, bien que les adeptes du ballon suisse, du Pilates et de l'entraînement avec kettlebells prétendent le contraire.

Les exercices avec kettlebell (arraché, balancé et lancé), bien qu'excellents pour développer l'endurance de force aérobie et anaérobie, sont inadéquats pour développer la force-vitesse.

Nous ne pouvons pas étendre explosivement les hanches et les jambes à moins que le tronc ne soit droit. Avec les exercices de kettlebell, le tronc n'est droit que lorsque les hanches et les jambes sont complètement étendues. Cette ligne d'action empêche l'explosivité du second tirage.

Les mouvements avec kettlebell sont en réalité des premiers tirages jusqu'à l'extension complète – sans tirage, sans second tirage et avec une puissance limitée.

Nous devons soulever lourd (soulevé de terre, squat, développé couché) pour développer de manière optimale la force maximale, et nous pouvons utiliser l'entraînement avec kettlebell (arraché, balancé, lancé) pour développer l'endurance de force aérobie et anaérobie, mais nous devons nous entraîner et pratiquer les levées olympiques si nous voulons développer l'explosivité.

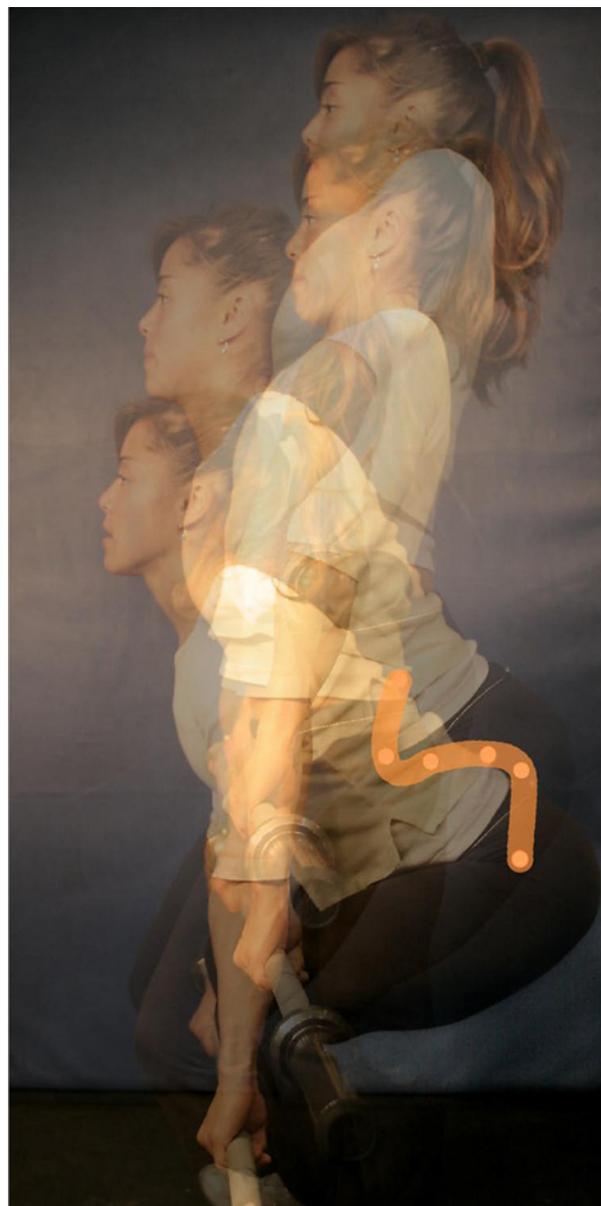


Tirage et second tirage

- Annie s'élève avec un angle d'inclinaison fixe et, en passant les genoux...
- son tronc pivote pour devenir perpendiculaire après quoi...
- elle peut étendre violemment ses hanches et jambes...
- jusqu'à la triple extension.



Le trajet suit le mouvement des hanches d'Annie lors d'un balancement avec haltères. Les hanches ne se déplacent jamais directement vers le haut, donc l'extension hanche-jambe a, par rapport au deuxième tirage, une faible puissance, peu importe la force de l'impulsion des hanches.



Le trajet suit les hanches d'Annie de la fin du premier tirage, à travers le trajet, jusqu'au deuxième tirage. Le mouvement horizontal du trajet est le chemin, tandis que les composants verticaux sont le premier et le deuxième tirage. C'est ainsi que le terme "trajet" a été créé.

Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz, et il est également le rédacteur en chef du CrossFit Journal. Ancien gymnaste de compétition, il travaille comme entraîneur de fitness et de conditionnement physique depuis le début des années 80.