



**HAL**  
open science

## Haltérophilie : stratégie de préparation à la compétition

Franck Collinot, Gilbert Avanzini

► **To cite this version:**

Franck Collinot, Gilbert Avanzini. Haltérophilie : stratégie de préparation à la compétition. Les Cahiers de l'Entraîneur, 2008, 4, pp.14-23. hal-02058746

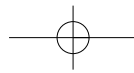
**HAL Id: hal-02058746**

**<https://insep.hal.science//hal-02058746>**

Submitted on 6 Mar 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.




# HALTÉROPHILIE

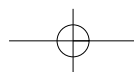
## STRATÉGIE DE PRÉPARATION A LA COMPÉTITION

### INTRODUCTION

L'haltérophilie est un «vieux sport» qui évolue. Si la gestuelle technique est dorénavant est à peu près maîtrisée par tous les pays suivant la morphologie de chaque athlète, ce sont les formats de compétition et donc sur les stratégies de préparation qui subissent des transformations majeures. Ces changements sont liés à des événements géopolitiques et à des évolutions réglementaires : en 1989 la chute du mur de Berlin met fin à l'emprise de l'URSS sur les

pays de l'Europe de l'Est. De nombreux entraîneurs bulgares partent dispenser leurs savoirs dans des pays étrangers. Cela élève globalement le niveau des performances mondiales. En 1992 l'éclatement de l'URSS en pays indépendants fait augmenter le nombre d'athlètes de très haut niveau sur les compétitions internationales. Des évolutions réglementaires interviennent alors pour réguler ces nouveaux flux : en 1995 le mode de qualification pour les JO change ; on passe d'un système de qualification individuel à un mode de qualification par équipe donnant un

quota de qualifiés pour un collectif féminin ou masculin. Cette qualification se déroule sur les deux championnats du monde senior précédant l'épreuve olympique. Cela fait augmenter le nombre de participants lors de ces compétitions avec une moyenne de 50 concurrents par catégorie. En 2005 la progression minimale entre les essais passe de 2.5 kg à 1 kg. Ce changement accorde une place prépondérante à la tactique. La performance internationale ne se juge plus uniquement sur la réussite d'une barre record mais sur une capacité à réussir un maximum d'essais sur des barres record.



L'haltérophilie est apparemment le sport explosif par excellence. L'effort est bref et pousse l'athlète au maximum de ses possibilités musculaires. Pourtant en 2005 un léger changement règlementaire vient bouleverser cette conception et modifier profondément la nature de l'activité pour donner à la tactique une place importante dans la stratégie de préparation à la compétition.

Derrière cet aspect, l'article aborde la délicate question de la stratégie de préparation des athlètes à la compétition... les entraîneurs savent bien combien ces instants qui précèdent immédiatement la compétition sont déterminants. En haltérophilie cette question est particulièrement saillante pour la performance : le laps de temps où l'athlète peut s'engager et produire des efforts reste éphémère en compétition. Il s'agit de l'amener progressivement à accepter de s'engager à produire des efforts maximum tout en restant dans des cadres techniques qui ne tolèrent aucun écart.

Cet article décrit l'analyse de l'activité produite par le staff de l'équipe de France sur cette question : la planification de entraînement intègre les composantes des efforts liés à la préparation à la compétition, dans la dynamique temporelle des concours, tant ils sont intégrés à la production de la performance finale.

**Franck Collinot,**  
Entraîneur National,  
Equipe de France d'haltérophilie  
**Gilbert Avanzini,**  
Rédacteur INSEP

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITE

En haltérophilie, il s'agit de soulever une barre lestée de poids en respectant des critères techniques. C'est un concours, le résultat correspond au classement des sportifs ayant soulevé les barres les plus lourdes. Deux techniques différentes sont reconnues et imposées : l'arraché d'une part et l'épaulé-jeté d'autre part (cf. figure 1). Selon les concours on reconnaît 3 classements : un par technique + le total correspondant à l'addition des poids à l'arraché et à l'épaulé-jeté (par exemple championnats du monde) ou un seul classement basé sur le total (c'est le format Olympique actuel).

Il existe un concours indépendant pour les hommes ou les femmes et on distingue des catégories de poids :

**Femmes : 48/53/58/63/69/75/+75**

**Hommes : 56/62/69/77/85/94/105/+105**

Pour chaque mouvement, les athlètes disposent d'un maximum de trois essais pour réussir la meilleure performance possible. En cas d'égalité entre deux athlètes, c'est leur poids de corps qui les départage, au bénéfice du plus léger.

### ARRACHÉ / EPAULÉ-JETÉ

Le mouvement de l'Arraché (Figure 1a) demande à l'athlète de soulever la barre de terre pour immédiatement « passer dessous » et remonter la barre au dessus de la tête, à bout de bras.

Le mouvement de l'épaulé-jeté (Figure 1b) s'effectue en deux temps : il s'agit d'abord de venir épauler la barre et de se redresser avec la barre à hauteur des épaules pour ensuite la jeter au dessus de la tête. Ce mouvement demande plus de puissance et de force aux athlètes ; ils soulèvent plus lourd qu'à l'Arraché qui est considéré comme un mouvement plus technique.

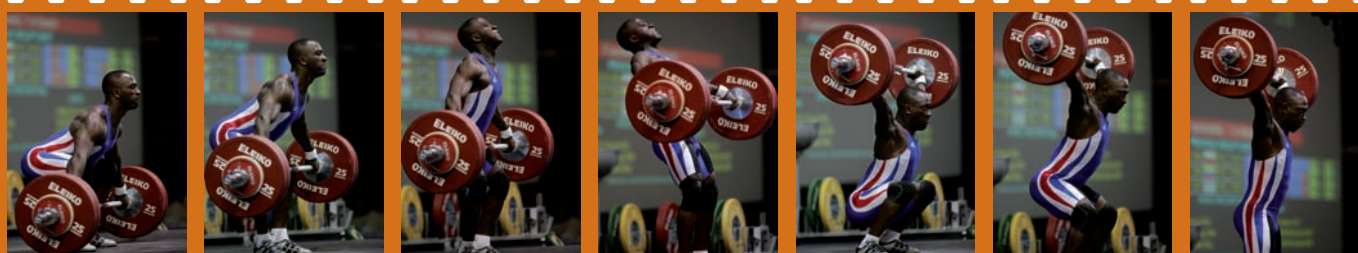
Certains athlètes sont plus spécialisés sur un mouvement en fonction de leur morphotype, de leur habileté ; d'autres sont polyvalents et parviennent à maintenir un niveau équivalent quel que soit le mouvement considéré. Nous verrons que cette spécialisation peut avoir des conséquences sur l'approche tactique pour les compétitions.

