



# Guide de la compétition Powerlifting





# Avant-propos

Une des choses les plus importantes que tu peux faire en te préparant pour ta prochaine ou ta première compétition de Powerlifting est de te débarrasser de l'incertitude. Tu as probablement de très nombreuses questions comme : que devrais-je prendre ? À quoi m'attendre ? Quoi, quand, comment ?

L'incertitude sert de terrain fertile à l'anxiété, le stress, la peur, la nervosité. Et lors de cette compétition, certaines choses seront hors de ton contrôle, mais en te concentrant sur ce que tu peux contrôler, tu peux te libérer des inquiétudes qui peuvent t'assaillir. Cela te permettra de te concentrer sur ce qui importe réellement : soulever lourd, réussir tes essais et t'amuser !

## **“PROPER PREPARATION AND PLANNING PREVENTS POOR PERFORMANCE.”**

Vieil adage de l'armée britannique

En te préparant du mieux que tu le peux, tu te places dans une situation dans laquelle tu auras bien plus de chances de réussir et d'atteindre tes objectifs. Ne néglige donc pas cette phase !

Au travers de ce guide, je vais te donner mes conseils pour tirer le meilleur de ta performance lors de tes compétitions en Powerlifting ! Une grande partie de ce guide sera directement adressée à ceux qui souhaitent se lancer pour la première fois dans une compétition, mais d'autres conseils seront également adressés aux athlètes plus expérimentés.

Avant d'aborder ces différents points, je souhaite traiter une croyance qu'il m'a souvent été donné de rencontrer. Cette idée souvent véhiculée par les athlètes hésitant à se lancer dans la compétition est qu'ils doivent atteindre un certain niveau de performance, être en position de gagner ou de se qualifier pour des compétitions prestigieuses avant de se lancer. Je ne partage pas cette idée et je pense qu'il n'est pas nécessaire d'avoir un certain niveau avant de se lancer. La compétition va permettre d'objectiver ta performance, de te mettre face à tes limites et de t'indiquer si tu aimes ou non cela. Il est également courant d'observer que de nombreux athlètes sont encore plus motivés à s'entraîner après leur première compétition, les entraînant dans un cercle vertueux. Je ne vois donc pas de raison de repousser ce merveilleux moment et je t'encourage à concourir aussi tôt que possible dans ta carrière sportive.

N.B. La majeure partie des situations et choix présentés se fera dans l'optique de concourir dans une fédération sous l'égide de l'IPF (International Powerlifting Federation). Si tu as fait le choix de concourir dans une autre fédération, la plupart des conseils que j'évoque s'appliqueront également, mais avec quelques petites nuances.



# Inscription et choix d'une catégorie de poids

Le premier choix que tu seras amené à faire, s'il n'est déjà fait, sera de choisir quand et où aura lieu ta première compétition. Si tu en as l'opportunité, choisis-en une proche de chez toi pour limiter les déplacements, les changements d'habitude et surtout pour pouvoir avoir une bonne nuit de repos la nuit précédant ton entrée dans l'arène pour la première fois.

Se pose ensuite la question de la catégorie de poids dans laquelle tu concourras. Cela dépendra bien évidemment de la fédération dans laquelle tu prévois de concourir. Classiquement, on retrouve 8 catégories de poids par sexe (et 9 pour les Sub-Juniors et Juniors) dans les fédérations sous l'égide de l'IPF et respectivement 10 et 12 catégories pour les femmes et les hommes dans la plupart des autres fédérations.

Catégories Femmes IPF	Catégories Hommes IPF	Catégories classiques Femmes	Catégories classiques Hommes
-43kg (Sub-juniors*, Juniores**)	-53kg (Sub-juniors*, Juniors**)	-44kg	-52kg
-47kg	-59kg	-48kg	-56kg
-52kg	-66kg	-52kg	-60kg
-57kg	-74kg	-56kg	-67,5kg
-63kg	-83kg	-60kg	-75kg
-69kg	-93kg	-67,5kg	-82,5kg
-76kg	-105kg	-75kg	-90kg
-84kg	-120kg	-82,5kg	-100kg
+84kg	+120kg	-90kg	-110kg
/	/	+90kg	-125kg
/	/	/	-140kg
/	/	/	+140kg

Pour choisir la catégorie de poids dans laquelle tu devrais concourir, choisis celle dans laquelle tu te trouves naturellement lorsque tu t'entraînes.

Si tu t'entraînes en pesant 87kg, je t'encourage fortement à concourir en pesant 87kg. N'essaye pas de cutter pour te retrouver en -83kg/-82,5kg/-84kg ! Si tu es une femme, tu concourras dans la catégorie des +84kg si tu es dans une fédération dépendant de l'IPF ou en -90kg s'il s'agit d'une autre fédération. Si tu es un homme, tu concourras en -93kg ou en -90kg.



Je trouve qu'il est exceptionnellement pertinent de vouloir cutter pour rentrer dans une catégorie de poids inférieure. Parmi les cas de figure qui justifient cette décision, je citerai :

- ☐ La possibilité de se qualifier à une compétition internationale.
- ☐ La possibilité de battre un ou des records nationaux/internationaux.
- ☐ Une compétitivité plus importante dans la catégorie de poids inférieure lors d'une compétition à enjeux élevés.
- ☐ Un taux de masse grasse important.

En dehors de ces cas de figure, il n'est pas utile de cutter. Cutter peut même se révéler contre-productif en début de carrière sportive, car cela limitera ton apport calorique et ta capacité à gagner en masse musculaire. Cette dernière joue un rôle primordial dans la performance en force et la limiter ne te servira pas sur le long terme. Une cut va également impacter négativement ton total et ta performance au sens large en modifiant tes leviers et en ajoutant une variable supplémentaire qu'il faut prendre en compte. C'est un stress supplémentaire qui, s'il peut être évité, devrait l'être. En plus de limiter la performance, cela peut contribuer au développement de troubles du comportement alimentaire et c'est donc une décision qui doit être mûrement réfléchie et dans laquelle tu dois être accompagné(e) par un(e) professionnel(le) compétent(e).

C'est pour ces différentes raisons que je déconseille aux athlètes découvrant seulement le sport de descendre de catégorie de poids. Cette décision est à prendre plus tard dans la carrière sportive.

J'encourage plus volontiers les athlètes à parcourir le chemin inverse et donc de monter de catégorie de poids. C'est très souvent la décision qui profitera le plus au développement à plus long terme de l'athlète.

Si tu es un athlète plus expérimenté et que tu souhaites toutefois envisager une cut pour une des raisons susmentionnées, je t'invite à te rendre à la section dédiée.

# Connais ta fédération et les règles qui s'y appliquent

En fonction de la fédération dans laquelle tu concours, certaines règles pourraient être différentes.

Voici les liens si tu souhaites vérifier les divers points de règlement avant de te lancer :

- [Règlement IPF 2023 en français](#)
- [Règlement IPF 2023 en anglais](#)
- [Règlement WDFPF part 3](#)
- [Règlement WDFPF part 4](#)

Pour t'aider dans cette tâche, n'hésite pas à faire appel à un coach expérimenté qui a déjà coaché dans la fédération dans laquelle tu t'apprêtes à concourir.



Si tu concours dans une fédération sous l'égide de l'IPF, je souhaite attirer ton attention sur certains points de règlement :

- Les bandes de poignets (wrist wraps) ne peuvent pas monter plus de 2cm au-delà de l'articulation et ne peuvent pas descendre 10cm en dessous.
- Les deux pieds doivent être posés à plat au sol durant toute la durée du mouvement de Bench Press.
- La tête doit rester au contact du banc durant toute la durée du mouvement de Bench Press. D'ailleurs il peut être demandé aux athlètes à longs cheveux de les attacher.
- Les chaussettes hautes ne peuvent pas toucher les genouillères (knee sleeves).
- Il n'est pas autorisé d'ajuster sa combinaison sur le plateau ni de mettre ses bandes ou genouillères. Seule la ceinture peut être ajustée sur le plateau.

