

*it's my*  
**itcoach**

# **CLEAN** *&* **JERK**

- mémo -



## 1. CLEAN / Position de départ

- ✓ Pieds engagés sous la barre
- ✓ Écartement des pieds égal ou légèrement supérieur à la largeur du bassin, pointes de pieds légèrement ouvertes
- ✓ Genoux fléchis
- ✓ Tibias en contact avec la barre
- ✓ Mains en pronation et pouces crochetés (Hook Grip)
- ✓ Écartement des mains correspondant à la largeur des épaules
- ✓ Poitrine sortie, omoplates rapprochées
- ✓ Épaules en avant de la barre
- ✓ Les bras sont tendus et relâchés
- ✓ Regard fixe au dessus de l'horizon

## 2. CLEAN / Premier tirage

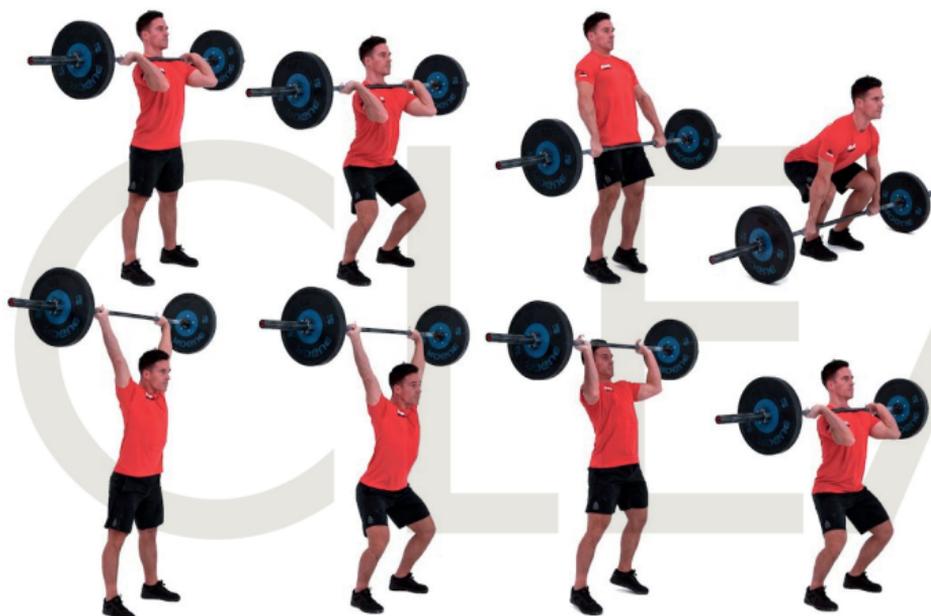
De la position de départ jusqu'au dessus des genoux

- ✓ Pousée des membres inférieurs
- ✓ L'inclinaison du tronc reste identique
- ✓ Garder les épaules en avant de la barre

## 3. CLEAN / Phase de transition, d'ajustement

Du dessus des genoux jusqu'au point de puissance  
(mi cuisses, 2/3 cuisses)

- ✓ Redressement du dos
- ✓ Engagement du bassin



## 4. CLEAN / Deuxième tirage

- ✓ Accélération de la barre due à la poussée des membres inférieurs combinée au redressement du tronc.
- ✓ Haussement d'épaules simultané à la montée sur pointe de pieds
- ✓ Amorce du tirage de bras

## 5. Passage du CLEAN

- ✓ Traction des membres supérieurs (les coudes dirigés vers le haut et l'arrière) induisant le passage du corps sous la barre
- ✓ Pendant ce temps, les pieds quittent le sol et se déplacent latéralement
- ✓ Les pieds reprennent contact alors que la barre vient se placer sur les clavicules/épaules par un verrouillage des coudes, membres inférieurs fléchis
- ✓ Le regard est dirigé devant soi

## 6. Stabilisation Redressement maîtrisé

- ✓ L'athlète regagne la position debout, pieds parallèles

## 7. Le JERK / L'appel

- ✓ Regard fixe au dessus de l'horizon, la tête légèrement basculée vers l'arrière
- ✓ La barre repose sur les épaules (en position de rotation externe) et légèrement sur les clavicules (l'ensemble constituant un véritable socle). Cette attitude est permise grâce à l'inspiration bloquée augmentant le volume thoracique et les coudes dirigés vers le bas à 45°
- ✓ Le poids du corps situé légèrement sur l'arrière du pied et le buste droit, l'athlète amorce la descente de façon contrôlée, jusqu'à  $\approx \frac{1}{4}$  flexion : le DIP



