

par Tyler Goodale, spécialiste du conditionnement physique, Centre canadien multisport Pacifique

Août 2008

### Le soulevé de terre

Le soulevé de terre est l'un des meilleurs exercices utilisés par les spécialistes du conditionnement physique. Il vous serait difficile de trouver un autre mouvement avec poids plus complet que le soulevé de terre. Cet exercice très efficace permet de travailler la technique générale de prise, les muscles de soutien et la chaîne postérieure (haut du dos jusqu'aux mollets). Malgré sa grande utilité, le soulevé de terre demeure toutefois l'une des levées complexes les plus difficiles à maîtriser. Pour éviter les blessures et obtenir de bons résultats, il est essentiel de s'assurer que l'athlète utilise la technique de soulevé de terre appropriée.

#### 1<sup>ère</sup> étape :

S'approcher de la barre de façon à ce qu'elle couvre le deuxième lacet à partir du bout de votre chaussure. Assurez-vous de toujours utiliser des disques de pleine dimension lorsque vous apprenez la technique du soulevé de terre, car ceux-ci vous permettront d'amorcer l'exercice avec une bonne position de levée. Si vous n'avez pas accès à des butoirs de poids différents pour cet exercice, vous pouvez créer votre propre plate-forme de départ en empilant des disques sous les disques de la barre, jusqu'à ce que cette dernière soit dans une position initiale adéquate.

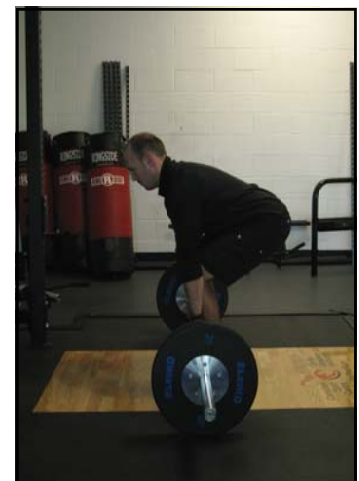


#### 2<sup>e</sup> étape:

Abaissez-vous vers la barre en tenant le buste bien haut, tout en poussant les hanches vers l'arrière. Imaginez que quelqu'un tire votre taille vers l'arrière. Gardez le bas du dos dans sa position arrondie naturelle et ne pliez pas la colonne vertébrale pour rejoindre la barre. Le transfert du poids sur les talons vous aidera à pousser les hanches vers l'arrière.

#### 3<sup>e</sup> étape:

Au moment où vos hanches 'reculent', fléchissez légèrement les genoux pour descendre jusqu'à la barre. Assurez-vous de garder les hanches hautes au moment de plier les genoux. Saisissez la barre de façon à ce que vos avant-bras frôlent vos cuisses sur les côtés. Après avoir saisi la barre, regardez vers l'horizon avec la tête en position neutre. N'allongez pas le cou en levant le menton : gardez le menton vers le bas et le buste vers le haut. Contractez légèrement les triceps pour vous assurez qu'ils soient bien verrouillés.



#### 4<sup>e</sup> étape :

Inspirez profondément et retenez votre souffle pour vous aider à stabiliser la colonne vertébrale. Pour initier le soulevé, poussez les talons vers le sol et basculez les hanches vers l'avant au moment de déplier les genoux. Les hanches et les genoux doivent être dépliés simultanément. Les épaules et les hanches doivent s'élever ensemble. Si le dos s'arrondi, les hanches se déplaceront devant les épaules. les muscles de soutien sont maintenus bien fermes et que les épaules sont envoyées vers l'arrière au moment où les hanches sont poussées vers l'AVANT, la barre s'élèvera avec la propulsion des hanches et des jambes.

Si

## Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. [www.cscpacific.ca](http://www.cscpacific.ca)

## 5<sup>e</sup> étape :

Pendant la levée, imaginez que vous devez tenir un crayon entre les fesses pour verrouiller la position. Cette activation des muscles fessiers vous aidera à ne pas vous pencher vers l'arrière pour achever le mouvement et, à ne pas arrêter le mouvement de façon prématurée. Au verrouillage, vos omoplates devraient être situées vers l'arrière et vers le bas. Ne poussez pas la barre en haussant les épaules.

## 6<sup>e</sup> étape :

Amorcez la portion excentrique (descente) du mouvement en poussant les fesses vers l'arrière afin de déverrouiller les hanches sans perdre la position neutre de la colonne vertébrale. Gardez la barre près des cuisses : en brisant les hanches, vous dépasserez les genoux sans les frapper avec la barre.

## 7<sup>e</sup> étape :

Au moment de descendre la barre, fléchissez les genoux lorsque la barre arrive au niveau des genoux. Ne relâchez pas les genoux et les hanches simultanément, car le dos se voûterait pour permettre à la barre de dépasser les genoux. Assurez-vous de garder les hanches vers l'arrière pendant la descente et de sentir le poids dans les talons.



## Problèmes courants du soulevé de terre

Une mauvaise flexibilité des hanches et de la région lombaire est souvent la cause d'une mauvaise technique. Pour les athlètes peu flexibles, on peut réduire l'amplitude du soulevé de terre. Un soulevé partiel peut être effectué dans une 'cage à squat', sur des plateformes spécialisées ou même sur une pile de disques. Il est important de ne jamais forcer votre corps à adopter une mauvaise position de levée. Si vous n'êtes pas suffisamment flexible pour utiliser une bonne technique de levée, tâchez de régler vos problèmes de mobilité et d'utiliser une technique qui correspond à votre amplitude articulaire. Ne soyez pas prétentieux dans la salle de musculation, car vous risquez ensuite de passer beaucoup de temps sur la table d'un thérapeute!

Pour de plus amples renseignements sur nos services de conditionnement physique, veuillez contacter [Tyler Goodale](#)

## Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. [www.cscpacific.ca](http://www.cscpacific.ca)