### FORMAT DE COMPÉTITION

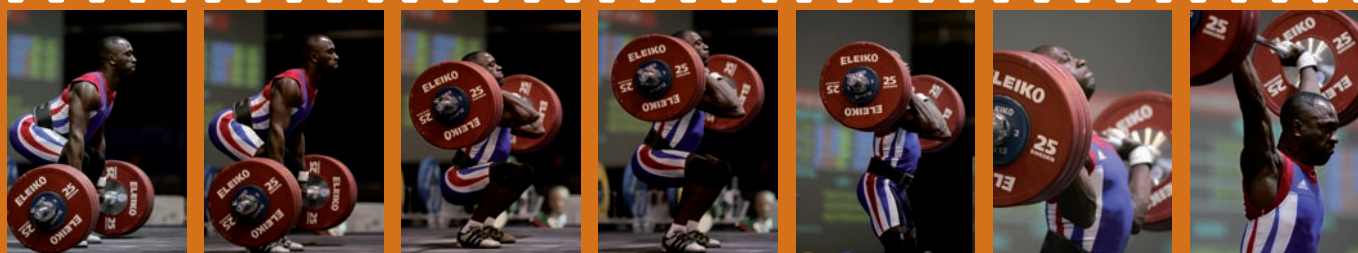
La compétition se déroule sur une seule journée par catégorie (les différentes catégories sont programmées sur plusieurs jours). La pesée a lieu le jour même de la compétition et chaque athlète doit annoncer ses barres de départ afin d'être réparti sur différents plateaux de compétition (A,B,C...) par niveau regroupant une dizaine de concurrents, en fonction de leur niveau.

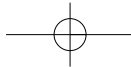
**Figure 1 :** Les deux mouvements de l'haltérophilie Venceslas Dabaya lors des championnats du monde 2005 à Doha.

**1.a Le mouvement de l'Arraché**



**1.b Le mouvement de l'Epaulé-jeté**

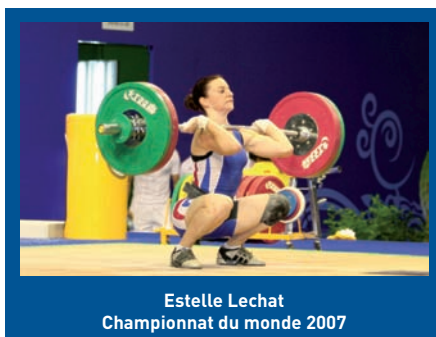




## DOSSIER HALTÉROPHILIE : STRATÉGIE DE PRÉPARATION À LA COMPÉTITION



Mélanie Noël  
Championnat du monde 2007



Estelle Lechat  
Championnat du monde 2007



Mélanie Noël  
Championnat du monde 2007

La compétition démarre toujours par l'arraché et se finit par l'épaulé-jeté. Entre les deux mouvements le concours s'interrompt 10 minutes, ce qui ne signifie pas que les sportifs bénéficient d'une pause puisqu'ils doivent se préparer et s'échauffer pour la suite du concours à l'épaulé-jeté. On commence par les barres les plus basses et on monte progressivement sans jamais revenir en arrière. Chaque athlète dispose de trois essais au total pour réussir une barre qui doit être annoncée à l'avance au jury de l'épreuve. L'ordre de passage se fait en fonction des barres annoncées (des plus légères au plus lourdes). Les dernières évolutions règlementaires liées à la progression par 1 kg au lieu des 2,5 kg précédents ont eu des effets majeurs sur la compétition.

### RALLONGEMENT DE LA DURÉE DE COMPÉTITION

Avant le début des années 1990, lorsqu'un haltérophile réalisait un 1<sup>er</sup> essai, il attendait

environ 5 à 10 mn pour réaliser son 2<sup>ème</sup> essai parce que le nombre d'athlètes n'était pas trop important lorsqu'on compare avec la présence observée aujourd'hui. Dorénavant, la densité d'athlètes de bon niveau impose une attente qui peut aller de 15 à 20mn entre les essais.

Le mode de compétition haltérophile qui autrefois consistait à répéter trois essais en gérant un temps d'attente assez court et en ne réalisant pas ou peu de barres à l'échauffement est maintenant révolu ; il est nécessaire pour réussir au plus haut niveau de développer des capacités adaptatives au nouveau format de compétition (plus d'athlètes et augmentation des barres de 1 kg en 1 kg). Il impose un temps d'attente bien supérieur entre les barres, donc un travail d'échauffement et de préparation spécifique ; Le temps de compétition est ainsi prolongé et pour envisager de réussir il faut intégrer cette composante. Des considérations tactiques s'ajoutent à la contrainte de la durée de la compétition et créent une dynamique

temporelle susceptible de modifier la quantité et la qualité des mouvements comme nous allons le démontrer. Il s'agit donc de concevoir des formes spécifiques d'entraînement qui puissent permettre aux athlètes de s'adapter à cette nouvelle situation.

### IMPORTANCE ACCRUE DE LA DIMENSION TACTIQUE

Depuis la nouvelle règle de progression de 1 kg, les aspects tactiques prennent une place de premier ordre pour réussir en concours : ce point de règlement augmente la dimension stratégique en compétition, puisqu'elle autorise le marquage direct entre adversaires : il suffit pour battre un athlète de soulever 1 kg de plus que lui, alors que lorsque la progression se faisait de 2,5 en 2,5 kg c'est plus le potentiel de l'athlète qui réglait les choix de barres (figure 2).

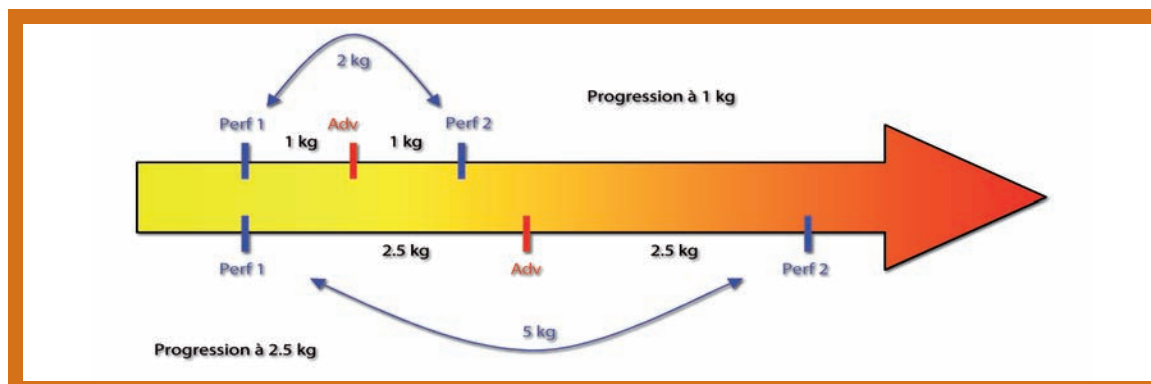


Figure 2 :

Pour dépasser un adversaire, la progression par 1 kg autorise un marquage de l'adversaire, le concours est tactique. Avec la progression par 2,5 kg l'athlète est confronté à ses propres limites, le concours est auto-référencé.

