

Lucien DE FARIA

né le 21 novembre 1942...

LE SOULEVE DE TERRE

ses plus belles performances au soulevé de terre :

Cat. -56 kg = 247,5 kg
 Cat. -60 kg = 287,5 kg
 Cat. - 67,5 kg = 290 kg

son plus beau palmarès en force athlétique (FJ + DC + ST) :

1981 = bronze à Monde open
 1983 = argent à Monde open
 1986 = or à Monde masters et or à Europe open
 1987 = argent à Europe open et or à Monde masters
 1988 = argent à Europe open et bronze à Monde open
 1989 = argent à Europe open et bronze à Monde open
 1990 = argent à Europe open
 1991 = bronze à Europe open
 1992 = or au soulevé de terre à monde open
 1993 = or à Europe masters
 1994 = argent à Europe open
 1995-1996 = or à Europe et monde masters

1980 à 1999 = champion de France

Mon travail technique et mes plans d'entraînements. En premier, n'oubliez jamais de vous étirer avant et après chaque entraînement et de boire 1 litre et demi d'eau pendant. Avant de rentrer dans le travail spécifique de la force athlétique, vous devez établir un plan pour travailler chaque muscle séparément, comme un culturiste, pendant la période hivernale qui se situe en dehors du calendrier des compétitions et du but à atteindre. Ensuite, vous devez vous reposer 2 à 3 semaines avant de rentrer dans le travail spécifique de la FORCE ATHLETIQUE.

TRAVAIL SPECIFIQUE - LISTE DES EXERCICES D'ASSISTANCE - LES POSITIONS TECHNIQUES

TRAVAIL SPECIFIQUE

Préparation Physique 1er mois	Préparation Physique 3ème mois
<p>Première semaine <i>Lundi :</i> Squat : 3x10 à 50% du maxi - 3x6 à 55% - 3x6 à 60% puis exercice d'assistance (*) <i>Mercredi :</i> Développé couché : 3x10 à 50% - 3x6 à 55% - 3x6 à 60% puis exercice d'assistance (*) <i>Vendredi :</i> Soulevé de terre : 3x10 à 50% - 3x6 à 55% - 3x6 à 60% puis exerce d'assistance (*)</p> <p>Deuxième semaine : idem semaine précédente</p> <p>Troisième semaine <i>Lundi :</i> Squat : 3x10 à 55% du maxi - 3x6 à 60% - 3x6 à 65% puis exercice d'assistance (*) <i>Mercredi :</i> Développé couché : 3x10 à 55% - 3x6 à 60% - 2x6 à 65% puis exercice d'assistance (*) <i>Vendredi :</i> Soulevé de terre : 3x10 à 55% - 3x6 à 60% - 2x6 à 65% puis exerce d'assistance (*)</p> <p>Quatrième semaine : idem semaine précédente</p>	<p>Première semaine <i>Lundi :</i> Squat : 2x6 à 70% du maxi - 2x6 à 75% - 1x4 à 80% puis exercice d'assistance (*) <i>Mercredi :</i> Développé couché : 2x6 à 70% - 2x6 à 75% - 1x4 à 80% puis exercice d'assistance (*) <i>Vendredi :</i> Soulevé de terre : 2x6 à 70% - 2x6 à 75% - 1x4 à 80% puis exerce d'assistance (*)</p> <p>Deuxième semaine : idem semaine précédente</p> <p>Troisième semaine <i>Lundi :</i> Squat : 2x6 à 75% du maxi - 2x4 à 80% - 1x4 à 85% puis exercice d'assistance (*) <i>Mercredi :</i> Développé couché : 2x6 à 75% - 2x4 à 80% - 1x4 à 85% puis exercice d'assistance (*) <i>Vendredi :</i> Soulevé de terre : 2x6 à 75% - 2x4 à 80% - 1x4 à 85% puis exerce d'assistance (*)</p> <p>Quatrième semaine : idem semaine précédente</p>
Préparation Physique 2ème mois	Préparation Physique 4ème mois
<p>Première semaine <i>Lundi :</i> Squat : 3x6 à 60% du maxi - 2x6 à 65% - 2x6 à 70% puis exercice d'assistance (*) <i>Mercredi :</i> Développé couché : 3x6 à 60% - 2x6 à 65% - 2x6 à 70% puis exercice d'assistance (*) <i>Vendredi :</i> Soulevé de terre : 3x6 à 60% - 2x6 à 65% - 2x6 à 70% puis exerce d'assistance (*)</p> <p>Deuxième semaine : idem semaine précédente</p> <p>Troisième semaine : <i>Lundi :</i> Squat : 3x6 à 65% du maxi - 2x6 à 70% - 1x6 à 75% puis exercice d'assistance (*) <i>Mercredi :</i> Développé couché : 3x6 à 55% - 2x6 à 70% - 1x6 à 75% puis exercice d'assistance (*) <i>Vendredi :</i> Soulevé de terre : 3x6 à 65% - 2x6 à 70% - 1x6 à 75% puis exerce d'assistance (*)</p> <p>Quatrième semaine : idem semaine précédente</p>	<p>Première semaine <i>Lundi :</i> Squat : 2x4 à 80% du maxi - 3x3 à 85% puis exercice d'assistance (*) <i>Mercredi :</i> Développé couché : 2x4 à 80% - 3x3 à 85% puis exercice d'assistance (*) <i>Vendredi :</i> Soulevé de terre : 2x4 à 80% - 3x3 à 85% puis exerce d'assistance (*)</p> <p>Deuxième semaine : <i>Lundi :</i> idem 3ème semaine du 2ème mois <i>Mercredi :</i> idem 1ère semaine du 2ème mois <i>Vendredi :</i> idem 1ère semaine du 2ème mois</p> <p>Troisième semaine : <i>Lundi :</i> idem 2ème semaine <i>Mercredi :</i> idem 2ème semaine <i>Vendredi :</i> idem 2ème semaine</p> <p>Quatrième semaine : <i>Lundi :</i> idem 2ème semaine <i>Mercredi :</i> idem 2ème semaine <i>Vendredi :</i> idem 2ème semaine</p>

