

PARTIE 1 • SNATCH

DÉBUTER EN HALTÉROPHILIE

Base et fondements

Pour comprendre les bases du snatch,
corriger les erreurs fréquentes et progresser
avec une méthode claire.

Par Fabien — Lion's Barbells
Vice-Champion de France Masters



INTRODUCTION

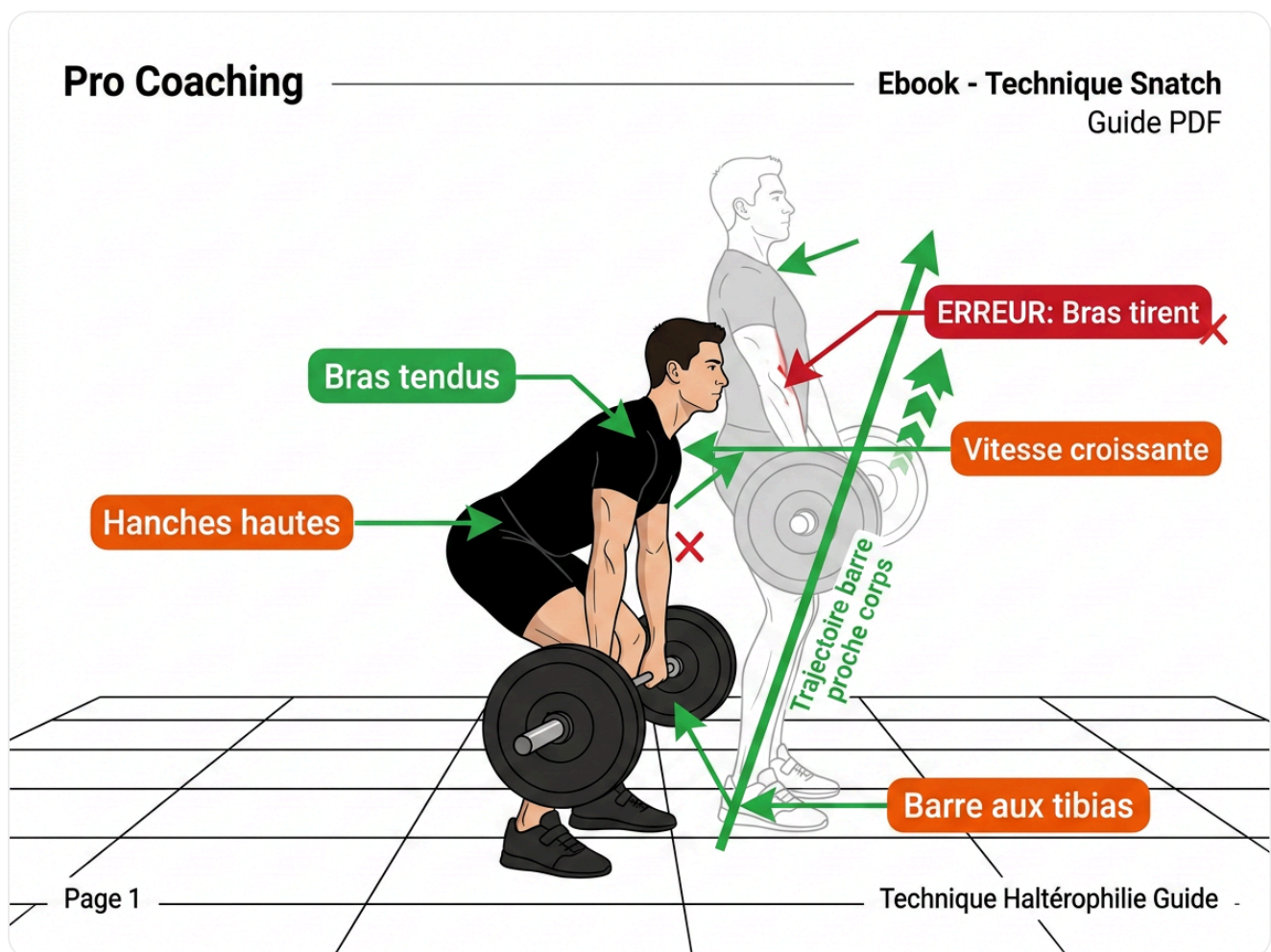
Pourquoi ce guide existe

L'idée est simple : donner une base claire, sans jargon inutile, pour comprendre ce qu'il