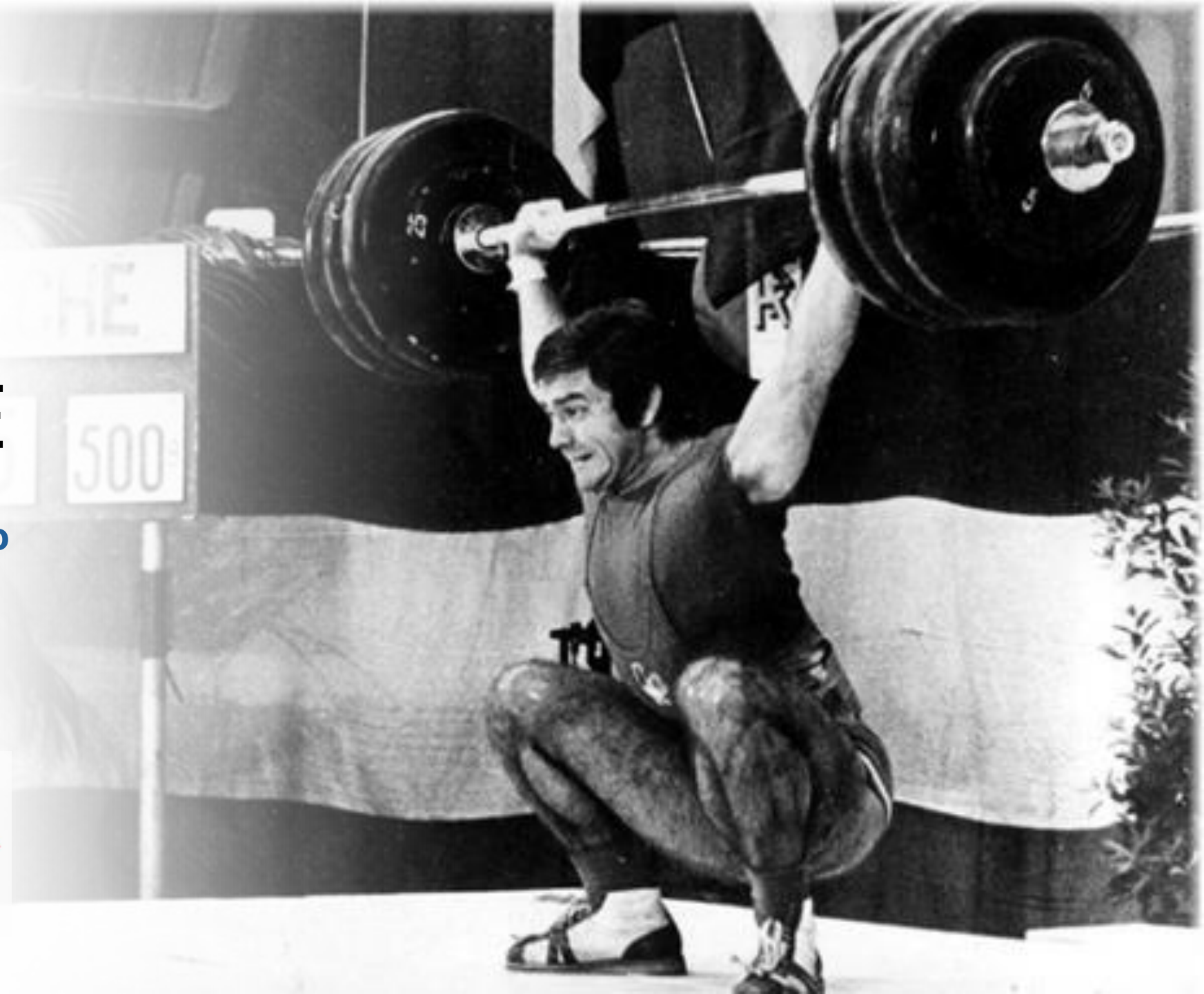


L'haltérophilie selon AIME TERME

Formation Coach Haltéro Session Aimé Terme

CREPS Aix en Provence

LIGUE SUD PACA Haltérophilie Musculation





Pour définir l'haltérophilie

Je ferai référence à la notion d'effort bref et répétitif avec des charges élevées de 80% à 100% du maximum de l'athlète de type anaérobie alactique au lactique court en un mot il faut hypertrophier la fibre blanche.



La puissance est un indispensable pour l'haltérophile (**puissance = force X vitesse**). Cependant, les conditions physiques spécifiques ne sont pas à négliger.

En effet, pour performer aujourd'hui, la préparation multiforme ne peut absolument pas être délaissée. L'entraînement de l'athlète doit être basé sur l'amélioration de ces qualités, viser au développement harmonieux de sa musculature, au fonctionnement parfait de son organisme.

En outre, les prouesses de l'athlète dépendront du développement de son intellect, de ses qualités morales ainsi que de sa force de volonté.



Pour être plus précis, pour me construire en temps qu'individu, je dois faire des efforts vis-à-vis de moi-même, me différencier des autres. Nietzsche ajoute « Fais ce que toi seul peut faire ». Il s'agit donc de la question de la construction de soi. Il nous invite à déployer des efforts pour faire des choses dans le monde, à se découvrir par là-même, à cheminer, et à avoir le courage de se transformer face aux événements de la vie.

Cette citation de Nietzsche est une reprise de la célèbre phrase du poète lyrique grec Pindare (5ème siècle av. JC): « Deviens ce que tu es ». A l'époque des Grecs, le processus de construction de soi était très important, il passait par beaucoup de pratiques individuelles et collectives qui nécessitaient effort et patience: apprentissage des arts, des sports, des joutes oratoires, de la politique... La phrase de Pindare s'inscrit dans ce contexte.



« *L'haltérophilie c'est avant tout de la kinesthésie* » Aimé Terme

Le sens kinesthésique est notre perception consciente de la position ou des mouvements des différentes parties du corps. Elle fait appel à notre motricité fine.



L'athlète doit avoir la maîtrise du geste durant toute la durée de la phase ascendante (communément appelée « tirage ») et pendant la phase descente (appelée communément « chute »).



Sans cette conscience kinesthésique de la gestuelle le pratiquant risque d'être rapidement limité dans son évolution quand bien même qu'il dispose d'une puissance accrue.

