

DÉVELOPPÉ AVEC BARRE AU-DESSUS DE LA TÊTE (PUSH PRESS)

Le développé avec barre au-dessus de la tête (push press) utilise les mêmes positions de départ et au-dessus de la tête que le développé debout (shoulder press).

Nous ajoutons de la rapidité avec le dip et l'impulsion des hanches. Ici, l'accent est mis sur le dip et l'impulsion explosive tandis que le corps est vertical dans la descente et la montée.

1. ENSEIGNEMENT DU MOUVEMENT

POSITION DE DÉPART :

- 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 pouces autour de la barre

EXÉCUTION :

- La commande est « Dip, impulsion, développé ! »
- Dip : légère flexion des hanches, les genoux poussant légèrement vers l'avant, les fessiers en arrière et le buste droit
- Impulsion : extension rapide et complète des hanches
- Développé : développer la barre au-dessus de la tête, les bras verrouillés

ÉTAPES (AVEC BÂTON) :

1. Dip (vérifier poitrine et hanches)
2. Dip-impulsion lent
3. Dip-impulsion rapide
4. Dip-impulsion-développé (complet, avec barre au-dessus de la tête)

2. OBSERVATION DU MOUVEMENT

PRINCIPAUX CRITÈRES DE PERFORMANCE :

- Le torse reste vertical pendant le dip : il n'y a ni inclinaison de la poitrine vers l'avant, ni désengagement des hanches
- Passage brusque du dip à l'impulsion

3. CORRECTION DU MOUVEMENT

TOUTES LES ERREURS ET CORRECTIONS DU **DÉVELOPPÉ DEBOUT (SHOULDER PRESS)** S'APPLIQUENT ÉGALEMENT À CE MOUVEMENT. VOICI QUELQUES ERREURS SUPPLÉMENTAIRES :

ERREUR : MOUVEMENT EXÉCUTÉ DANS LE DÉSORDRE : DÉVELOPPÉ AVANT OUVERTURE DES HANCHES

- Correction : reprendre le mouvement à l'étape 3, dip-impulsion rapide

ERREUR : PAUSE APRÈS LE DIP

- Correction : demander à l'athlète de prendre de l'impulsion juste après le dip avec un mouvement plus brusque des hanches

ERREUR : INCLINAISON DE LA POITRINE VERS L'AVANT

- Correction : demander à l'athlète de rester en dip, puis ajuster manuellement sa position jusqu'à ce que le torse soit parfaitement droit
- Correction : demander de réduire la profondeur du dip
- Correction : demander de mettre les genoux plus en avant
- Correction : se placer debout juste devant l'athlète pour l'empêcher d'avancer la poitrine
- Correction : thérapie du dip : se tenir debout le dos contre un mur, talons, fessiers et omoplates en contact avec le mur, puis effectuer un dip et un impulsion tout en maintenant le contact avec le mur

ERREUR : HANCHES DÉSENGAGÉES

- Correction : rotation forte du bassin vers l'avant