faut vraiment faire sur le snatch. Le but n'est pas de surcharger, mais de rendre la technique plus lisible et plus facile à appliquer en séance.

BASE

Position de départ et premier tirage

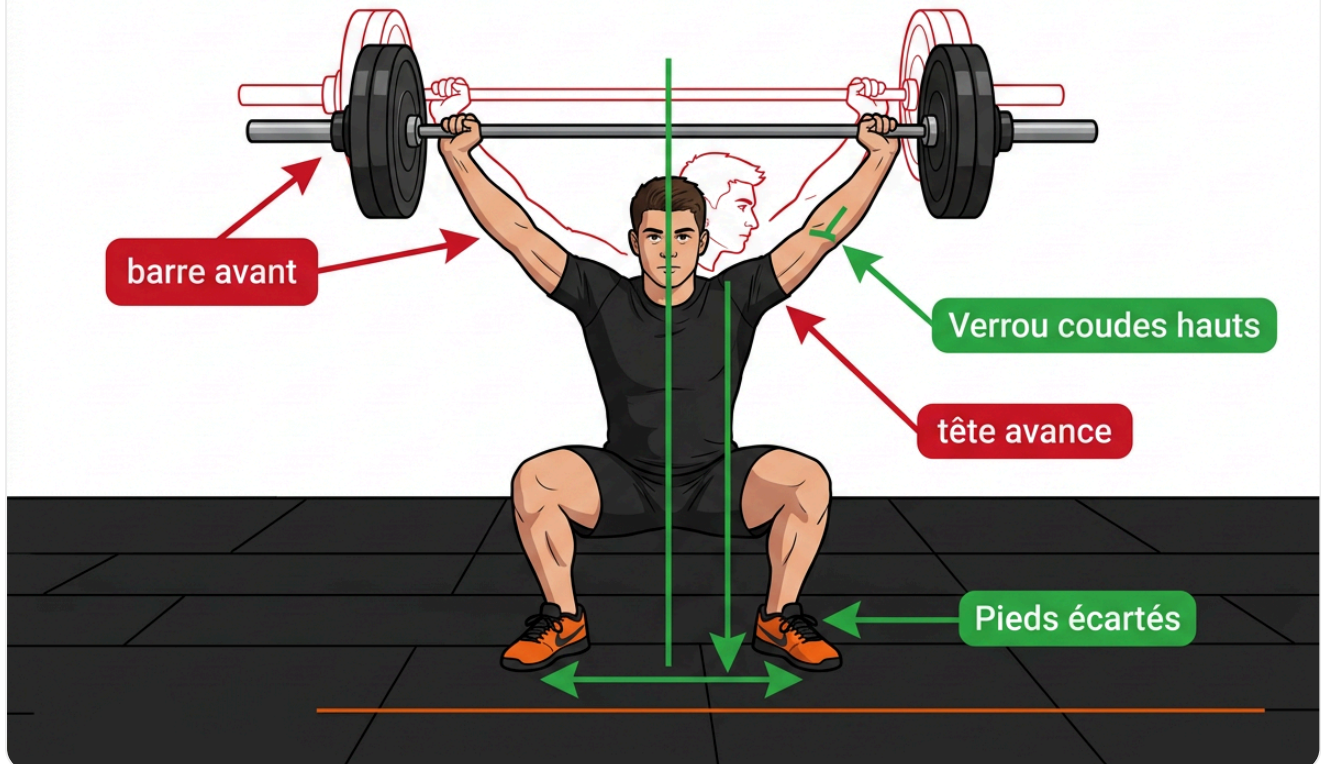
- ✓ Pieds largeur hanches, talons ancrés.
- ✓ Barre proche des tibias.
- ✓ Épaules légèrement devant la barre.
- ✓ Bras longs et détendus.
- ✓ Dos solide, poitrine ouverte.