### DES FORMES SPECIFIQUES D'ENTRAÎNEMENT

Avant le changement de format de compétition, l'entraînement était structuré autour d'une suite de phases ordonnées finalisées par la recherche de l'effort maximum : cela consistait dans un premier temps à préparer physiquement l'athlète, puis ensuite à augmenter sa force maximale pour enfin développer une endurance spécifique qui lui permette d'enchaîner trois tentatives à effort maximal lors des compétitions. Ce schéma a évolué pour intégrer le nouveau format des compétitions internationales haltérophiles.

Dorénavant il faut ajouter à ces trois tentatives (d'affilée), une capacité à gérer une durée d'effort qui peut aller jusqu'à 45mn par mouvement (temps consacré à l'arraché et l'épaulé-jeté) à cause du nombre important d'adversaires de même niveau.

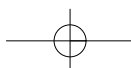
De plus, il faut développer une endurance psychologique de résistance à la fatigue et une compétence à produire des efforts en conditions d'incertitude et d'émotion car le taux de réussite en compétition prend une importance capitale.

### PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

En règle générale, l'équipe de France se fixe

deux objectifs prioritaires (Figure 3) qui sont les championnats d'Europe (avril/mai) et les championnats du Monde (octobre/novembre) pour les années non olympiques. Pour l'année olympique, les championnats du Monde sont remplacés par les Jeux Olympiques (août/septembre).

Pour s'adapter à une saison à deux objectifs majeurs sans trop fatiguer les organismes, l'équipe de France organise ses efforts sur deux cycles de préparation (figure 3) dans l'année, entrecoupés d'une période de transition. Chaque cycle se décline en 4 périodes de préparation finalisées sur l'objectif principal et structurées de façon spécifique afin d'amener progressivement l'athlète à un pic de forme :



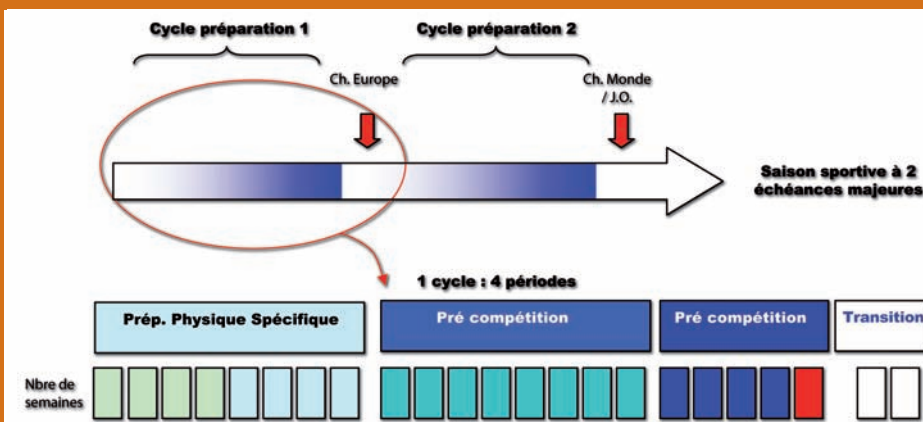


Figure 3 : la planification de la saison haltérophile se décompose en 2 cycles de 4 périodes.

- **Préparation physique spécifique,** (sur environ 6 à 10 semaines)
- **Pré-compétition** (sur environ 6 à 10 semaines)
- **Compétition** (4 à 6 semaines)
- **Transition** (1 à 2 semaines)

La planification répond à plusieurs objectifs de développement qui tendent progressivement à développer les capacités de l'athlète à produire des efforts enchaînés pour lever des charges maximales, en prenant en compte les contraintes de l'événement compétitif. La progression s'organise autour de la combinaison chronologique de la poursuite des **objectifs** suivants :

## OBJECTIFS

- Augmenter son potentiel d'entraînement
- Développer sa force maximale
- Développer sa force explosive
- Développer une endurance spécifique à la force explosive
- Développer une endurance «psychologique» à l'effort

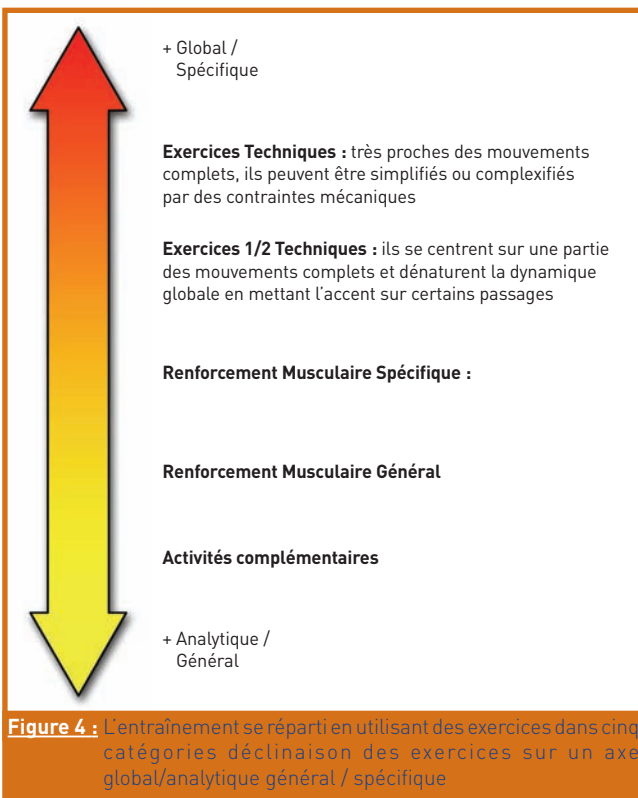


Figure 4 : L'entraînement se répartit en utilisant des exercices dans cinq catégories déclinaison des exercices sur un axe global/analytique général / spécifique

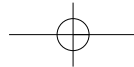
Ces objectifs de développement se réalisent dans cet ordre, mais peuvent se chevaucher au fil de la planification annuelle qui se découpe en plusieurs périodes. Il est important d'avoir optimisé le premier objectif avant de passer à l'étape du deuxième objectif, puis d'atteindre le deuxième avant de passer à l'étape du troisième etc...