TRAVAIL DU SOULEVE DE TERRE : prendre son mouvement spécifique dans la 1ère série puis alterner à chaque série.
Exemple : spécifique SUMO ensuite CLASSIQUE puis SUMO = 3 séries.

IMPORTANT :
 Faire 3 séries de GOODMORNING en gamme montante 10, 8, 6 avant le soulevé de terre en guise d'échauffement.

SEMAINE DE LA COMPETITION

Si la compétition se déroule le samedi, les deux entraînements s'effectueront - les : lundi / mardi - faire la première barre de compétition. Ensuite repos.

*** Liste des exercices d'assistance**
 (le repos entre chaque séries est de 30" à 40" maxi)

FLEXION DE JAMBES	DEVELOPPE COUCHE
FENTES AVANT - PRESSE OBLIQUE - BANC QUADRICEPS - BANC ISCHIO-JAMBIERS - ISCHIO-JAMBIERS DEBOUT - PRESSE A MOLLETS (verticale) - MACHINE A MOLLETS (assis)	DEVELOPPE COUCHE PRISE SERREE - ECARTES - ECARTES INCLINES - DEVELOPPE INCLINE - SUPERSETS DEVELOPPE NUQUE - DEVELOPPE POITRINE - ELEVATIONS POSTERIEURS (oiseau) HALTERES ELEVATIONS LATERALES HALTERES - TRICEPS BARRE SUR FRONT - DIPS - TRICEPS POULIE - BICEPS BARRE - BICEPS HALTERES
SOULEVE DE TERRE	UTILISATION DES EXERCICES D'ASSISTANCE
RELEVÉ DE JAMBES A LA TABLE ROMAINE - SOULEVE DE TERRE BARRE SURLEVE (20 cm) "pour finition" prendre 20% de plus - TRACTION SUR LA NUQUE (dorsaux) BARRE FIXE - TRACTION SUR LA POITRINE (dorsaux) BARRE FIXE - ROWING BARRE AU MENTON (supersepts) - HAUSSEMENT D'EPAULES (supersepts) - ROWING AVEC BARRE (dorsaux) RAMEUR - ROWING AVEC POIGNEES (dorsaux) RAMEUR AVANT - BRAS AVEC BARRE (pronation et supination)	Effectuer trois séries par exercice en système pyramidal (exemple de répétitions : 10, 8, 6 en augmentant le poids à chaque série). Ce type de travail reste valable jusqu'à 70%. Sur les pourcentages suivants diminuer l'intensité et les poids utilisés pour effectuer des séries de 15 à 20 répétitions avec des charges constantes. A partir de 70%, passer à deux séries par exercice. Tous les exercices d'assistance s'arrêteront quinze jours avant la compétition. AMENAGER LES EXERCICES D' ASSISTANCE EN FONCTION DE VOS POINTS FAIBLES.