## 8. Le JERK / L'impulsion

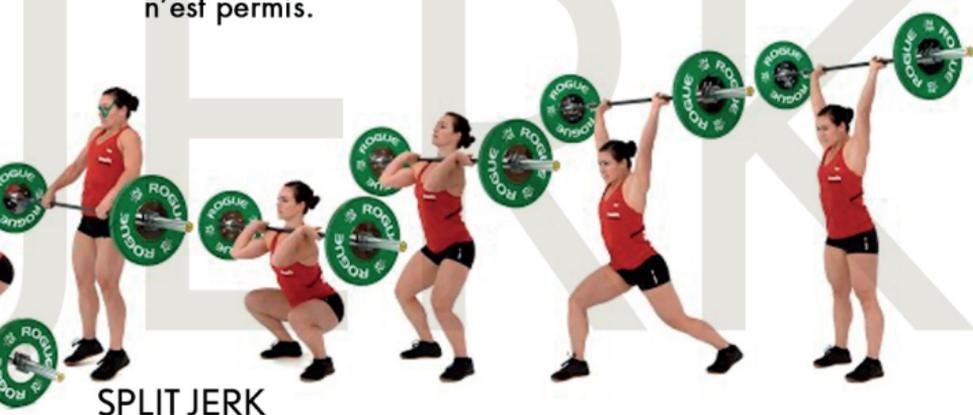
- ✓ Cette phase correspond à une extension dynamique des membres inférieurs. La poussée des jambes et des mollets relayée par un haussement des épaules utilise les effets ressorts de l'appel. Lors de cette poussée verticale les coudes ne changent pas de position et les bras restent relâchés afin de ne pas parasiter l'action des jambes.
- ✓ En fin d'impulsion, sur pointes de pieds, on assiste à un alignement des articulations des chevilles jusqu'aux épaules.
- ✓ La tête est sur l'arrière afin de dégager le menton suit le **décollement de la barre des clavicules où celle-ci atteint sa vitesse maximale**. L'action propulsive des membres inférieurs ne peut être efficace que si l'athlète maîtrise la composante pliométrique musculaire associée à l'utilisation des effets ressorts de torsion de la barre.

## 9. Le SPLIT JERK / Passage sous la barre

- ✓ La phase de passage sous la barre (fente et réception) est permise par un saut consécutif à la phase d'impulsion. La forte poussée des membres supérieurs contribue à ce que la barre devienne point d'appui de l'athlète et que ce dernier puisse repousser le corps vers le sol.
- ✓ Lorsque les pieds reprennent appui au sol en fente, les bras sont presque tendus, la hauteur de la barre est à son apogée. Bras et jambes se fixent alors pour contrecarrer la chute de la barre.
- ✓ L'action des triceps et des deltoïdes est concentrique puis isométrique dans le maintien de la charge à bout de bras. L'axe de la barre se trouve alors légèrement derrière la tête.
- ✓ L'équilibre est permis par une poussée du pied avant dans le sol.
- ✓ Les angles formés par la jambe et la cuisse, à l'avant comme à l'arrière, doivent être supérieurs à 90°.
- ✓ Le gainage du bassin en antéversion est essentiel de par la difficulté du maintien de la barre.
- ✓ Une forte souplesse du bassin et des épaules est nécessaire.
- ✓ La vitesse de la barre devient nulle en atteignant son point culminant, elle devient point d'appui pour aider l'athlète lors du passage.

## 10. Le JERK / Le rétablissement

- ✓ Le rétablissement se fait dans le retour successif du pied avant puis du pied arrière largeur de bassin. De la distance de la fente l'athlète revient 1/3 avec la jambe avant et 2/3 avec la jambe arrière. Lors de cette phase aucun relâchement musculaire n'est permis.



SPLIT JERK

# Exercices

FRONT RACK MOBILITY

Texte

STRICT PRESS

Texte

FRONT SQUAT

Texte

TALL MUSCLE CLEAN

Texte

TALL POWER CLEAN

Texte

TALL CLEAN

Texte

HANG MUSCLE CLEAN

Texte

HANG POWER CLEAN

Texte

HANG SQUAT CLEAN

Texte

MUSCLE CLEAN

Texte

POWER CLEAN

Texte

CLEAN

Texte

PUSH PRESS

Texte

PUSH JERK

Texte

PUSH SPLIT JERK

Texte

# it's my iCoach

    itsmycoach



itsmycoach



153      22 K      328  
publicatio...    followers    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](https://youtube.com/@itsmycoach)