Ces différents objectifs de développement se réalisent sur les différentes périodes d'entraînement que nous avons mentionnées. Au delà des objectifs qualitatifs, la quantité d'entraînement évolue aussi à l'approche de l'objectif compétitif, mais nous n'approfondirons pas cette dimension dans cet article pour mettre l'accent sur l'approche qualitative. On peut concevoir l'entraînement et l'orienter en choisissant les éléments, les situations qui le composent. Ils se déclinent sur un continuum (cf. figure 4) qui combine les dimensions analytique/global et général/spécifique. Ils confèrent une texture spécifique à l'entraînement qui est orienté en fonction des périodes de préparation.



Bien entendu à ces exercices s'ajoutent des situations particulières que nous ne détaillerons pas ici mais qui portent sur la qualité de l'échauffement afin de préparer le sportif physiquement et mentalement à affronter un effort particulièrement intense. Les étirements sont largement pratiqués, la souplesse est une qualité physique essentielle à développer. Elle doit être travaillée

régulièrement. Les exercices de gainage du bassin, indispensables chez les haltérophiles de haut niveau. Ils servent à la prévention des blessures et à la performance. «Etre bien gainé», est une condition d'efficacité au moment de la poussée des jambes et de la traction du dos, des épaules et des bras. En effet, cette solidité du corps au moment où l'effort est très violent, permet à l'haltérophile d'imposer sa force à la barre au lieu de la subir.



## DOSSIER HALTÉROPHILIE : STRATÉGIE DE PRÉPARATION À LA COMPÉTITION



Benjamin Hennequin

### PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE

Chez les haltérophiles de haut niveau on ne parle pas de préparation physique générale mais plutôt de préparation physique spécifique. En effet ils réalisent leur préparation physique en salle avec des exercices spécifiques et utilisent très peu d'activités extérieures supposées avoir une incidence directe sur leur activité.

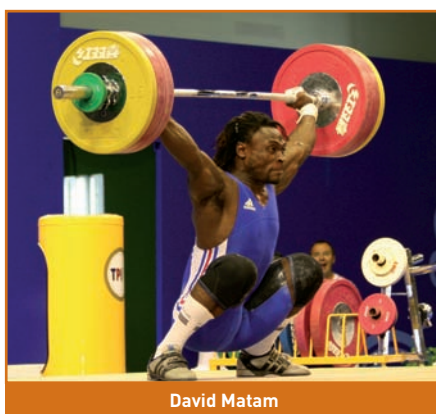
La préparation physique spécifique marque

le début de la planification annuelle d'entraînement. Il s'agit de «chercher à construire l'athlète avant de construire l'haltérophile». Elle se décompose en une sous période de reprise et une sous période de développement.

- La reprise dure 3 à 4 semaines et doit permettre d'augmenter parallèlement et progressivement le volume et l'intensité de l'entraînement. A

la fin de cette sous période, l'athlète doit être capable de tenir un entraînement biquotidien à une intensité d'environ 75% de l'objectif final fixé. Elle répond à l'objectif d'augmentation du potentiel d'entraînement de l'athlète.

- Le développement marque le début de la prise de force maximale dans les mouvements de Renforcement Musculaire Spécifique et de Renforcement Musculaire Généralisé. Effectivement, on ne peut pas parler de force maximale dans les mouvements techniques et semi techniques. Ce travail de prise de force maximale qui interviendra jusqu'en période de pré compétition, s'entretient jusqu'à l'objectif final.



David Matam

### PRÉ-COMPÉTITION

Cette période d'entraînement est certainement la plus difficile de la planification. Le volume reste important avec la continuité du travail de développement dans les mouvements de Renforcement Musculaire Spécifique, mais surtout à cause du volume et de l'intensité dans les mouvements techniques et semi techniques qui augmentent très nettement. Le renforcement musculaire généralisé diminue et les activités annexes disparaissent.



David Matam

et 100% du maximum, le but étant d'arriver à en réaliser 4 à 5 sur un même mouvement. Pour varier les séances et pour coller complètement à la réalité compétitive, des séances sont réalisées en gammes montantes. Une première gamme jusqu'à la barre de

départ, puis on repart de 70% pour refaire une gamme supérieure à la barre de départ. Ces séances permettent à l'entraîneur d'observer la capacité de récupération de l'athlète et de travailler l'approche stratégique pour la compétition. Les séances d'entraînement peuvent avoir plusieurs thèmes pour un même mouvement : on peut demander à l'athlète de réaliser plusieurs gammes dans un premier temps, puis lui demander dans un

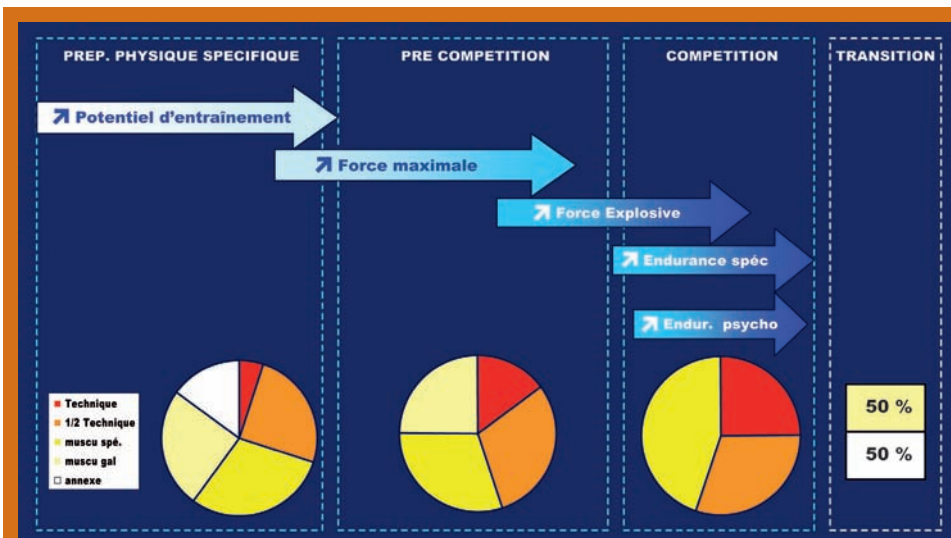


Figure 5 : Objectifs recherchés sur chaque période de préparation, et répartitions qualitatives des exercices supports

### COMPÉTITION

C'est la plus courte de la planification ; la période de compétition est la plus difficile sur le plan nerveux puisqu'on cherche à optimiser le travail réalisé depuis le début de la planification sur les mouvements de compétition.