## Équipement

Le Powerlifting est un sport qui requiert peu d'équipement pour concourir : tu n'as besoin que d'un singlet, un t-shirt, une paire de chaussures et des chaussettes qui montent jusqu'aux genoux. D'autres pièces d'équipements sont autorisées telles que les knee sleeves, la ceinture, les wrist wraps mais celles-ci ne sont pas obligatoires. Tu as donc le choix d'en utiliser ou non, mais ce n'est pas le cas pour le singlet, les chaussettes, les chaussures et le t-shirt.

### Singlet

Tu peux utiliser un singlet de lutte, de Powerlifting ou même d'haltérophilie. Si tu n'en possèdes pas, essaye de voir avec quelqu'un de ton club si tu ne peux pas en avoir un à prêter avant d'en faire l'achat. Mais si tu souhaites en faire l'achat, privilégie une des marques qui est approuvée par l'IPF afin de ne pas devoir en racheter un plus tard si tu es amené à concourir au niveau national voire au niveau international, ce que je te souhaite.

### Chaussettes

Les chaussettes qui vont jusqu'aux genoux sont obligatoires pour le Deadlift. Elles servent à protéger la barre d'un potentiel saignement et ont donc un but hygiénique.

### T-shirt

Le t-shirt est obligatoire et doit être porté sous le singlet. Choisis un t-shirt uni, sans inscription vulgaire et dans lequel tu es à l'aise. N'hésite pas à en prévoir un second afin de pouvoir en changer entre les mouvements si besoin. Ma préférence va vers les t-shirts 100% coton qui tiennent chaud sans être extensibles et qui permettent à la barre d'avoir une bonne accroche. Je ne recommande pas les t-shirts extensibles ou composés de fibres élastiques qui pourraient s'étendre et se déformer et donc limiter ta capacité à maintenir la barre en position sur ton dos ou maintenir ton placement sur le Bench Press.

### Chaussures

Les chaussures sont également obligatoires. Tu peux porter une paire pour chaque mouvement ou un modèle différent pour chacun des trois mouvements. À toi de décider en fonction de tes préférences. J'ai tendance à recommander des chaussons ou des slippers pour le Deadlift et parfois le Bench press et des chaussures de Squat pour le Squat et parfois le Bench press. Certain(e)s athlètes sont toutefois plus à l'aise avec des slippers lors du Squat.

En ce qui concerne l'équipement autorisé supplémentaire, tu retrouveras les ceintures, wrist wraps (bandes de poignets) et knee sleeves (genouillères) mais aussi quelques accessoires le talc et la magnésie.



## Ceinture

Le choix de la ceinture peut se révéler compliqué : il se trouve qu'un certain nombre de ceintures ne sont pas autorisées. Évite les ceintures utilisées en CrossFit et en haltérophilie car étant très souvent des modèles à velcro ou à largeur non uniforme. Privilégie des modèles de ceinture de Powerlifting comme les ceintures à levier, les Double Prong et certaines Single Prong. Enfin, sache qu'une largeur maximale de 10cm et une épaisseur de 13mm sont autorisées.

## Bandes de poignets

Concernant les bandes de poignets, il n'y a pas vraiment de particularité si ce n'est qu'il y a une largeur maximale de 8cm et une longueur maximale de 1m autorisées. Tu ne peux pas non plus laisser ton pouce dans la boucle qui est prévue pour t'aider à les fixer.

## Genouillères

Les genouillères doivent être en néoprène et ne peuvent pas excéder une épaisseur de 7mm.

### Quelques petites particularités de règlements concernant l'équipement :

Si tu souhaites porter tes chaussettes hautes pour toute la durée de la compétition ainsi que tes genouillères, assure toi que ces deux pièces d'équipements ne se touchent pas et laissent apparaître un peu de peau. Autrement, tu pourrais te voir refuser un de tes essais ou tu pourrais ne pas monter sur le plateau.

Les bandes de poignets peuvent être portées sur le Deadlift et cela peut conférer un avantage si tu utilises une prise inversée (mixed grip). En effet, en appliquant une tension importante, tu vas venir comprimer le canal carpien et les tendons des fléchisseurs communs profond et superficiel des doigts. Cela peut t'aider à avoir une prise plus sécurisée et plus solide sur la barre.

## Talc

Parmi le matériel non indispensable, mais toujours utile, j'ajouterai le talc. Le talc aura surtout de l'intérêt pour le Deadlift. En l'appliquant sur tes cuisses, tu faciliteras la montée de la barre en diminuant les frictions. Et le moins de frictions auxquelles tu as à faire, plus il est facile de faire émerger ta meilleure performance ! C'est un petit plus qui peut te faciliter la vie.

## Magnésie

Tu peux également apporter ta magnésie. La magnésie disponible en compétition n'est pas toujours de très bonne qualité et avoir la tienne peut littéralement sauver tes essais. Je transpire énormément des mains et en compétition j'aime commencer par appliquer une couche de magnésie liquide afin d'assécher mes mains et puis une couche de magnésie solide pour le grip. Pour des athlètes transpirant moins, une des deux options peut être suffisante.

S'il s'agit de ta première compétition, il est peu probable que tu concoures au niveau national ou international, mais sache que pour ces compétitions, l'équipement utilisé doit être approuvé par l'IPF si tu concoures dans une fédération qui en dépend. Mais si tu souhaites d'ores et déjà investir dans du matériel approuvé, tu n'as qu'à chercher après ce petit logo et/ou la mention « IPF Approved ».

Tu peux retrouver la liste des équipements approuvés par l'IPF [ici](#).





# À faire dans les dernières semaines avant la compétition

Si la plus grande partie de ce guide est consacrée à la compétition, cette section va s'intéresser aux jours qui précèdent la compétition et les stratégies que tu peux envisager pour maximiser ta performance le jour J. Les dernières semaines d'entraînement et particulièrement la dernière vont avoir pour but de te préparer à performer au mieux.

## ☐ Réalise des singles lourds

Idéalement, durant ces dernières semaines, tu réaliseras des singles lourds pour te donner une idée des essais que tu pourras envisager lors de ta compétition. Si tu as réalisé des singles à des RPE 7, 8 ou 9, cela peut te donner des informations qui peuvent t'aider à décider quelle charge utiliser pour ton premier et second essai. Cela peut être particulièrement utile si tu n'as pas concouru depuis un certain temps ou si tu as fort progressé dernièrement.

## ☐ Pratique les commandes

Plus tu auras l'occasion de pratiquer les commandes, moins tu auras à y réfléchir. Il n'y a rien de plus frustrant que de squatter un nouveau PR et de ne pas attendre la commande de rack et voir ton essai invalidé. Les commandes que tu dois avoir à l'esprit sont les suivantes :

### SQUAT

Squat : pour recevoir le signal de départ en Squat, tu devras être immobile, la barre correctement positionnée, droit et les genoux verrouillés.

Rack : une fois le Squat réalisé, tu veilleras à te tenir immobile et à ne pas placer la barre dans le rack. Tu attendras la commande de « rack » avant de déposer la barre.

### BENCH PRESS

Start : pour recevoir le signal de départ en Bench Press, tu devras être immobile, la barre correctement positionnée, les coudes verrouillés, les pieds à plat au sol et les fesses et la tête en contact avec le banc.

Press : la barre doit être immobile et reposer sur la poitrine pour recevoir cette commande. C'est la commande qui nécessite souvent le plus de pratique et qui risque d'impacter le plus ta performance si tu n'as pas l'habitude de la pratiquer, incorpore-la donc dès que possible.

Rack : la barre doit être immobile et les coudes verrouillés avant de recevoir cette commande. Comme pour le Squat, attends la commande avant de redéposer la barre.

