

# DÉVELOPPÉ DEBOUT (SHOULDER PRESS)

Les éléments principaux du développé debout (shoulder press) et de tous les soulevés au-dessus de la tête sont la position de départ, la position au-dessus de la tête, la contraction des abdominaux et la trajectoire de la barre. Ce sont les fondements de tous les soulevés au-dessus de la tête.

## 1. ENSEIGNEMENT DU MOUVEMENT

### POSITION DE DÉPART (IDENTIQUE POUR LES TROIS SOULEVÉS AU-DESSUS DE LA TÊTE) :

- Position des pieds = largeur des hanches
- Mains juste à l'extérieur des épaules
- Barre devant, reposant sur le support formé par les épaules (aussi appelé « rack »)
- Coudes maintenus sous la barre et devant la barre; coudes plus bas que pour le squat avant
- Ceinture abdominale contractée
- Prise fermée avec pouce autour de la barre

### EXÉCUTION :

- La commande est « Développer ! »
- S'élaner en poussant sur les talons; maintenir le corps rigide et les abdominaux contractés
- La barre se déplace verticalement, épaules engagées jusqu'au verrouillage de la position directement au-dessus de la tête
- La tête laisse passer la barre (la trajectoire de la barre est verticale)

## 2. OBSERVATION DU MOUVEMENT

### PRINCIPAUX CRITÈRES DE PERFORMANCE :

- Bonne position de départ
- Ceinture abdominale toujours contractée, côtes rentrées
- Barre au-dessus de la tête et épaules engagées en haut du mouvement; la barre est au-dessus ou un peu en arrière de la voûte plantaire, avec l'angle des épaules complètement ouvert
- Trajet de la barre parfaitement vertical

## 3. CORRECTION DU MOUVEMENT

### ERREUR : LA BARRE SE DÉPLACE EN AVANT DU PLAN FRONTAL

- Correction : pousser la barre vers le haut et en arrière quand elle monte au-dessus de la tête

### ERREUR : PENCHÉ EN ARRIÈRE, CÔTES SAILLANTES

- Correction : contracter les abdominaux/rentrer la cage thoracique (s'assurer que le positionnement au-dessus de la tête est bon après la correction)

### ERREUR : ÉPAULES PASSIVES OU COUDES FLÉCHIS

- Correction : commande « Poussez vers le haut ! » « Haussez les épaules. »

### ERREUR : LA BARRE CONTOURNE LE VISAGE DANS SA TRAJECTOIRE VERS LE HAUT

- Correction : reculer la tête pour l'écarter de la trajectoire de la barre
- Correction : vérifier que les coudes ne sont pas trop bas à la position de départ