Dès le début de cette période, l'athlète doit être capable de réaliser une performance très proche de l'objectif final visé qui s'explique pour plusieurs raisons :

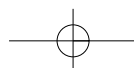
- le stress lié à la compétition est absent.
- le poids de corps est plus élevé.
- l'objectif de développement de la force explosive est atteint.

Afin de développer l'endurance spécifique à la force explosive, il faut chercher à réaliser progressivement plusieurs simples 1 entre 95

second temps de prendre un temps de récupération très court (1 à 2 mn).

Ces thèmes de séance veillent à être proches des conditions de compétition en exécutant des gammes montantes afin de rester échauffé entre les essais. Il est possible aussi de travailler sur une récupération incomplète, ce qui arrive lorsque l'athlète «se succède» à lui-même en compétition.

Afin de palier aux imprévus (une contestation auprès du jury, par exemple) qui allongent la période d'échauffement, on procède de temps en temps à un «blocage d'échauffement». Le principe consiste à laisser l'athlète s'échauffer, puis de l'obliger pendant une dizaine de minutes, à rester sur la même charge et à réaliser trois séries. L'inverse est aussi valable. L'échauffement peut être écourté par des



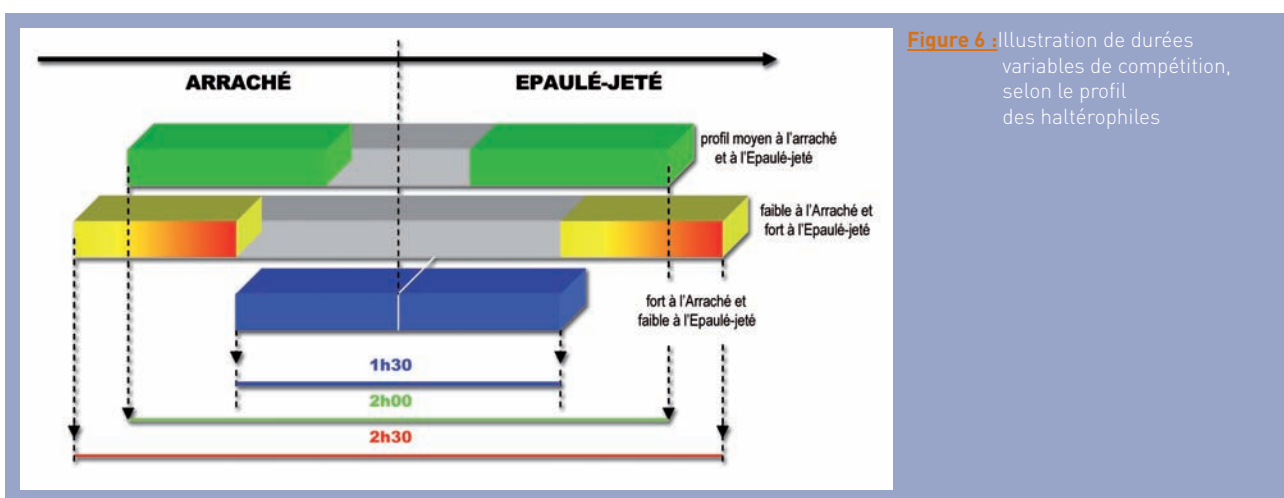


Figure 6 : Illustration de durées variables de compétition, selon le profil des haltérophiles

changements soudains de barres pourtant annoncées au départ par les concurrents. L'idée est de s'assurer que l'athlète est correctement échauffé, puis de lui proposer une gamme montante inédite très rapide afin de l'habituer à gérer une situation de cette nature.

Enfin, pour terminer la préparation, nous cherchons à développer l'endurance psychologique à l'effort. Pour cet objectif de développement, il faut s'entraîner à réussir. Logique, mais pas si évident...

De nombreux athlètes se rassurent en réussissant une barre proche du maximum... au bout de la 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> tentative. Or nous ne disposons que de trois essais par mouvement en compétition (et pas par barre !). Il faut donc inciter les athlètes à augmenter leur taux de réussite en les contraignant à ne pas rater plus de deux fois sur la même charge. La méthode peut sembler frustrante pour les athlètes mais elle est terriblement proche de la réalité.

L'entraînement consiste donc à provoquer de la désadaptation psychologique et de la désadaptation musculaire pour contraindre et habituer l'athlète à se régler malgré des situations extrêmes et diverses. Effectivement, en compétition de nombreux éléments peuvent s'avérer aléatoires : l'organisation technique de la compétition (panne informatique, arrêt de la compétition en cas de contestation auprès du jury, temps d'échauffement allongé pour s'adapter aux médias télévisés...), le nombre d'adversaires, la forme physique de la journée, la durée de la compétition, des changements tactiques brusques de la part des adversaires... L'athlète doit être prêt à répondre présent à tous types d'événements indésirables et ne doit pas attendre la compétition pour travailler sur ces situations.

### TRANSITION

C'est une période de repos relatif qui suit un des deux objectifs majeurs de la saison. Cette période se compose de mouvements de renforcement musculaire généralisé et

d'activités annexes qui ont pour but de permettre à l'athlète de récupérer physiquement et psychologiquement. Elle permet en outre de ne pas repartir de zéro lors de la reprise de l'entraînement.

### DÉROULEMENT D'UNE COMPÉTITION

La pesée est effectuée 2h avant le début de la compétition. Lors de la pesée on annonce ses barres de départ (à l'arraché et à l'épaulé-jeté), en sachant que le règlement stipule que le total indiqué ne devra pas varier à - de 20 kg sous peine de disqualification de l'athlète de la compétition (certains annonçaient des barres hautes pour bénéficier des retransmissions Tv plutôt arrêtées sur les meilleurs). L'information donnée est strictement confidentielle, elle est donnée face au jury, à huit clos, les informations sont retranscrites sur un carton puis transmises en fin de pesée au secrétariat pour affichage sur le tableau public. Selon leurs performances annoncées, les haltérophiles sont répartis en plusieurs plateaux de compétition distincts on dit plateau A, B, C... qui n'ont pas lieu en même temps,

parce qu'on réserve les meilleurs pour la dernière partie de la compétition en tableau A ; ils correspondent à des finales (attendues...) avant la lettre, puisqu'en principe les meilleurs compétiteurs constituent ce dernier groupe. La compétition démarre par les plateaux regroupant les athlètes les moins forts pour terminer par le plateau A ; les athlètes du groupe A connaissent donc les résultats de leurs adversaires des autres plateaux avant qu'eux-mêmes ne débutent.