### DEADLIFT

Down : la seule commande en Deadlift qui sera donnée une fois que la barre est immobile et que l'athlète se tient debout dans une position apparemment finale.

Si tu t'entraînes avec quelqu'un, cette personne peut te donner les commandes à voix haute pour te préparer. Si tu t'entraînes seul(e), tu peux repasser les différents ordres dans ta tête.



## ☐ Assure toi que tes lifts sont aux standards de compétition

Lors de ces dernières semaines d'entraînement, tu voudras également performer aux standards de compétition. Cela te permettra d'évaluer avec plus de précision ce que tu peux envisager en compétition. Veille donc à : descendre suffisamment bas sur tes Squats, garder tes fesses et ta tête en contact avec le banc sur le Bench press et à ne pas réaliser d'appui cuisse sur tes Deadlifts. Pense également à tendre tes genoux en début et fin de Squat et à amener les épaules vers l'arrière à la fin de chaque Deadlift.

Pour t'assurer que tes mouvements rencontrent les standards demandés en compétition, n'hésite pas à te filmer et à partager tes vidéos avec des athlètes ou des coaches qui ont l'habitude de concourir.

## ☐ Écris une affirmation directive

Pense à écrire une déclaration à propos de qui tu es et ce que tu souhaites accomplir. Remplis cette déclaration avec toutes les pensées positives et encourageantes qui pourront t'aider à donner le meilleur de toi-même. J'aime également y écrire quelques cues à garder à l'esprit et ce que concourir signifie pour moi. Tu peux également raconter une histoire, une histoire dans laquelle tu écris qui tu es et pourquoi tu performs avec excellence. Mets en lumière les aspects de ta personnalité qui sont ta botte secrète pour performer avec succès. Tu pourras lire cette déclaration avant et/ou durant ta compétition (et même durant tes entraînements).

## ☐ Établis des objectifs

On considère généralement trois manières d'établir des objectifs. On parle d'objectifs orientés sur le processus, la performance et l'issue. En intégrant des objectifs basés sur le processus, tu te donnes l'occasion de réussir d'une autre manière qu'en finissant à une certaine place ou en soulevant un certain poids. Considère le poids sur la barre, le résultat à l'indice (GL points/Dots/Wilks), le nombre d'essais réussis, les PRs de compétition, le classement, le standard d'exécution de tes essais ou tout autre objectif qui te viendra en tête.

## ☐ Priorise ces objectifs

Ce point s'adresse surtout aux athlètes ayant déjà concouru.

Pose-toi la question suivante : quels sont les objectifs qui m'importent le plus ? Afin d'arriver avec un plan qui correspond à tes attentes, détermine quels objectifs tu veux prioriser. Si tu as le choix entre tenter un PR en Deadlift ou viser la première place, qu'est-ce qui compte le plus ? Entre réaliser un record et gagner, qu'est-ce qui compte le plus ? Apporter une réponse à ces questions te permettra de donner forme à ton plan.





## ☐ Envisage un Taper

La dernière semaine d'entraînement va surtout servir à réduire au maximum la fatigue pour te permettre de performer au mieux. Bien évidemment, c'est à ton coach de s'occuper de cette partie de ton entraînement, mais on souhaite respecter certains principes pour te préparer à concourir. Cette phase de l'entraînement est appelée Taper et va se caractériser par une diminution de l'intensité et du volume d'entraînement. Il existe plusieurs manières efficaces de réaliser un taper et l'important est que tu te sentes en forme au moment de la compétition sans toutefois être désentraîné.

Pour certains athlètes, le début de la semaine peut être l'occasion de pratiquer une dernière fois les openers.

Le restant de la semaine est généralement dédié à de la pratique légère afin de maintenir au maximum ton état de fitness tout en dissipant la fatigue accumulée lors des dernières semaines lourdes d'entraînement. Il n'est pas nécessaire d'arrêter de s'entraîner. Profites-en également pour bien dormir, bien t'hydrater et manger suffisamment de glucides et de protéines pour faciliter ta récupération.

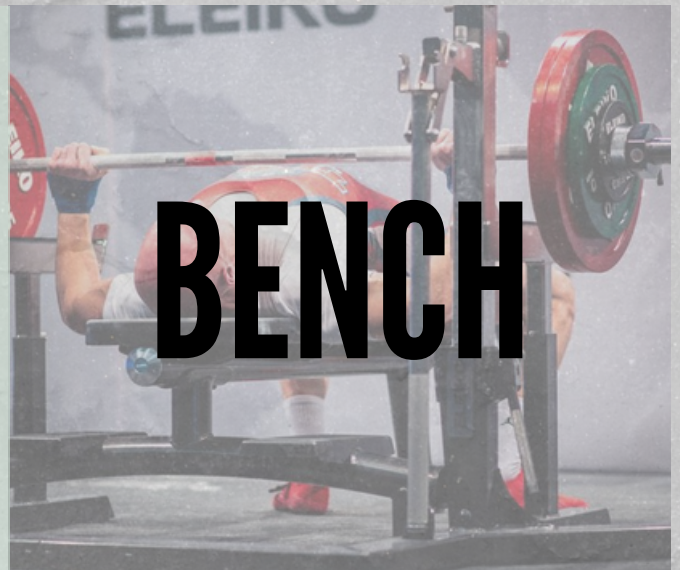


# Standards de compétition



- Une extension complète des genoux est nécessaire pour recevoir la commande de départ.
- Attends la commande "Squat" avant de commencer le mouvement.
- Squat à la profondeur requise : la surface supérieure des cuisses à l'articulation de la hanche doit être plus basse que le sommet des genoux.
- Tes pieds ne peuvent pas bouger après avoir reçu la commande de "Squat" et avant de recevoir la commande de "Rack".
- Évite tout mouvement de la barre vers le bas lors de la phase de montée.
- Tes genoux sont verrouillés une fois ton essai terminé.
- Attends la commande de "Rack" avant de replacer la barre dans le rack.

- Après avoir deracké la barre, tu attends pour la commande de "Start".
- Ta tête, tes épaules et tes fesses restent au contact du banc durant toute la durée du lift et tes pieds restent à plat au sol.
- Tu peux laisser la barre s'enfoncer dans ta poitrine (technique de « Sink »), mais seulement durant la phase de descente de la barre et pas après avoir reçu la commande de "Press".
- Assure toi que tes coudes soient tendus au début et à la fin de ton essai.
- Évite tout mouvement vers le bas de la barre dans son entièreté lors de la phase de montée.
- Attends la commande de "Rack" avant de replacer la barre dans le rack.



- Il n'y a pas de commande de départ. Une fois que l'arbitre en chef annonce que « la barre est chargée », tu as 60 secondes pour commencer ton essai.
- Tes épaules doivent être en arrière une fois ton essai terminé.
- Tes genoux sont verrouillés une fois ton essai terminé.
- Évite tout mouvement vers le bas de la barre dans son entièreté lors de la phase de montée.
- Ne lâche pas la barre et raccompagne-la au sol.
- Réaliser un appui sur les cuisses lors de l'essai n'est pas autorisé.
- Attends la commande de "Down" avant de ramener la barre au sol.



# Perte de poids aiguë (Cut)

Comme précédemment évoqué, je ne pense pas que ce soit une bonne idée pour de nombreux athlètes de réaliser une Cut. Si tu es un(e) jeune athlète, novice, que c'est une compétition sans enjeux ou si tu as des troubles du comportement alimentaire ou de ton image corporelle, je te recommande de ne pas envisager une perte de poids aiguë. Si tu envisages toutefois d'en réaliser une, sois prudent(e) et fais-toi encadrer par quelqu'un qui a de l'expérience dans ce domaine.

Idéalement, tu voudras avoir recours aux méthodes les moins agressives. Si ta pesée se déroule 2h avant ta compétition, vise une perte située entre 0 et 4% de poids de corps et si elle se déroule 24h à l'avance, tu peux envisager une cut plus importante (entre 0 et 8%). Sache que plus tu devras cutter un pourcentage important, plus cela risque d'affecter ta performance négativement.

