

**« MUSCULATION, PLACEMENTS JUSTES  
LORS DE LA MANIPULATION DE BARRES EN HALTEROPHILIE »**

**Lundi 8 décembre 2014 – Stade des Lilas**

Douze personnes ont participé à la formation avec le Conseil Général 94, le 8 décembre 2014 sur le thème « musculation, placements justes lors de la manipulation de barres en haltérophilie » avec comme intervenant M Alexandre Durguerian (conseiller technique national en haltérophilie et employé à la DRJSCS).

Le public était très hétérogène ce qui a contraint Alexandre Durguerian à adopter une autre stratégie que la diffusion d'un power point. Une succession d'exercices a permis aux différentes personnes d'appréhender les bons placements pour une pratique de l'haltérophilie et de la musculation en toute sécurité et efficace.

Pour les participants un document (réalisé par l'intervenant) des exercices pratiqués est à leur disposition auprès de Sylvie à l'US Ivry au 17 rue Raspail ou par email à [formation@usivry.org](mailto:formation@usivry.org)

Une autre formation complètera celle-ci, le lundi 2 février 2015 sur le thème de « la planification en musculation » (voir information sur le site à l'onglet formation puis sportif/entraîneurs/pratiquants).

<http://www.usivry.com/telechargements/tractplannificationmuscu.pdf>

**Les principes à retenir, donnés par Alexandre Durguerian ce jour-là.**

*Faire de la musculation c'est agir en toute sécurité*

Le mouvement principal en haltérophilie est le squat, c'est aussi le plus complexe.

Il faut toujours s'échauffer pour commencer une séance de musculation en haltérophilie.

**Les consignes de bons placements :**

**En position de squat :**

1. Chercher le bon écart et ancrer les appuis au sol
2. Placer le dos (rentre le ventre en inspirant)
3. Fixer un point de repère visuel devant pour stabiliser le regard et la tête
4. Lors de la manipulation de poids, il est conseillé de garder la charge au plus près du corps
5. Augmenter le volume de la cage thoracique, inspirer bloquer, descendre en squat, boquer la respiration et souffler en montant.  
Lever le moins possible les fesses pour ne pas solliciter le dos mais plutôt les jambes.