On commence toujours par le mouvement de l'arraché, puis c'est l'épaulé-jeté qui suit avec 10' de pause en les deux mouvements. La dynamique temporelle de la compétition est très différente selon les profils des haltérophiles et le format de compétition est émergeant. Ces éléments ont des conséquences sur la durée et le rythme, qui varient selon la densité des concurrents, les barres de départ, les maximum, les barres réussies ou échouées, les changements d'annonce, les poids de corps...

### SE PRÉPARER À DES EFFORTS INTENSES

Les haltérophiles ne peuvent pas tirer directement sur des barres élevées (c'est-

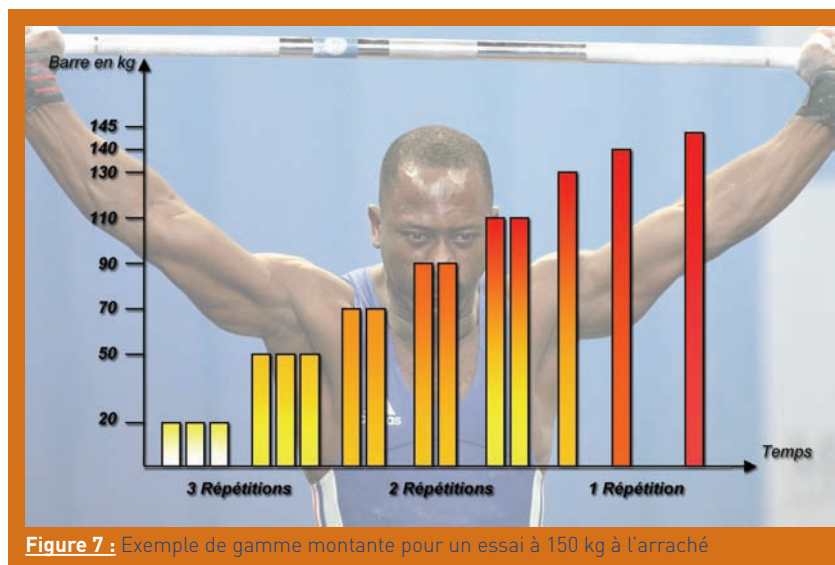
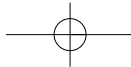


Figure 7 : Exemple de gamme montante pour un essai à 150 kg à l'arraché



## DOSSIER HALTÉROPHILIE : STRATÉGIE DE PRÉPARATION À LA COMPÉTITION

à-dire proches de leur maximum), ils doivent au préalable s'échauffer, mais pas comme on peut habituellement le voir dans les autres activités sportives. Il s'agit de mener progressivement le sportif à «tirer sur de grosses barres» en affinant son mouvement et ses sensations afin de rendre possible la performance. Ce ne sont pas simplement des conditions physiologiques (montée en température du corps, échauffement articulaire ...) favorisant l'effort qui sont recherchées ; l'athlète doit être prêt à s'engager sous des barres lourdes, en toute sécurité. Il faut savoir que le mouvement n'est pas produit de la même façon selon les charges soulevées : les dynamiques changent, la temporalité n'est pas identique. Penser que c'est le même mouvement qui est utilisé avec plus ou moins d'intensité pour une charge légère ou pour une charge très lourde est donc une erreur. Le timing, les enchaînements, les appuis, les contrôles n'ont alors plus rien à voir, c'est en fait tout le pattern de mouvement qui se transforme. C'est la raison pour laquelle il paraît fondamental d'amener progressivement le sportif vers des barres lourdes. L'approche préconisée en équipe de France est la gamme montante : elle consiste à soulever des charges de plus en plus importantes en entrecoupant les efforts de repos partiels.

La gamme montante est indispensable pour réaliser une barre en compétition, sa durée totale est d'environ 20', mais varie selon les athlètes. Les repos entre les séries s'échelonnent de 1' à 3'. Ainsi en fin de gamme, le sportif va être prêt pendant un laps de temps relativement court.

C'est toute la difficulté de la compétition tactique qui s'exprime avec cet impératif de gamme montante, parce que la durée exacte de la compétition n'est jamais fixée d'avance. Il s'agit toujours de s'adapter à des événements inattendus, c'est d'ailleurs un véritable jeu tactique qui se déroule lors d'une compétition. On part toujours sur une stratégie fictive qui n'intervient jamais, parce qu'il existe toujours des impondérables auxquels il faut s'adapter ; le match n'est jamais prévu d'avance parce que chaque événement s'inscrit dans le temps et modifie la dynamique de la compétition.

### DÉROULEMENT DU CONCOURS

Le concours démarre par les barres les plus basses annoncées et on monte toujours les charges, de 1 kg par 1 kg (depuis 2005). Chaque haltérophile dispose de 3 essais, pour chaque mouvement, que ses barres soient ou non réussies (contrairement aux activités telles que le saut en hauteur ou la perche pour lesquelles une réussite donne à nouveau 3 essais). Chaque athlète peut donc tenter 6 essais en tout sur la compétition (3 pour l'arraché, 3 pour l'épaulé-jeté). Lorsque l'athlète est appelé sur le plateau de compétition, il dispose d'1' pour passer, sauf s'il se succède à lui-même (par exemple s'il échoue ou s'il est le dernier compétiteur en lice) auquel cas 2' de récupération lui sont accordées.

L'haltérophile choisit sa première barre lors de la pesée, et peut changer à deux reprises sa charge, soient 2 changements par essai (en sachant que si le concours a démarré, il ne peut pas demander en dessous de la charge en cours). Entre le mouvement d'arraché et celui de l'épaulé-jeté, 10' de pause sont imposées.

1 heure avant le début réel de la compétition, toutes les barres «annoncées» sont présentées dans un tableau électronique au vu de tous les compétiteurs, dans l'ordre du tirage au sort. Cet ordre a des incidences sur la tactique et chaque place présente des avantages et des inconvénients, par exemple un tirage plaçant un athlète plutôt vers la fin sera pesé en dernier et disposera de moins de temps de préparation qu'en début de liste, mais à barre égale il passera en second (il dispose alors du choix de tenter ou non, en fonction du résultat, en fonction du poids de corps).