## Les différentes méthodes, de la moins sévère à la plus sévère :

- ▶ Basiques : arrêt de la créatine et légère manipulation du sodium
- ▶ Manipulation du contenu digestif via élimination des fibres pour réduire le contenu intestinal
- ▶ Arrêt de l'hydratation et de l'alimentation modérément tôt (environ 14h avant la pesée)
- ▶ Manipulation hydrique (momentanément augmenter et puis diminuer la consommation d'eau)
- ▶ Manipulation des macronutriments via échange des glucides pour des lipides afin de diminuer la quantité de nourriture ingérée
- ▶ Régime liquide (réduisant encore plus la quantité de nourriture ingérée)
- ▶ Méthodes de déshydratation modérée (cracher, chewing-gum, bain chaud, sucer des bonbons sûrs)
- ▶ Méthodes de déshydratation sévère (sauna, hammam, chauffage dans la voiture, tenue de sudation, etc.)
- ▶ Arrêt de l'hydratation et de l'alimentation sévèrement tôt (environ 24h avant la pesée)

Si tu réalises une Cut, en fonction de la ou des méthodes utilisées, la réhydratation et la réalimentation vont être d'autant plus importantes et il convient de ne pas les négliger.

Mon dernier conseil en ce qui concerne les Cuts, c'est de commencer par tester quelle(s) méthode(s) fonctionne(nt) pour toi. Privilégie des compétitions sans enjeux (ou un mock meet) afin de pouvoir réaliser des expériences sans conséquences. Nous ne réagissons pas tous de la même façon à ces différentes méthodes de Cut et s'y préparer te permettra de recueillir des données précieuses si un jour tu te retrouves dans une situation nécessitant que tu en réalises une.





# Pesée

La pesée est la première étape qui t'amènera sur la plate-forme le jour de ta compétition et cela peut être déroutant.

Le principe est pourtant simple : tu vas rentrer dans une pièce où un arbitre du même sexe que toi t'attendra. Tu te mettras en sous-vêtements, présenteras ta licence et ta carte d'identité avant de monter sur la balance. Ton poids de corps sera alors affiché et servira à calculer ton indice (GL Points ou Dots, en fonction de la fédération) et à te classer dans une catégorie de poids.

Les pesées sont tenues 2h avant le début de la compétition dans les fédérations sous l'égide de l'IPF tandis que d'autres fédérations proposent une pesée 24h avant le début de la compétition. L'avantage de ce second type de pesée est qu'il permet aux athlètes de cutter un pourcentage plus important de leur poids de corps tout en leur permettant de se réhydrater et de se réalimenter suffisamment que pour ne pas impacter la performance.

Une fois le poids de corps mesuré, tu vas devoir donner tes openers pour chacun des mouvements. Sache que si ton échauffement ne se passe pas comme prévu ou qu'il se déroule particulièrement bien, tu peux encore modifier tes openers jusqu'à 3 minutes avant le début de chaque épreuve.

## Hauteurs de rack

Une fois que tu es pesé(e), ta prochaine action (en plus de t'alimenter, mais ce sujet sera développé un peu plus bas) sera de te familiariser avec le rack et de déterminer les hauteurs dont tu auras besoin. Pour plus de précision, n'hésite pas à prévoir les chaussures que tu utilises au Squat et au Bench Press.

Pour le rack, il est possible que ce soit ta première exposition avec ce matériel. Prends donc le temps de le découvrir. Idéalement pour cette étape, tu veux être accompagné par quelqu'un de plus expérimenté afin de t'aider.

Un document sera mis à disposition non loin de là pour que tu puisses indiquer à quelle hauteur tu souhaites que le rack soit installé lors de tes passages. Place la barre à la même hauteur que tu utilises lors de tes entraînements et regarde si cela te convient avec le matériel à disposition.

Si tu te trompes dans tes prises de mesure et que la barre finit trop haut ou trop bas, pas d'inquiétude, tu peux toujours changer tes mesures avant l'essai suivant.

### Petit conseil :

Note quelque part les réglages que tu as utilisés pour le rack. Ainsi lors de ta prochaine compétition, tu as une idée de départ pour prendre tes hauteurs. Tu passeras moins de temps à les chercher. Bien évidemment, il peut y avoir un peu de variation en fonction du matériel utilisé.



# Compétition et psychologie

Malgré tous tes efforts pour te préparer au mieux, il est plus que probable que tu ressentes différentes émotions que celles auxquelles tu t'attendais. Tu pourrais te sentir anxieux, euphorique, distrait, concentré, désespéré après un essai raté ou toute autre émotion et c'est normal. Mais en te préparant mentalement en traversant différents scénarios possibles, en établissant des objectifs clairs et réalisables et en essayant de rester dans le moment, tu peux maximiser tes chances de bien performer et de passer un super moment.

## Excitation et Hype

Tout le monde ne performe pas au mieux avec de la musique métal, des cris, des claques dans le dos et de l'ammoniaque. Certains athlètes préfèrent de la musique plus calme et intérioriser autant que possible leur excitation. Il est probable que tu performs mieux quand tu assortis ton niveau de hype et d'excitation à celui de tes meilleurs jours d'entraînement. Essaie de te demander comment tu performs mieux : es-tu plutôt calme et serein ou es-tu déchaîné tel un ouragan ?

N'hésite pas t'approprier l'ambiance en amenant ta playlist préférée, un ami qui peut t'aider à te relaxer et en étant toi-même. Il est possible que tu sois amené à concourir dans des compétitions aux atmosphères bien différentes et tu dois être capable de performer dans ces différentes conditions. En amenant ta musique, en étant accompagné et en étant toi-même, tu prends le contrôle et tu t'appropries l'environnement.

## Concentration

Une qualité trop souvent négligée par de nombreux athlètes est la capacité à entrer et sortir d'un état de concentration. Entre tes essais, tu n'as pas besoin de te sentir prêt à bondir sur la plate-forme pour réaliser un autre essai. Tu peux prendre quelques instants pour respirer, manger, t'hydrater, écouter ta musique favorite avant de commencer à te reconcentrer. Avec le temps, pense à développer cette qualité essentielle pour économiser tes ressources en compétition.

## Confiance

« On ne lui a pas dit que c'était impossible alors il l'a fait ». Cette phrase peut résumer à elle seule cette section : en compétition, il est préférable de développer une attitude de potentiel sans limite. Il ne devrait pas y avoir de doute sur ta capacité à réaliser un essai. Prendre le temps de lire l'affirmation directive que tu auras pris la peine d'écrire est un bon moyen d'augmenter ta confiance en soi tout comme avoir recours au dialogue interne positif. Pour ce dialogue interne positif, privilégie des phrases : courtes ; à la première personne du singulier ; qui ont du sens ; délibérées et intentionnelles ; à la tournure positive ; que tu répètes souvent. Tu peux utiliser des phrases telles que : « C'est mon moment de briller », « Je vais le faire » ou encore « Je contrôle la barre ».

À chaque fois que tu réussis un essai, laisse-le alimenter ta confiance et ton feu intérieur et quand tu rates, enfouis tes émotions pour t'en occuper une fois la compétition terminée. Ne t'appesantis pas trop longtemps sur tes échecs : même les athlètes concourant aux championnats du monde ratent des essais. En t'attardant trop sur un lift manqué, tu pourrais également manquer le suivant parce que tu es distrait...

## Mise en perspective

Garde à l'esprit que concourir est une capacité et tu développeras cette capacité avec le temps et l'expérience. Si les choses ne se passent pas comme prévu, il te reste de très nombreuses compétitions et années devant toi pour trouver la formule qui te sied. Garde espoir et va de l'avant.