Du sol jusqu'aux genoux, l'objectif est de garder de la tension sans précipitation. Les épaules et les hanches montent ensemble, la barre reste proche du corps et les bras ne tirent pas encore.

Erreur fréquente : tirer trop tôt avec les bras. La barre part alors vers l'avant.

Schéma réception overhead snatch haltérophilie débutant



Après le passage des genoux, tu reprends de la vitesse et tu termines par une extension complète chevilles-genoux-hanches avant de passer rapidement sous la barre. La barre doit arriver au-dessus du milieu du pied, puis la réception doit rester stable et active.

- Bras encore longs jusqu'à la fin de l'extension.
- Barre toujours proche du corps.
- Passage sous la barre rapide et engagé.

PROGRESSION

Progression simple sur 8 semaines

Semaine	Objectif	Exercices	Charge
1-2	Positions	Overhead squat, muscle snatch	Très léger
3-4	Trajectoire	Hang snatch, snatch pull	Léger
5-6	Coordination	Snatch complet, complexes simples	Modéré
7-8	Confiance	Singles techniques propres	Progressif

CHECKLIST

Checklist de fin de séance

- ✓ La barre reste proche du corps.
- ✓ Les bras restent longs jusqu'à l'extension.
- ✓ La réception est stable.
- ✓ Le squat overhead est maîtrisé.
- ✓ La séance est filmée.

CTA

Prendre mon audit

Envoie-moi une vidéo de ton snatch ou prends un créneau de 15 minutes. Je t'aide à repérer les deux corrections prioritaires et je te donne un plan simple pour la semaine.



Prendre mon audit

<https://calendly.com/lionsbarbells/30min>

PARTIE 2 • CLEAN & JERK

DÉBUTER EN HALTÉROPHILIE

Base et fondements

Pour comprendre les bases du clean & jerk, stabiliser les positions et progresser avec une méthode claire.