LES POSITIONS TECHNIQUES

FLEXION DE JAMBES (SQUAT)	DEVELOPPE COUCHE (BENCH PRESS)
L'écartement des talons doit être égal à la largeur de votre bassin, ensuite faites pivoter vos pointes de pieds à 45° en inversion et fixer un point devant vous, pour la fixation statique des régions dorsale et scapulaire, et là jamais changer sa position pendant la flexion et la poussée qui se situe entre les genoux et les chevilles en passant par l'axe média du bassin (articulation des hanches). Flexion complète pour éviter les tensions des tendons Rotuliens sur la rotule (tendinite). Pour minimiser vos efforts, prendre la barre du support à squat, placez vos pieds au niveau des montants du support, l'écartement de ceux-ci à la largeur du bassin et que vous ayez la barre sur l'atlas (épaules) ou prise décalée, barre au milieu du trapèze et au minimum 3 cm en dessous des épaules. La hauteur de barre réglée de façon que celle-ci se retrouve au milieu des pectoraux, pour minimiser la flexion. Inspirez, restez en apnée, tendez vos jambes et faites glisser vos pieds en deux temps en faisant deux pas afin d'éviter le tassement vertébral et une fois en position, reprenez une inspiration, bloquez là en apnée tout le long de la flexion (complète), puis expirez dans la poussée des jambes (important que la poussée soit égale sur chaque jambe pour éviter les incidents vertébraux du rachis lombaires (L4-L5-S1) avec basculement de la ceinture pubienne latéralement occasionnant des sciatiques. Si votre buste se penche en avant pendant la poussée, faites une rétro version du bassin afin de rester dans le couloir de la poussée.	Position des pieds au sol est identique à celle du squat +20 cm d'écartement des pieds. Positionnez la partie postérieur des épaules et du trapèze sur le banc, les fessiers contractés. La position des mains sur la barre, est en fonction de vos points forts (épaules ou triceps) mais vous devez descendre votre barre dans tous les cas sous les pectoraux et votre poussée est en diagonale de façon que votre barre se retrouve dans le couloir de poussée, qui se situe à la perpendiculaire des épaules en passant par l'axe média des articulations de celles-ci (si vous restez sur l'avant vous allez blesser l'articulation acromion claviculaire). Pendant la flexion de vos bras, inspirez pour amener la poitrine vers la barre, puis expirez pendant la montée.

SOULEVE DE TERRE (DEADLIFT)

En position classique, vos pieds sont parallèles, et l'écartement de la largeur du bassin. Les tibias sont contre la barre, les fessiers en position assis vers l'arrière, de façon que ceux-ci soient perpendiculaires au sol et que l'angle formé par les cuisses soient obtus (ouvert de 135°).
 Fixation des régions lombaire et scapulaire comme au squat en statique, prise de mains par rapport à la largeur des épaules.
 Poussez sur vos jambes et, quand la charge décollera du sol, vos épaules fléchiront légèrement vers l'avant ainsi que la région dorsale, et là, en même temps que la poussée des jambes, vous basculerez votre bassin vers l'avant en rétro version et vous tirerez sur les régions dorsales et scapulaires en anté version, en vous servant des parties postérieures des épaules et des trapèzes pour amener la barre contre vous.
 Important, la poussée des jambes doit être égale et la barre doit glisser pendant la montée le long des cuisses. Vous inspirez et restez en statique au début du décollage puis expirez pendant la montée, surtout ne pas s'aider des biceps pour éviter la déchirure en cas de déséquilibre sur les talons.
En position sumo, vous devez rechercher l'écartement de vos pieds en fonction de votre souplesse et l'ouverture du bassin, les tibias sont à 6 à 8 cm de la barre, vos fessiers et le dos en position statique tout le long du mouvement de décollage et de montée de la barre. Si votre dos fléchi, rétro version du bassin de façon à être toujours dans le couloir de poussée qui se situe entre l'axe média du genoux et des chevilles.
 Au départ, vous êtes en position assise si possible vos cuisses et vos tibias doivent formés un angle à 90° ou légèrement au dessus.
 Gardez toujours à votre esprit que le soulevé de terre se fait par une poussée de jambes et un tirage du dos en synchronisation. Sauf dans le vrai sumo où il n'y a que la poussée des jambes et dos en position statique. La position des pieds est en inversion de 60°, la prise de mains égale à la largeur des épaules pour saisir la barre. Puis vous faites glisser vos genoux le long de celle-ci, de façon à vous retrouvez en position assis.