## La compétition en tant que processus

Le Powerlifting est un sport particulier dans le sens où tu dois être prêt à performer au meilleur de tes capacités pour 9 périodes courtes. Chaque essai est suffisamment séparé des autres pour représenter une unité distincte tout en faisant partie d'un tout. Chaque essai est important et en réaliser un maximum est le meilleur moyen d'atteindre la plupart de tes objectifs. Que tu réussisses ou que tu rates un essai, reste concentré sur l'ici et maintenant, n'étant préoccupé que par ta prochaine barre d'échauffement ou l'essai que tu es sur le point de réaliser. L'important est ce que tu es en train de vivre et c'est la réalisation de chaque essai qui peut te permettre de construire le total le plus gros possible. En d'autres mots, concentre-toi sur le moment présent et comme le disait Rocky à Adonis Creed : « Un pas, un coup, un round à la fois ».

## La veille de la compétition

Comme de nombreux athlètes, il est possible que tu ressenties de l'anxiété, du stress voire de l'excitation à l'approche de ta compétition. Si c'est tout à fait normal, cela peut toutefois t'empêcher de trouver le sommeil et de passer une bonne nuit. Une méthode que j'aime utiliser et recommander pour faciliter la relaxation, le relâchement et la gestion du stress est d'avoir recours à la relaxation musculaire progressive. Tu peux retrouver deux liens vers des vidéos traitant de RMP [ici](#) et [ici](#).





# Sélection des essais

Cette section va t'aider à choisir tes essais dans une compétition où tu ne devras pas te battre pour le classement. Si le classement t'importe, en plus de considérer les points développés ci-dessous, il faudra également prendre en compte ton numéro de lot, ton poids de corps et celui de tes adversaires, les potentiels avantages de 0,5kg d'un record et les scénarios possibles en fonction des forces et faiblesses de tes concurrents. Je t'encourage à rentrer en contact avec un coach avec lequel tu pourras aborder ces différents points si tu souhaites maximiser ton classement en compétition.

## Quelques conseils :

Choisis des essais réalistes basés sur tes entraînements récents. Ne base pas des essais sur ce que tu voudrais réaliser. Il est bien plus pertinent de t'en tenir à ce qui est là le jour J plutôt que de t'accrocher à des attentes qui pourraient paraître irréalistes.

Il va t'arriver de rater des essais même avec le meilleur des plans. Ne laisse pas un essai manqué (ou deux) t'entraîner dans une cascade de doutes et de catastrophisation. Accepte ce qu'il vient de se passer, reviens dessus une fois ta compétition terminée et va de l'avant. Tu as une compétition à terminer !

Essaye de ne pas trop te fixer sur des nombres arbitraires (175kg, 200kg, 4 plaques rouges). Tu soulèveras ces barres en temps et en heure, mais en compétition, choisis le bon essai pour ton état de forme en ce jour.

Il n'est pas nécessaire d'être gourmand : ce sont des petits Competition PRs sur de nombreuses années qui font les champions. Si tu ajoutes 10kg par compétition à ton total trois fois par an, cela ajoutera 150 kg à ton total sur l'espace de 5 ans.

Si c'est ta première compétition et que tu rates un essai, retente la même barre : tout est un PR pour toi.

## Taille des sauts

Idéalement, il est recommandé à un athlète de prendre un saut entre son deuxième et son troisième essai qui soit maximum de la même taille qu'entre le premier et le second. Ainsi, si tu réalises un saut de 10kg entre ton premier et ton second essai, tu choisiras un saut de maximum 10kg entre le second et le dernier.

Il se peut toutefois que tu sois amené à réaliser des sauts plus importants. Certaines raisons telles qu'un second essai qui bouge encore mieux que ton opener, une possibilité de médaille ou de monter sur le podium peuvent justifier le fait d'envisager un second saut plus important.



## Le premier Squat

S'il y a bien un élément de la compétition qui est anxiogène, c'est le premier Squat. Le moment où tu es appelé sur la plate-forme pour réaliser ton premier essai de la compétition est souvent le moment le plus stressant de ta journée. Tu te demandes comment cela va se passer et si tu auras une bonne journée. Tu es à la fois excité de montrer de quoi tu es capable et stressé que quelque chose ne se passe pas comme prévu. Rassure-toi : c'est tout à fait normal !

Accepte ces émotions et une fois ton premier Squat réussi, tu te sentiras bien mieux. Cela fait partie du jeu et c'est un moment qui peut être grisant pour bien des athlètes.

Si le premier Squat est celui qui est le plus à même d'induire du stress et de l'anxiété, bien le choisir est d'autant plus important. Pour se faire, choisis une charge que tu es certain(e) de pouvoir soulever avec une maîtrise totale et qui ne représente pas un défi particulièrement difficile. C'est l'essai qui va te permettre de bien commencer ta compétition ou non, traite-le avec tout ton respect et ta considération.

## Les premiers essais

Déterminer tes premiers essais peut être une tâche difficile, mais les quelques lignes qui vont suivre devraient te permettre d'y voir plus clair. Un opener est une barre que tu peux réaliser même lors de tes plus mauvais jours et dans laquelle tu as une totale confiance en ton habilité à la réussir. L'opener est une marche vers un plus gros total et non pas un dernier essai. Tes dernières barres d'échauffement peuvent également te guider quant à la stratégie à adopter avec ton opener. Si tes dernières barres ne bougent pas comme elles le devraient, tu peux toujours diminuer le poids sur la barre de ton opener.

Idéalement, ton premier essai devrait être :

- ▶ **Un single à un RPE 7 ou 7,5**
- ▶ **Un single à 91% de la barre que tu vises pour ton troisième essai**
- ▶ **Un single avec une charge qui représente un triplé lourd**

Si par sécurité tu envisages d'ouvrir ta compétition avec un essai fort léger, cela pourrait limiter tes possibilités de réaliser des sauts appropriés pour tes essais suivants. Mais il serait plus embêtant d'ouvrir trop lourd. Choisis donc tes openers avec sagesse.

Un petit conseil que j'aime donner et appliquer lors des premiers essais en compétition est de les réaliser avec une technique irréprochable et des standards plus que convaincants. En faisant comme cela, les arbitres ont tendance à être moins pointilleux sur les essais suivants. Assure-toi donc de squatter à la profondeur adéquate et de bien attendre les commandes données.



## Les deuxièmes essais

Tes seconds essais sont une marche supplémentaire vers ton troisième essai. Si tu as eu une préparation fructueuse, il n'est pas rare de voir de seconds essais qui étaient des troisièmes essais lors de compétitions précédentes.

Une fois que tu as réalisé ton opener, un choix s'offre à toi : dois-je réaliser mon deuxième essai prévu ? Mon opener a tellement bien bougé que je peux envisager un peu plus que prévu ? Ou bien c'est tout l'inverse ? En fonction de comment a bougé ta première barre n'hésite pas à ajuster de 2,5 à 5kg ce second essai.

Idéalement, ton deuxième essai devrait être :

- ▶ **Un single à un RPE 8, 8,5 ou 9**
- ▶ **Un single autour de 96% de la barre que tu vises pour ton troisième essai**
- ▶ **Un single avec une charge qui représente un doublé lourd**

## Les troisièmes essais

Ton troisième essai est un essai à ou très proche de ta limite pour le jour de la compétition basé sur comment a bougé ton deuxième essai. Jette un regard aux différentes options que tu avais envisagé pour ce troisième essai et demande-toi : quelle est la barre la plus lourde que tu peux soulever aujourd'hui ?

Idéalement, ton troisième essai devrait être :

- ▶ **Un single à un RPE 9 à 10**

J'espère pour toi que cet essai surpassera tes précédentes meilleures barres en compétition, mais ce n'est pas une obligation que cela dépasse tes meilleures barres d'entraînement. Concourir est bien différent de l'entraînement pour différentes raisons telles que l'arbitrage, une perte de poids, le déplacement, la pression de la compétition et la fatigue de performer des essais lourds sur la même journée.

