

SOULEVÉ DE TERRE (DEADLIFT)

Le soulevé de terre (deadlift) est le fondement du soulevé de terre sumo avec traction (sumo deadlift high pull) et de l'épaulé avec ballon médical (medicine ball clean).

1. ENSEIGNEMENT DU MOUVEMENT

POSITION DE DÉPART :

- Position des pieds = entre largeur des hanches et largeur des épaules
- Poids sur les talons
- Dos arqué/courbure lombaire verrouillée
- Épaules légèrement en avant de la barre
- Barre en contact avec les tibias
- Bras verrouillés et tendus
- Prise symétrique à l'extérieur des genoux, juste assez large pour ne pas gêner les genoux

EXÉCUTION :

- Pousser sur les talons
- Tendre les jambes en levant simultanément les hanches et les épaules
- Lorsque la barre passe au-dessus des genoux, les hanches s'ouvrent complètement pour le reste de la montée
- La barre reste en contact avec les jambes tout au long du mouvement
- Position de la tête neutre
- Lors du retour au sol, les hanches redescendent vers l'arrière et les épaules avancent légèrement; attendre avant de plier les genoux
- Quand la barre est descendue plus bas que les genoux et l'angle du torse est maintenu, reposer la barre au sol dans la position de départ

2. OBSERVATION DU MOUVEMENT

PRINCIPAUX CRITÈRES DE PERFORMANCE :

- Courbure lombaire maintenue
- Poids sur les talons
- Épaules légèrement en avant de la barre dans la position de départ
- Hanches et épaules se lèvent en même temps
- Barre reste en contact avec les jambes tout au long du mouvement
- En haut du mouvement, les hanches sont complètement ouvertes et les genoux sont tendus

3. CORRECTION DU MOUVEMENT

ERREUR : PERTE DE LA COURBE LOMBAIRE

- Correction : demander de tirer les hanches vers l'arrière et de soulever la poitrine
- Correction : toucher la courbure lombaire et dire « Cambrez le dos! ». Répéter si nécessaire
- Correction : interrompre le mouvement et réduire la charge de manière à maintenir la courbure lombaire

ERREUR : POIDS MAINTENU OU DÉPLACÉ SUR LES ORTEILS

- Correction : demander à l'athlète de mettre tout le poids de son corps sur les talons et de tirer les hanches vers l'arrière tout en maintenant la tension des ischio-jambiers au début du mouvement, puis de penser à pousser sur les talons
- Correction : s'assurer que la barre reste en contact avec les jambes tout au long du mouvement

ERREUR : ÉPAULES DERRIÈRE LA BARRE DANS LA POSITION DE DÉPART

- Correction : soulever les hanches pour déplacer les épaules en avant ou légèrement devant la barre

ERREUR : MONTÉE DES HANCHES PRÉCÉDANT CELLE DE LA POITRINE (SOULEVÉ DE TERRE AVEC JAMBES RIGIDES)

- Correction : relever les épaules et la poitrine plus tôt
Commande « Relevez la poitrine plus brusquement. »
ou « Relevez la poitrine et les hanches au même rythme jusqu'à ce que la barre dépasse les genoux. »

ERREUR : MONTÉE DES ÉPAULES SANS LES HANCHES. LA BARRE CONTOURNE LES GENOUX AU LIEU DE MONTER PARFAITEMENT VERTICALEMENT

- Correction : s'assurer que l'athlète a une bonne position de départ : poids sur les talons et épaules devant la barre
Commande « Poussez les genoux vers l'arrière quand vous soulevez la poitrine. »
- Correction : bloquer la trajectoire des genoux avec la main
- Correction : le coup du bâton. Emprisonner l'athlète entre deux bâtons de chaque côté de la barre, il doit exécuter le mouvement sans toucher les bâtons

ERREUR : LA BARRE HEURTE LES GENOUX DANS LA DESCENTE

- Correction : démarrer le retour en poussant les hanches en arrière et en retardant le fléchissement des genoux