

I LE MATERIEL

Il doit être utilisé **à partir de 80 à 85 %**, c'est-à-dire, dès le début du cycle intensif et jusqu'à la compétition.

1.1 La combinaison

L'aide d'une ou de plusieurs personnes est parfois nécessaire pour arriver à rentrer correctement dans une combinaison de squat

placer les cuisses dans les jambes de la combinaison puis monter progressivement et complètement celle-ci sans à-coup pour que les fibres n'en subissent pas les conséquences. Les combinaisons sont souvent détruites à cause de manipulations trop violentes.

Les bretelles seront placées en procédant de la même façon au moment voulu.

Le choix d'une combinaison est très important. N'hésitez pas à l'essayer avant de vous déterminer sur une taille précise. Cette combinaison doit être un maintien important sans toutefois être une entrave. Il faut, qu'en aucun cas, celle-ci ne modifie votre technique.

La fonction première d'un maillot est claire. Il s'agit d'offrir un support important au niveau des lombaires et des fessiers qui peut se chiffrer entre 10 et 20 kg de gain. Cette aide précieuse est suffisamment appréciable pour en justifier le port (ne vous en privez pas, le règlement l'autorise).

1.2. La ceinture

Elle est pratiquement indispensable (sauf cas particulier) par le maintien abdominal qu'elle procure qui permet un soutien efficace du dos.

Elle apporte une plus grande stabilité et un soutien vertébral indispensable.

1.3. Les bandes de genoux

L'utilisation de bandes de genoux apporte un gain important de 10 à 20 kg sur une performance (suivant les athlètes). Ceci est loin d'être négligeable mais il convient pour que le support soit total de ne pas placer les bandes n'importe comment autour des genoux : ce qui est malheureusement souvent le cas et ce qui engendre des blessures.

Les bandes ne doivent en aucun cas devenir une entrave pour le compétiteur.

Deux techniques sont souvent employées, la technique croisée et la technique à plat

a) la technique croisée

Celle-ci consiste à :

Commencer le bandage de la base du genou (sous la rotule),

- A remonter au-dessus du genou en enroulant à plat sur 3 ou 4 tours,
- Puis à redescendre durant 1 à 2 tours jusqu'à la rotule.

A partir de là, le bandage s'effectuera en croisant systématiquement sur le à chaque tour.

b) la technique à plat

Celle-ci consiste à :

Commencer le bandage de la base du genou (sous la rotule), comme dans la technique précédente

Remonter jusqu'au-dessus du genou pour revenir à sa base en enroulant toujours à plat.

Le bandage des genoux, quelle que soit la technique adoptée, devra toujours s'effectuer genoux tendus en maintenant la rotule fixe.

Les bandes de poignets

Elles ne sont pas indispensables mais apportent un maintien et un soulagement du poignet durant l'exécution du mouvement (notamment pour les personnes qui travaillent avec une prise serrée des mains).

Afin de vous adapter aux sensations nouvelles, qu'occasionnent le port d'une combinaison, d'une ceinture, de bandes de genoux et de poignets, il conviendra d'utiliser tout ce matériel durant les trois passages précédent l'objectif de la séance.

L'athlète dispose à l'heure actuelle d'un matériel très performant qui lui est d'une aide précieuse. Mais encore faut-il que celui-ci soit maîtrisé techniquement et physiquement afin d'obtenir les résultats souhaités.

II) LE MATERIEL DE DEVELOPPE COUCHE

Il doit être utilisé **à partir de 80 à 85 %** , c'est-à-dire dès le début du cycle intensif et jusqu'à la compétition.

2.1. Le maillot

L'aide d'une ou de plusieurs personnes est parfois nécessaire pour arriver à rentrer correctement dans un maillot de développé couché :

- Placer vos avant bras dans les manches en gardant les coutures sur le côté.
- Remonter les manches jusqu'à mi-bras.
- Faire passer ensuite la tête.

Puis, descendre progressivement le maillot sans à-coup pour que les fibres n'en subissent pas les conséquences. Les maillots sont souvent détruits à cause de cela.

Le choix d'un maillot est très important. N'hésitez pas à l'essayer avant de vous déterminer sur une taille précise. Ce maillot doit être un maintien important sans toutefois être une entrave. Il faut qu'en aucun cas celui-ci ne modifie votre technique.