## Considérations pour les différents mouvements

Il est sage d'envisager des sauts moins agressifs sur le Bench press puisque même une légère augmentation du poids sur la barre représente un pourcentage plus important du 1RM. J'aime envisager une stratégie alternative :

- ▶ **Un opener à 93-94% de la barre que tu vises pour ton troisième essai**
- ▶ **Un second essai à 97% de la barre que tu vises pour ton troisième essai**

Le Deadlift étant le troisième mouvement de la journée, il est probable qu'une fois arrivé à ce point, la fatigue commence à se faire sentir. Si une nutrition adaptée, une hydratation optimale et une supplémentation rondement menée peuvent diminuer l'impact de la fatigue sur la performance, il n'est pas rare de devoir être un peu plus conservateur sur ce mouvement. Assurer un premier essai pour sécuriser le total est d'ailleurs une stratégie que l'on retrouve même au plus haut niveau. Tu devras alors réaliser des sauts plus importants pour atteindre le troisième essai prévu, mais cela peut se révéler être une stratégie payante, car les deux premiers essais induiront moins de fatigue.



## Vise le 9 sur 9

Réussir tous tes essais peut être vu comme un signe d'excellence : tu as choisi les bons poids à mettre sur la barre et tu les as soulevés aux standards. En général, les athlètes qui réussissent plus d'essais sont ceux qui se classent le mieux, chaque essai contribuant à construire le total et à maximiser ta performance. De plus, les essais manqués ont tendance à induire plus de fatigue que les essais réussis, ce qui peut engendrer de la fatigue supplémentaire pour le reste de la compétition.

Si rater un essai peut être frustrant, ne vois pas cela comme un échec total. C'est une expérience qui peut te permettre d'apprendre, de grandir et que tu pourras intégrer dans ton prochain plan de compétition. S'il t'arrive que ton second essai soit un RPE 10, prends-le comme ta limite pour aujourd'hui.

En planifiant efficacement tes essais et en les réalisant avec succès, tu te places dans une situation dans laquelle tes chances de réussir ne sont que plus grandes.

Tu peux également décider de te concentrer sur le total et non pas sur chacun des mouvements individuellement. Avec l'objectif premier de battre ton meilleur total, tu pourrais être plus à même de prendre de meilleures décisions concernant le choix de tes essais.

## Que faire si tu rates un essai ?

Dans la grande majorité des cas, lorsque tu rates un essai, il est plus sage de le retenter et particulièrement si l'essai raté est ton opener ou qu'il s'agit de ta première compétition. J'ai malheureusement trop souvent été témoin de mauvaises décisions de la part de coaches et/ou d'athlètes quant à la stratégie à adopter avec un essai raté.

Ainsi, j'ai observé des coaches augmenter la charge sur la barre après un opener raté pour voir leur athlète manquer leurs 3 essais, les évinçant par la même occasion de la compétition. La morale de cette histoire est que plutôt que de risquer son troisième essai, il est tout simplement préférable de retenter un essai manqué.

Bien évidemment, certaines situations peuvent justifier une augmentation de la charge après un essai manqué. Si une médaille est en jeu ou que tu dois rester dans la course pour finir sur le podium, il peut être avisé de tenter la barre suivante prévue. Mais cette stratégie devrait être réservée à des compétiteurs expérimentés.

### Squat

1er : 91% (e)1RM/ 1 x @7,5

2ème : 96% (e)1RM/ 1 x @8-9

3ème : 1 x @9-10

### Bench Press

1er : 93-94% (e)1RM/ 1x @7,5

2ème : 97% (e)1RM/ 1 x @8-9

3ème : 1 x @9-10

### Deadlift

1er : 89-91% (e)1RM/ 1 x @7

2ème : 95-96% (e)1RM/ 1 x @8

3ème : 1 x @9-10



# Alimentation et hydratation

S'il s'agit de ta première compétition et comme déjà évoqué à plusieurs reprises, ne tente pas de perdre du poids. De cette manière, tu pourras arriver au moment de ta compétition bien hydraté(e) et bien alimenté(e). Cela te permettra de mettre toutes les chances de ton côté pour avoir une première expérience réussie. Tu veilleras à déjeuner comme tu le fais chaque jour et à ne pas drastiquement changer tes habitudes alimentaires. Ta première compétition n'est pas un jour pour de nouvelles expériences alimentaires qui risqueraient d'affecter ta performance.

Concernant le reste des conseils dispensés ici, ils peuvent tant s'appliquer à des athlètes ayant réalisé une cut qu'à des athlètes n'en ayant pas réalisé. Certains ajustements devront être faits en fonction de la méthode utilisée pour arriver dans ta catégorie de poids afin de limiter l'impact de la cut sur la performance. Ces ajustements doivent être individualisés et seront idéalement discutés avec ton ou ta coach.

## À consommer

Idéalement, tu souhaites ne pas changer tes habitudes alimentaires et continuer à consommer des aliments que tu digères sans problème. Tu dois également prendre en compte que certains aliments et macronutriments vont avoir des effets différents sur ton transit intestinal, ta digestion ainsi que ton confort. In fine, cela peut entraîner des répercussions plus ou moins importantes sur ta performance et s'alimenter pour performer est différent à bien des égards de s'alimenter au quotidien.

Le macronutriment déterminant pour la performance en force est le glucide ! Tu vas donc veiller à consommer principalement des carbs. Les protéines ont aussi leur place dans la nutrition de la force, mais leur rôle n'est pas primordial pour la performance en tant que telle, mais surtout pour la récupération. Les protéines peuvent néanmoins avoir un certain effet positif sur la satiété, ce qui peut être intéressant pour contrôler ton appétit.

Après la pesée, privilégie un repas riche en glucides et comportant 25-50g de protéines. Choisis un repas que tu digères facilement afin d'éviter tout inconfort. Prévois également des snacks riches en glucides tels que des fruits séchés, des bonbons ou bananes.

## S'hydrater

Un autre aspect qu'il convient de ne pas négliger est l'hydratation et ce d'autant plus si tu as réalisé une cut. Si tu as dû opter pour une méthode de restriction calorique et/ou hydrique, il va être primordial de te réhydrater correctement. Un bon point de départ pour retrouver un niveau d'hydratation satisfaisant est de consommer l'équivalent de 250ml de fluide tous les quarts d'heure. Sache cependant que dans ce cas précis, plus ne veut pas dire mieux. Il n'est pas utile d'être hyper hydraté, car tout surplus sera éliminé via l'urine et cela pourrait contribuer à te rendre ballonné. Il est important de noter que l'organisme utilise préférentiellement l'énergie sous forme de glycogène stocké tant dans le foie que dans les muscles lors de l'effort. Pour stocker ce glycogène, chaque gramme de glucose a besoin de 3g d'eau. Il est donc important de consommer suffisamment de fluide pour favoriser le remplissage des stocks de glycogène. Si tu as dû te déshydrater, n'hésite pas à consommer des boissons isotoniques qui vont faciliter la réhydratation.



## À limiter

A contrario, tu voudras éviter et limiter autant que raisonnablement possible les lipides. Ils n'ont aucun effet notablement positif dans la performance en force, mais vont ralentir la digestion. En ralentissant la digestion, tu retarderas l'arrivée des glucides dans le sang et donc leur utilisation. Il n'y a pas que les graisses qui vont ralentir ta digestion : consommer d'importantes quantités de nourriture et de fibres va allonger le temps de trajet des aliments dans ton organisme tout en risquant de te faire te sentir ballonné. Mange donc en plus petites quantités quitte à manger plus régulièrement.

## Stratégies alternatives

Si tu es comme moi et que l'excitation (et/ou le stress) limite grandement ton appétit, prévois des moyens alternatifs de t'alimenter. Lorsque je concours, j'aime avoir recours à des petits snacks faciles à consommer tels que des bonbons ou des barres de céréales. J'aime également utiliser des gels énergétiques qui ne requièrent aucune mastication. Je consomme une certaine quantité de glucides au moyen d'eau que j'enrichis en glucides au moyen de poudre.

