

it's my
itcoach

le
SNATCH

- mémo -



1. Position de départ

- ✓ Position des pieds : largeur des hanches.
- ✓ 100% de la surface des pieds est en contact avec le sol.
- ✓ L'espacement des mains sur la barre est tel que si en levant une jambe en tenant la barre, les bras restent tendus (ils ne se plient pas).
- ✓ Pieds sous la barre. La barre est proche des chevilles.
- ✓ Les genoux et les pieds sont dans le même alignement (10/15° d'angle env.)
- ✓ Mains écartées (1,5x largeur d'épaules)
- ✓ Les épaules sont devant la barre
- ✓ Les bras sont tendus et relâchés
- ✓ Regard droit devant
- ✓ Barre tenue en hook grip

2. Premier tirage

- ✓ Extension des membres inférieurs
- ✓ Poussée dans le sol
- ✓ 100% de la surface des pieds en contact sur le sol
- ✓ Dos toujours fixé
- ✓ Les épaules toujours devant la barre

3. Phase de transition

- ✓ Passage des genoux en dessous de la barre



4. Deuxième tirage

- ✓ Extension des membres inférieurs
- ✓ Déplier les jambes et les hanches de manière explosive (mettre du rythme et du mouvement)

5. Extension finale

- ✓ Triple extension complète
 - + coudes vers le haut
 - + haussement des épaules
- ✓ Envoyer la barre vers le haut par transmission d'énergie

6. Passage sous la barre

- ✓ Passage sous la barre grâce à l'action de tirage
- ✓ Fixation scapulaire bras tendus
- ✓ Action de poussée dans le sol et dans la barre
- ✓ Athlète en flexion en dessous de la parallèle

7. Réception / Redressement

- ✓ Continuer de pousser dans le sol pour se redresser
- ✓ Alignement : barre/hanches/pieds



laTeam *it's my*
itcoach



INFOS SUPLÉMENTAIRES

La barre doit rester le plus près possible du corps tout au long du mouvement.

Le point de puissance est l'endroit où on prendra de l'élan pour sauter, le plus de puissance verticale. Mouvement naturel et fonctionnel.

Avoir de bons appuis.

Dominer sa barre = regard devant + épaules devant la barre.

Le seul moment où les épaules passent derrière la barre, c'est quand tu as déjà commencé ton accélération après le point de puissance. Tu viens simultanément chercher la triple extension, de pousser dans le sol et vers le haut.

Si tu restes trop longtemps devant la barre après le point de puissance, tu ne finiras pas ton engagement de hanche.

TIP DE CHAMPION: Vissez vos pieds et vos genoux au départ pour préparer une meilleure extension.



Exercices

HIP HIGH PULL

Départ jambes tendues
Triple extension puissante (+SHRUG)
Tirage des coudes vers le haut

HIGH HANG HIGH PULL

Départ au point de puissance

HIGH HANG MUSCLE SNATCH

On ajoute le turnover et la stabilisation

HIGH HANG MUSCLE SNATCH + OVERHEAD SQUAT

Ecarter les pieds après le muscle snatch
pour placer le squat

HIGH HANG POWER SNATCH + OVERHEAD SQUAT

Enchaîner le squat depuis la réception du power snatch

HIGH HANG DEEP POWER SNATCH

Aller chercher de la profondeur en réception
Toujours au dessus de la parallèle

TALL SNATCH

Départ jambes tendues

SNATCH : DIFFÉRENTS DÉPARTS

- ✓ HIGH HANG SQUAT
- ✓ HANG SQUAT
- ✓ LOW HANG
- ✓ SOL AVEC LES PLAQUES (MI-TIBIAS)

CONSEIL : répétez les étapes du snatch
aussi souvent que possible (léger pour ancrer le bon
mouvement: barre à vide, barre technique)

it's my iCoach

    itsmycoach



← itsmycoach



153 publicatio... 22 K followers 328 suivi(e)s

Cedric Pinchon

 itsmycoach

Coaching sportif

🇫🇷 | Coach Fitness Diplômé

@velitessport AMBASSADOR -10%

 CrossFit  Natation  Tennis

Perte de poids / Prise de ma... plus

 youtube.com/@itsmycoach