La fonction première d'un maillot c'est d'offrir à la ceinture scapulaire un support important qui peut se chiffrer entre 5 à 15 % de gain. Cette aide précieuse est suffisamment appréciable pour en justifier le port (ne vous en privez pas, le règlement l'autorise).

2.2 La ceinture :

Elle n'est pas indispensable, mais peut être tout de même d'une aide appréciable par le maintien abdominal qu'elle procure permettant un soutien efficace du dos. Elle devient très importante pour les athlètes ayant un développé couché en hyper-extension totale par la plus grande stabilité et le soutien vertébral qu'elle leur apporte.

2.3 Les bandes de poignets

A utiliser de préférence à partir de 80%, au même titre que le maillot et la ceinture. Ces bandes apportent un maintien supérieur et une meilleure fixation du poignet durant l'exécution du mouvement.

Afin de vous adapter aux sensations nouvelles qu'occasionne le port d'un maillot, d'une ceinture et des bandes de poignets, il conviendra de les utiliser au moins durant trois passages avant l'objectif de la séance.

L'athlète dispose à l'heure actuelle d'un matériel performant, qui lui est d'une aide précieuse, mais encore faut-il que celui-ci soit maîtrisé techniquement et physiquement afin d'obtenir les résultats souhaités.

III LE MATERIEL DE SOULEVE DE TERRE

Il doit être utilisé **à partir de 80 à 85 %**, c'est-à-dire, dès le début du cycle intensif et jusqu'à la compétition.

3.1) La combinaison

L'aide d'une ou de plusieurs personnes est parfois nécessaire pour arriver à rentrer correctement dans une combinaison de soulevé de terre :

- placer les cuisses dans les jambes de la combinaison, puis, monter progressivement et complètement celle-ci sans à-coup pour que les fibres n'en subissent pas les conséquences. Les combinaisons sont souvent abîmées à cause de manipulations trop violentes.

Les bretelles seront placées en procédant de la même façon au moment voulu.

Le choix d'une combinaison est très important. N'hésitez pas à l'essayer avant de vous déterminer sur une taille précise. Cette combinaison doit être un maintien important sans toutefois être une entrave. Il faut, qu'en aucun cas, celle-ci ne modifie votre technique.

La fonction première d'un maillot est claire. Il s'agit d'offrir un support important au niveau des lombaires et des fessiers qui peut se chiffrer entre 10 et 20 kg de gain. Cette aide précieuse est suffisamment appréciable pour en justifier le port (ne vous en privez pas, le règlement l'autorise).

Certains athlètes, afin de ne pas perdre leurs sensations techniques, préfèrent se dispenser du port d'une combinaison. Il faut être, malgré tout, très fort, pour s'en passer.

3.2) La ceinture

Le port d'une ceinture apporte un soutien supplémentaire pratiquement indispensable (sauf cas particulier) par le maintien abdominal qu'elle procure.

Elle apporte une plus grande stabilité et un soutien vertébral indispensable.

Malgré tout, certains athlètes réalisent des performances records sans ceinture car ils sont capables durant l'effort de conserver leur colonne vertébrale fixée dans une position idéale.

3.3) Les chaussures

Il est souhaitable de porter des chaussures plates pour exécuter le soulevé de terre. En effet, cela permet de soulager considérablement le dos. Le port de chaussures à talons est à déconseiller car celles-ci rendent la performance plus difficile et plus dangereuse pour le dos.

Afin de vous adapter aux sensations nouvelles, qu'occasionnent le port d'une combinaison et d'une ceinture, il conviendra d'utiliser tout ce matériel durant les trois passages précédents l'objectif de la séance.

L'athlète dispose à l'heure actuelle d'un matériel très performant qui lui est d'une aide précieuse. Mais encore faut-il que celui-ci soit maîtrisé techniquement et physiquement afin d'obtenir les résultats souhaités.

La position finale correcte du Soulevé de terre est décrite ci-dessus. Le concurrent doit se tenir droit, les genoux verrouillés dans une position droite comme indiqué dans le croquis de position finale, et les épaules dans une position tendue (ni en avant ni arrondies).