# Échauffement

## Gestion du temps

Habituellement, l'échauffement en compétition octroie une durée de 20 à 30 minutes aux participants. Tu peux trouver cela court, mais rassure-toi, tu as plus que le temps si tu suis la stratégie suivante !

Commence par réaliser la partie de ton échauffement qui ne comprend pas de mouvement de compétition en dehors de cette fenêtre de 30 minutes. Ainsi tu commenceras par ton échauffement général, ta session de foam rolling, tes étirements ou assouplissements, et tous les mouvements te permettant de te sentir échauffé. Une fois cette étape réalisée, tu peux te diriger vers un des racks et commencer ton échauffement spécifique.

Idéalement, tu souhaites réaliser ta dernière barre d'échauffement 6 à 8 minutes avant ton opener. De là, tu peux envisager le reste de tes barres d'échauffement en augmentant le temps de repos à mesure que la charge augmente. Ainsi, tes premières barres peuvent être espacées de 2 à 3 minutes et monter jusqu'à 6 à 8 minutes pour tes dernières barres.

Si tu te retrouves dans une compétition de plusieurs groupes (round system) et que tu passes dans la seconde (voire la troisième) volée d'athlètes, une bonne recommandation est de commencer ton échauffement spécifique lorsque les athlètes du groupe te précédant commencent leur compétition. De manière générale, un groupe va en avoir pour 30 à 40 minutes pour que tous les athlètes complètent leurs trois essais. Ce sera légèrement plus court pour le Deadlift puisque les chargeurs n'ont pas à régler le comp rack.

## Si tu as le moindre doute, échauffe-toi à l'avance

Tu peux changer ton opener jusqu'à 3 minutes avant le début de la compétition pour ton groupe. Si pour une quelconque raison, tu penses que tu pourrais être amené à modifier ton opener, prévois de t'échauffer un peu plus tôt afin de réaliser les modifications nécessaires.

C'est également une bonne idée si tu remarques que la compétition est bien organisée et que les chargeurs sont efficaces. Cela te laisse également un peu de temps au cas où un athlète décide de ne pas prendre un essai ou que quelqu'un se blesse. Cela peut également te laisser le temps de te rendre aux toilettes.



## Choix de tes barres

Ton échauffement en compétition devrait être similaire à ton échauffement à l'entraînement. N'hésite pas à pratiquer la routine que tu prévois pour ta compétition à l'entraînement afin de vérifier qu'elle te convient.

Tu n'es pas obligé de choisir des barres qui sont pratiques à charger. Tu peux choisir les barres qui te conviennent.

Reste flexible et prêt à faire des modifications si la compétition se déroule plus rapidement que prévu ou si tu as pris du retard.

### 6 à 8 barres d'échauffement

L'idée de l'échauffement est de te préparer à performer au mieux en minimisant toutefois au maximum l'accumulation de fatigue. Ce nombre de barres devrait te permettre de t'offrir un bon mix entre te permettre de ne pas avoir l'impression d'être trop peu préparé faisant que ton opener te semble lourd et avoir un échauffement trop long pouvant impacter ta capacité à exprimer ta force sur la plate-forme.

Il n'est pas impossible que le nombre de barres d'échauffement prises sur le Deadlift soit moindre par rapport au Squat et au Bench press. Certain(e)s athlètes sont suffisamment échauffé(e)s et n'ont pas d'intérêt particulier à passer des barres inutilement. Si tu fais partie de ces athlètes, n'hésite pas à réaliser une barre ou deux de moins. Cela te permettra de t'économiser pour tes essais.

### La taille des sauts entre tes échauffements devrait décroître en se rapprochant de ton opener.

Tu peux te permettre de réaliser des sauts plus importants en début d'échauffement afin de limiter le nombre de barres soulevées. La différence entre tes différentes barres devra idéalement se réduire pour finalement être un peu plus importante, voire égale à la différence de poids entre ton opener et le second essai envisagé.

## Quelques derniers conseils

Pratique les commandes sur les dernières barres afin de te préparer pour ta montée sur la plate-forme.

Sois prêt(e) à partager un rack avec d'autres athlètes. Idéalement, choisis quelqu'un d'un niveau équivalent au tien et pour qui les barres d'échauffements ne seront pas drastiquement différentes des tiennes.

Discute de ton plan d'échauffement avec ton/tes accompagnants et encadrant(s).



## Exemples d'échauffement

### Opener : 260kg

### Début à 13h

Charge d'échauffement	Différence de charge	Moment de Passage
1ère barre : 20kg		12h25
2ème : 70kg	50kg	12h28
3ème : 120kg	50kg	13h31
4ème : 170kg	50kg	12h35
5ème : 210kg	40kg	12h40
6ème : 230kg	20kg	12h46
7ème : 245kg	15kg	12h52

### Opener : 120kg

### Deuxième groupe, 10e athlète

Charge d'échauffement	Différence de charge	Moment de passage
1ère barre : 20kg		$\frac{1}{4}$ des 1ers essais du groupe 1
2ème : 60kg	40kg	$\frac{3}{4}$ des 1ers essais du groupe 1
3ème : 80kg	20kg	$\frac{1}{4}$ des 2e essais du groupe 1
4ème : 95kg	15kg	$\frac{3}{4}$ des 2e essais du groupe 1
5ème : 105kg	10kg	$\frac{2}{3}$ des 3e essais du groupe 1
6ème : 112,5kg	7,5kg	1er ou 2e athlète du groupe 2 est appelé(e) pour son opener



# Accompagnement

Par pitié, ne te lance pas dans cette aventure seul(e) ! Veille à être accompagné(e) ! L'expérience n'en sera que meilleure et tu pourras te reposer sur ta/ton/tes accompagnant(s) pour te faciliter la vie ce jour-là. Il est probable que tu expérimentes un peu (voire beaucoup) de stress et pouvoir te décharger de certains tracas peut faire la différence pour cette première expérience.

Pour cette journée, tu seras idéalement suivi(e) par un ou une coach (ou handler) ! Vous aurez préalablement discuté de la stratégie de la journée, de tes openers et de toutes les formalités évoquées. Si malheureusement personne ne sait te coacher, parles-en avec ton club avant. Il est toujours possible de s'arranger à l'avance pour demander à d'autres coaches présents ce jour-là de s'occuper de toi.



## Le rôle d'un handler

Les handlers ont pour objectif de permettre à l'athlète de se concentrer pleinement sur leurs soulevés et ne pas s'inquiéter à propos de la nutrition, de la gestion de l'échauffement, du rythme auquel se déroule la compétition ou de quoi que ce soit d'autre.

Si tu accompagnes et gères la compétition d'un athlète, mets-toi à sa place et pense : de quoi a-t-il/elle besoin ? Comment puis-je lui apporter de la certitude et le/la rassurer ? Comment puis-je l'aider à se mettre dans le bon état d'esprit ? À quoi puis-je penser pour anticiper ce dont mon athlète a besoin ou envie ?

Pour répondre à ces questions et bien d'autres, voici une liste d'actions qu'un handler peut envisager.