Par Fabien — Lion's Barbells
Vice-Champion de France Masters



INTRODUCTION

Le clean & jerk en deux actions

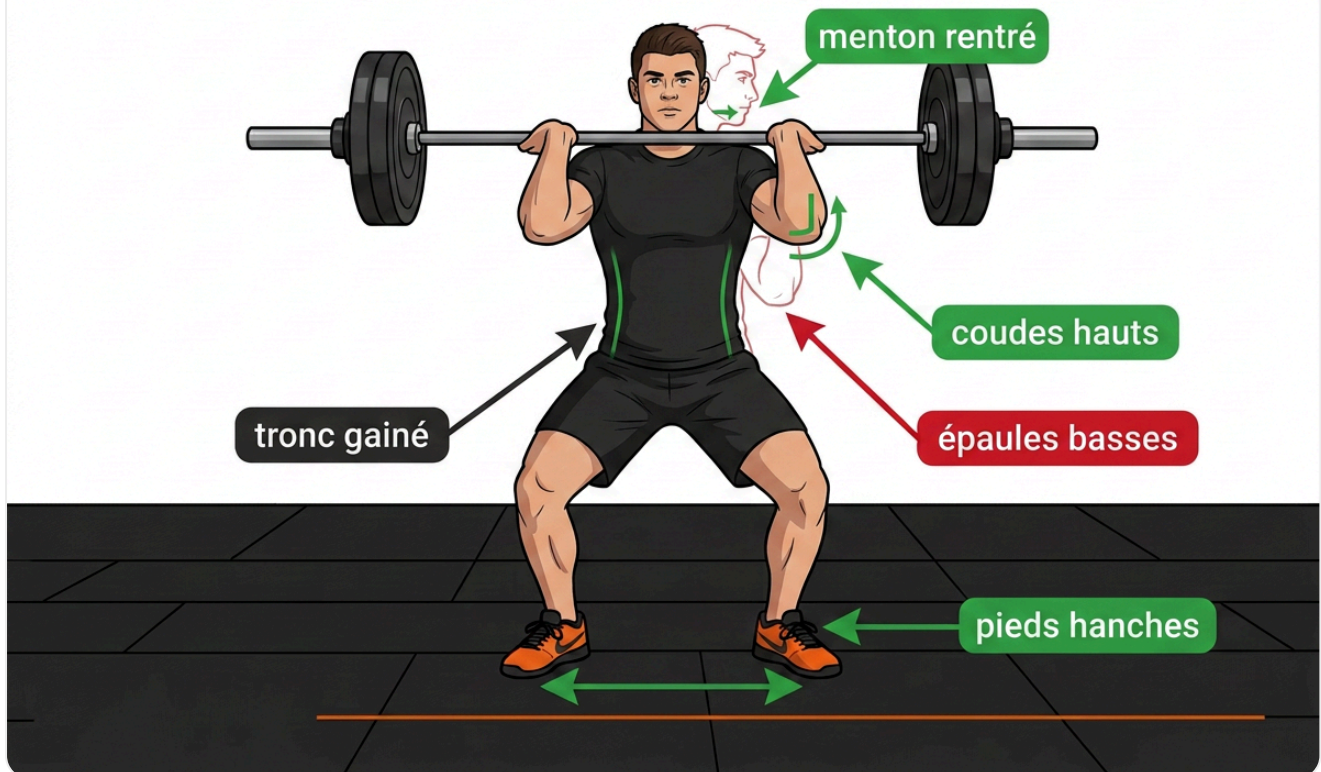
Le clean amène la barre sur les épaules, puis le jerk la fait passer au-dessus de la tête. Beaucoup de pratiquants veulent charger trop vite alors qu'ils n'ont pas encore stabilisé leurs positions.

BASE

Setup, front rack et premier tirage

- ✓ Pieds sous les hanches.
- ✓ Barre proche des tibias.
- ✓ Dos neutre.
- ✓ Poitrine ouverte.
- ✓ Coudes hauts et tronc solide en rack.

Schéma position rack clean haltérophilie technique débutant



Le départ sert à garder la bonne position. La barre monte sans s'éloigner du corps, les épaules et les hanches restent coordonnées et tu gardes le contrôle jusqu'au passage des genoux.

Erreur fréquente : les hanches montent trop vite. Le clean part alors en avant.

Extension, réception et jerk

Une fois passé les genoux, tu produis l'accélération. Tu termines fort, tu passes dessous rapidement, puis tu réceptionnes en front rack avant de te relever avec le front squat. Le dip du jerk doit rester court et vertical : ce n'est pas un squat, c'est un ressort.

- Dip court.
- Torso vertical.
- Genoux stables.

PROGRESSION

Progression simple sur 12 semaines

Semaine	Objectif	Exercices	Charge
1-3	Positions	Front squat, clean pull, jerk dip	Léger
4-6	Timing	Power clean, power jerk	Modéré
7-9	Coordination	Clean + jerk, hang variations	Modéré
10-12	Technique	Singles propres, vidéo analyse	Progressif

CHECKLIST

Checklist de séance

- ✓ Premier tirage patient.
- ✓ Barre proche du corps.
- ✓ Front rack solide.
- ✓ Dip vertical.
- ✓ Verrouillage net.

Prendre mon audit

Envoie ta vidéo de clean & jerk ou prends un créneau de 15 minutes. Je t'aide à identifier tes deux corrections prioritaires et à construire un plan simple.



Prendre mon audit

<https://calendly.com/lionsbarbells/30min>