Illustration en – de 62 kg hommes:

Un athlète de 61,67 kg (on arrondit au dixième de grammes) réussit lors de son premier essai 138 kg à l'arraché ; son adversaire direct pèse 61,88 kg et se situe après lui au tirage au sort. Pour le battre il sera préférable de tenter de le

décider à l'avance pour une barre de départ choisie à 143 kg (cf. tableau n°1).

Pendant son échauffement, les essais adverses prévus au nombre de 8 passent à 12 compte tenu des échecs et des modifications de barres de départ. Cela oblige à prolonger l'échauffement en rajoutant 2 barres (1 répétition d'un simple à 110 kg et une répétition d'un simple à 120 kg) pour «comblent» les 6' de temps rajouté suite aux changements et rester prêt lors du passage à 143 kg.

Le Français débute son concours en réussissant 143 kg, et demande 146 kg pour l'essai suivant. Le clan français sait qu'il reste 4 essais adverses pour cette deuxième tentative. Le but à ce moment consiste à rester échauffé en effectuant une barre de préparation qui soit au alentour de 90% de son record : il ne s'agit pas de redescendre trop bas à l'échauffement afin d'éviter de perdre les sensations techniques, ni de tirer trop lourd et générer de la fatigue nocive.

L'attente s'allonge et passe de 4 essais attendus (6' environ) à 7 essais (10'30) car 3 adversaires échouent et repassent des barres inférieures à la tentative du Français.

Tableau n°1	Barre de départ choisie à 143 kg :
	3 répétitions de triplés* à 20kg (3 essais enchaînés)
	3 répétitions de doublés à 50 kg
	2 répétitions de doublés à 70 kg
	1 répétition d'un doublé à 90 kg
	1 répétition d'un simple à 110 kg
	1 répétition d'un simple à 120 kg
	1 répétition d'un simple à 130 kg
	1 répétition d'un simple à 140 kg

devancer en plaçant 139 kg sur la barre, puisqu'à charge égale c'est le poids de corps qui départage, avec avantage au plus léger. Ainsi il n'a pas à tenter 138 kg, mais utilisera une de ses deux possibilités de changements pour passer directement à la barre supérieure.

### EFFORTS CONSENTIS

Illustration du déroulement d'une compétition avec l'ensemble des gammes montantes et les efforts réellement produits par l'athlète engagé. Il s'agit des championnats du monde 2006 et de l'haltérophile de l'équipe de France Dabaya.

Au début de la compétition, le Français sait disposer d'un temps d'attente correspondant aux 8 essais de ses concurrents avant de s'engager lui-même sur le plateau de compétition et débiter son concours. Son échauffement démarre 10' avant le début de la compétition avec une gamme montante

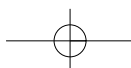
Le staff français décide d'effectuer à nouveau la barre à 90% pour attendre...

Pour son deuxième essai, le Français échoue sa tentative sur le plateau à 146 kg, et attend 2 essais (3') avant de tenter et réussir son 3<sup>ème</sup> essai de compétition à 146 kg. Il sera classé 3<sup>º</sup> et sera sur le podium à l'arraché qui n'est pas son mouvement de prédilection.

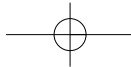
A ce niveau du concours, le Français a 4 kg de retard sur le Chinois qui est plus léger au poids de corps. Il doit donc réaliser 5 kg de plus que lui à l'épaulé-jeté pour gagner le concours général. Il accuse également 1 kg de retard sur le Turque qui lui aussi est plus léger au poids de corps et doit le battre de 2 kg pour lui ravir sa deuxième place suite à l'arraché. A l'épaulé-jeté, Dabaya annonce une barre de départ à 182 kg afin d'impressionner ses adversaires psychologiquement.

A l'échauffement la gamme montante prévue était de : (cf. tableau n°2)

Tableau n°2	Gamme montante prévue à l'échauffement
	2 répétitions de doublés à 60 kg
	1 répétition d'un doublé à 90 kg
	1 répétition d'un simple à 120 kg
	1 répétition d'un simple à 140 kg
	1 répétition d'un simple à 165 kg
	1 répétition d'un simple à 175 kg







Franck Collinot au coaching rapproché de Dabaya lors des championnats du monde 2005

Ils laissent passer les 5 premiers essais adverses au concours de l'épaulé-jeté puis ils commencent l'échauffement. L'avantage de débiter leur concours dans les derniers leur permet d'observer chaque stratégie adverse mise en place par les adversaires. Sur la gamme de préparation, les échecs les obligent à faire un passage à 150 kg qui n'était donc pas prévu au départ. Les principaux adversaires (le Turque et le Chinois) se dévoilent rapidement : le Turque est éliminé car il échoue à trois reprises à 170 kg, tandis que le Chinois démarre à 172 kg. Il faut aussi surveiller le Bulgare qui était 4<sup>ème</sup> à l'arraché avec 143 kg (mais plus lourd que le Français).

Le match final (total Arraché + Epaulé Jeté) va se jouer entre les trois hommes... le chinois a 4 kg d'avance sur le Français (qui est + lourd en poids de corps) qui dispose lui même de 3 kg d'avance sur le Bulgare (plus lourd que lui).

(143+175=318 kg) ont utilisé 2 de leurs 3 essais, le français n'a toujours pas démarré. Le Français anticipe et change sa barre de départ pour prendre la tête du concours à l'épaulé jeté et se placer 2<sup>ème</sup> au général. Il réussit 178 kg et lâche le bulgare au total

et 143 + 175 = 318 kg pour le Bulgare. Le Chinois tente alors 182 pour à la fois reprendre la tête du concours au total et remettre la pression sur le Français en cas de réussite, mais il échoue. Le Français sait alors qu'il est devant son adversaire

Place	Nom	Pays	Poids	ARRACHÉ			ÉPAULÉ-JETÉ			Total		
				1.	2.	3.	pl.	1.	2.		3.	pl.
1.	Dabaya Vencelas	FRA	68,55	143.0	-146.0	146.0	3.	178.0	182.0	186.0	1.	332.0
2.	Shi Zhiyong	CHN	67.20	145.0	-150.0	150.0	1.	172.0	177.0	-182.0	3.	327.0
3.	Demirev Demir	BUL	68,90	-146.0	143.0	-147.0	4.	172.0	175.0	-186.0	4.	318.0

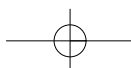
Tableau 1 : Performance du Français Dabaya lors des championnats du monde 2005

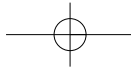
Le Bulgare démarre à 172 kg et est suivi par le chinois (plus léger que lui au poids de corps)... tous les deux réussissent ; le français ne démarre toujours pas sa compétition à l'épaulé-jeté... le Bulgare veut passer le chinois et réussit 175 kg ... le chinois tente directement 177 kg afin de battre le Bulgare et préserver son avance sur le français (qui a annoncé 182 kg, qui a 4 kg de retard sur lui à l'arraché et qui est plus lourd en poids de corps). Il les réussit. A ce stade de la compétition, le chinois 1<sup>er</sup> (150+177=327 kg) et le bulgare 2<sup>ème</sup>

(reste 2 essais). Puis tente et réussit 182 kg pour tenter de prendre la première place du total au chinois qui le devance toujours des 4 kg pris à l'arraché (150 contre 146), le chinois ayant déjà soulevé 177 kg, il faut tenter 177 + 5 soit 182 kg car le chinois est plus léger au poids de corps. A ce niveau de la compétition il reste 1 essai pour chaque concurrent.

