

Les muscles sollicités lors du jeté

Lorsque le novice regarde l'haltérophile jeter, il croit voir le mouvement partir de l'action des bras. Pourtant les bras n'ont qu'un petit rôle dans tout ça. Afin de mieux comprendre ce mouvement si complexe et si problématique pour certains, nous allons décortiquer le geste.

I. L'appel

Cette première partie est très ressemblante à l'appel d'un saut vertical. Il s'agit de descendre le centre de gravité pour permettre l'extension future des jambes.

Les quadriceps participent donc de manière excentrique. L'énergie potentielle de la barre va ainsi être en partie stockée sous forme d'énergie élastique dans le muscle et dans les composantes tendineuses.

Si l'appel est trop court, le chemin de propulsion sera réduit empêchant de prendre de la vitesse. En plus, il n'y aura pas suffisamment d'énergie élastique stockée dans les composantes myo-tendineuses.

A l'inverse, si l'appel est trop important, l'énergie élastique pourra être stockée mais le muscle étant trop étiré, les composantes contractiles interviendront plus difficilement.

C'est pour cela qu'il est conseillé que la profondeur de la prise d'appel s'inscrive dans une fourchette de 8 à 12% de la taille de l'athlète (voir [article](#)).

Malgré le fait qu'il y a flexion du genou, ce n'est pourtant ni la contraction des ischio-jambiers ni celle des jumeaux qui provoque le mouvement. De par la pesanteur, la barre ne demande qu'à descendre. Les ischio-jambiers et les jumeaux viennent plutôt contrôler le mouvement.

Les jumeaux étant des muscles bi-articulaires, ils stockeront aussi l'énergie élastique.

Les muscles lombaires et les abdominaux sont sollicités de manière isométrique pour gagner le bassin.

II. L'impulsion

Cette deuxième partie est en partie le résultat de l'appel, un mauvais appel empêchant une bonne impulsion.

La contraction des muscles quadriceps, des jumeaux et des fessiers, associée à l'énergie stockée dans les structures myo-tendineuses, va permettre l'extension de l'haltérophile.

La contraction est concentrique et permet un développement maximale de force avec un maximum de vitesse : elle est puissante.

Il faut savoir que le moment de force maximale le plus important n'est pas produit par le genou mais par la cheville. C'est donc la fin du mouvement de propulsion qui engendrera la réussite.

La contraction excentrique des ischios-jambiers va maintenir les articulations. La puissance développée étant si importante, des ischios en mauvaise forme entraîneront la blessure de l'athlète.

A l'inverse, une musculature non contrôlée des ischios risque de parasiter le mouvement par des contractions involontaires. Il est nécessaire que les ischios soient relâchés pendant l'impulsion.

Une fois de plus les muscles lombaires et les abdominaux travaillent de manière isométrique. Les bras sont relâchés et ne participent en rien aux mouvements. Au contraire, si le haut du corps est contracté, cela risque de freiner le mouvement vertical de la barre.

III. Le passage sous la barre

La fin de mouvement d'épaulé correspond à la réception de la barre à bout de bras, en position de fente ou de flexion.

La contraction des triceps va finir l'ascension de la barre et les bras vont contrôler, dans leur ensemble, la finesse du mouvement.

Les jambes vont avoir une action asymétrique dans le cas de la fente faisant apparaître une coordination de l'ensemble des muscles.

Tandis que le relâchement des quadriceps va amener le mouvement de flexion, puis la contraction associée avec celle des fessiers permettra le redressement.

En position finale, l'ensemble du corps est contracté. Les fesses sont serrées, les abdominaux sont contractés entraînant un bassin gagné.