Le Français est premier à l'épaulé-jeté (182) et au total avec 146 + 182 soit 328 kg contre 150 + 177 = 327 kg pour le chinois

chinois qui ne dispose plus d'essai possible. Reste le bulgare en course qui tente 186 kg pour repasser devant le chinois pour la deuxième place et éventuellement devant le français à qui il reste encore un essai. Il échoue, le français est alors assuré de la première place, à l'épaulé-jeté et au total, il tente 186 kg pour enfoncer le clou et mettre encore plus de distance avec ses adversaires, et réussit sa tentative. Il est champion du monde avec 5 kg de marge sur le second.





## DOSSIER HALTÉROPHILIE : STRATÉGIE DE PRÉPARATION À LA COMPÉTITION

### ORGANISATION DU COACHING DE L'ÉQUIPE DE FRANCE

Depuis 2005, date du changement de règlement qui réduit les montées de barres de 1 kg en 1 kg, l'accent est mis sur le coaching et son organisation. En équipe de France, ce ne sont pas moins de 3 coachs qui œuvrent lors des compétitions majeures pour mettre en place une stratégie qui soit la plus efficace possible. Les tâches se répartissent ainsi :

- 1 coach tactique, observateur des tactiques adverses, des changements de barres d'annonce, suit les gammes adverses, estime les futurs choix ...
- 1 coach tactique, observateur des essais, estime le temps de passage, d'attente, compteur. C'est aussi celui qui fait la navette avec le coach le plus proche de l'athlète.

faibles qui puisse minimiser son niveau et toucher sa confiance. L'athlète doit être placé dans une zone optimale d'engagement qui se traduit par le fait qu'il puisse s'engager fortement lors de son action avec une détermination maximale, parce qu'il sait qu'il est en mesure de réussir sa tentative lors de son essai. Cette approche est généralement discutée avant les compétitions avec les athlètes et elle dépend de ce qu'ils attendent de leurs coachs. Certains préfèrent être exonérés des choix de barres pour ne se centrer que sur leur préparation et leur effort, tandis que d'autres sont plus efficaces en étant impliqués directement dans le choix de leurs barres.

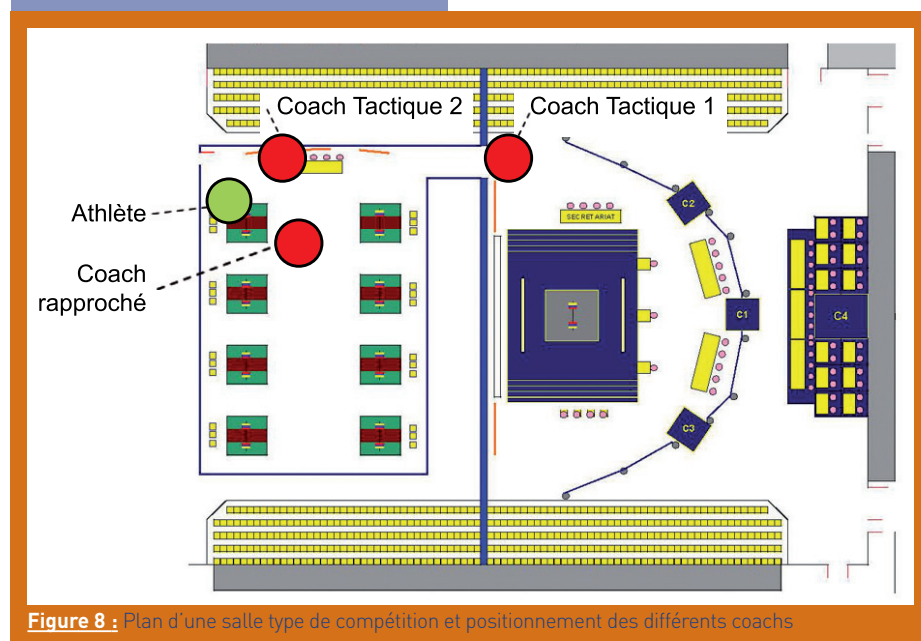


Figure 8 : Plan d'une salle type de compétition et positionnement des différents coachs

- 1 coach rapproché ne se centre que sur le compétiteur en restant auprès de lui en salle d'échauffement (cf. plan d'une salle type de compétition) et prend en compte les données fournies par les coachs tactiques.

Le choix de la barre de départ est bien entendu déterminant pour la compétition. Il s'agit de composer avec l'état de forme du moment de l'athlète, avec le niveau de la concurrence, avec le potentiel de l'athlète par rapport à ses dernières performances, avec ses performances à l'entraînement, ainsi qu'avec les notions stratégiques inhérentes à la compétition.

Les coachs sont donc amenés à procéder à une estimation afin de bien démarrer la compétition en cherchant à prendre d'emblée un ascendant sur les concurrents d'ambition équivalente. Il ne s'agit ni de placer l'athlète devant un challenge qui lui paraisse insurmontable, ni de choisir des barres trop

Bien entendu ce sont des éléments qui conditionnent fortement la réussite en haltérophilie ; tout doit être synchronisé pour que le niveau de préparation et la volonté marquée de l'athlète coïncide avec son entrée sur le plateau de compétition. Lors de compétition de haut niveau, cet état de préparation est éphémère, la fenêtre temporelle d'action est très réduite et ne dure pas. Une attente trop longue dans ces conditions peut s'avérer désastreuse pour la performance. C'est la raison pour laquelle le staff est composé de coachs d'expérience ; ils ont à la fois une bonne connaissance du fonctionnement de l'athlète en situations extrêmes sur le plan émotionnel et à la fois une bonne lecture des dynamiques temporelles des compétitions.