### Pré-compétition

- ☐ Discuter des attentes de la journée et prévoir plusieurs voies vers le succès
- ☐ Définir des objectifs et s'accorder sur la stratégie de sélection des essais
- ☐ Demander à l'athlète comment il veut que tu agisses : empressé ou lui laisser de l'espace ?
- ☐ Demander à l'athlète comment il performe au mieux : super hypé, super chill, quelque part entre les deux.
- ☐ Demander à l'athlète comment tu peux l'aider
- ☐ S'occuper des hauteurs de rack et des openers
- ☐ S'assurer que l'athlète soit à l'heure et au bon endroit pour la pesée
- ☐ Prévoir la stratégie de nutrition post-pesée
- ☐ Trouver un rack dans la zone d'échauffement qui servira également de point de rassemblement
- ☐ Gérer le passage des barres à l'échauffement (timing et chargement)
- ☐ Informer l'athlète qu'il devrait bientôt commencer à s'échauffer

### Durant la compétition

- ☐ Dire à l'athlète exactement où et quand être
- ☐ Offrir de l'espace personnel quand c'est nécessaire
- ☐ Gérer l'attention de l'athlète et son engagement dans la compétition à travers les essais réussis et manqués
- ☐ Continuer de rester vigilant pour l'échauffement
- ☐ Aider à la sélection des essais avec ton expérience et les retours de l'athlète
- ☐ Donner des options sur quoi et quand boire et manger et ce y compris en ce qui concerne la prise de caféine et d'électrolytes
- ☐ Être prêt(e) à jouer une partie d'échecs et la gagner si le classement final importe
- ☐ Proposer des options à l'athlète, mais lui laisser la décision finale
- ☐ Célébrer avec les athlètes : tu les as aidés à performer !

Conseil : Un bon handler est multitâche tout en étant efficace sur chacune des tâches qui lui sont demandées. Il se peut que sur un laps de temps très court tu doives discuter du prochain essai avec ton athlète, t'occuper d'annoncer cet essai suivant, de peut-être devoir aller consulter le jury, regarder aux concurrents et ajuster la stratégie si besoin. Si tu t'occupes de plusieurs athlètes, le nombre de tâches auxquelles il faut rester attentif n'est que plus important. Un bon moyen de se faciliter la tâche en de pareilles circonstances est d'envisager à l'avance ces différents cas de figure et s'y préparer en établissant plusieurs lignes d'actions possibles en fonction de la situation.

Conseil : Trop communiquer (dans la limite du raisonnable peut-être une bonne idée. Si cela ne convient pas, tu peux toujours communiquer un peu moins. Mais pouvoir indiquer à l'athlète qu'il bénéficie de 7 minutes avant son prochain essai peut lui permettre de savoir qu'il bénéficie d'encore un peu de temps pour écouter de la musique ou penser à autre chose avant qu'il ne lui soit demandé de s'apprêter. Cela peut être un moyen efficace de permettre à l'athlète de se concentrer exclusivement sur lui et sa performance.





Conseil : Essaye de ne pas induire de panique chez l'athlète. Tu peux y parvenir en octroyant un sentiment de liberté dans la prise de décisions et d'actions de l'athlète en utilisant des phrases comme "tu peux te préparer pour ta prochaine série d'échauffement d'ici 1 minute ou 2" ou "lorsque tu es prêt(e), prends tes affaires et dirige-toi vers la zone de compétition". En donnant du contrôle à l'athlète, tu lui permets de rester calme et serein(e). Tu peux également y arriver en régulant ton état émotionnel et ne laissant pas transparaître comment tu te sens. Les émotions sont contagieuses : veille à ne pas transmettre ton stress, ta frustration et/ou ton énervement à ta/ton athlète. Pour se faire, garde la tête froide et un état d'esprit positif.

## Choix du handler

Si le coaching est tout un art, le handling l'est tout autant. Malheureusement, un bon coach ne fait pas toujours un bon handler et vice-versa. Tout le monde n'est pas fait pour accompagner des athlètes en compétition et il n'y a aucune honte à cela. Le bon déroulement de la compétition de l'athlète doit rester une priorité et ne pas accepter de prendre ce rôle peut se révéler bénéfique pour l'athlète si tu ne possèdes pas les compétences et/ou qualités requises.

C'est pour cela que j'invite les athlètes qui sont à la recherche d'un handler à regarder après des personnes qui ont l'habitude de venir et de gérer des athlètes en compétition, mais qui ont également un haut de succès dans ce domaine. Avec un peu d'expérience, tu pourras remarquer qui sont ces bons handlers.

## Ne viens pas seul(e)

En plus d'un handler, je t'invite à venir avec un(e) ami(e), un membre de la famille, un partenaire d'entraînement qui sera heureux partager ce moment avec toi. De cette manière tu auras quelqu'un avec qui passer du temps et t'occuper avant le début de ton plateau. Tu n'auras pas à patienter seul(e) si ton coach est occupé avec d'autres athlètes. Cette personne pourra s'occuper de filmer tes essais, de t'aider à charger tes barres à l'échauffement et/ou simplement te rassurer par sa présence.

# Ta première compétition n'est pas un jour pour les nouvelles expériences

Tu t'en es probablement rendu compte, mais ce guide tente de ne laisser aucune zone d'ombre quant à la préparation pour ta première compétition. Et dans ce registre, il y a un autre point que je souhaite aborder : ce n'est pas un jour pour tenter de nouvelles expériences.

Il m'est arrivé d'observer certaines erreurs suivantes chez de nouveaux compétiteurs telles qu'un changement de technique de dernière minute, un changement de la routine d'échauffement, l'utilisation de nouveaux équipements, un changement des habitudes alimentaires ou encore la réalisation d'une cut.

Ces erreurs vont contribuer à augmenter le nombre de variables et potentiellement ta capacité à réaliser une première compétition parfaite. Ta première compétition devrait être un moment où tu acquiers de l'expérience et construis de la confiance. En tentant de nouvelles expériences, tu intègres de nouvelles variables sur lesquelles tu n'as que peu, voire pas de contrôle, limitant ainsi tes chances de succès.

Si tu es un compétiteur expérimenté, mon discours est tout autre. Je t'encourage même à sélectionner de temps à autre des compétitions dans lesquelles tu pourras tenter de nouvelles expériences comme une nouvelle méthode de cutting, un échauffement plus court ou un changement dans ta stratégie d'alimentation. Tu n'es pas obligé de concourir en donnant tout, mais cela te permettra de recueillir des données qui seront précieuses lors de compétitions à plus gros enjeux.



# Liste pour ta première compétition

Cela peut être utile de prévoir plus que ce dont tu as besoin. N'hésite pas à embarquer plus de vêtements, de nourriture, de boissons, d'équipements et d'ajuster ta liste avec l'expérience. Commence par le plus important et n'hésite pas à vérifier par deux fois.

## Équipement de compétition

- ☐ Carte d'identité
- ☐ Licence ➡ si tu la possèdes déjà
- ☐ Singlet
- ☐ T-shirt
- ☐ Chaussettes pour le Squat et le Bench
- ☐ Chaussettes de Deadlift ➡ chaussettes qui montent jusqu'au genou
- ☐ Chaussures de Squat
- ☐ Chaussures de Bench ➡ si différentes des chaussures de Squat ou de Deadlift
- ☐ Chaussures de Deadlift
- ☐ Ceinture
- ☐ Genouillères
- ☐ Bandes de poignets
- ☐ Protège-dents ➡ si tu en utilises un

## Échauffement et vêtements

- ☐ Essuie(s) ➡ pour rester au chaud ou essuyer la sueur
- ☐ Vêtements de rechange ➡ pour pouvoir te changer après ta compétition
- ☐ Training de cérémonie ➡ pour les compétitions internationales
- ☐ Survêtement chaud ➡ il peut faire froid dans le hall de compétition
- ☐ Bandes élastiques ➡ si tu en utilises pour l'échauffement
- ☐ Straps ➡ si tu en utilises pour économiser les mains à l'échauffement
- ☐ Foam roller
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## Boissons et supplémentation

- ☐ Bouteilles d'eau ➡ autant que besoin
- ☐ Shaker ➡ pour mélanger ton pré-workout ou tes protéines
- ☐ Boissons isotoniques/électrolytes
- ☐ Caféine/pré-workout
- ☐ Médications nécessaires ➡ antihistaminiques, antidouleurs, etc.
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## Nourriture

- ☐ Repas pour après la pesée ➡ comprend 25-50g de protéines, 50+g de glucides et est facilement digestible
- ☐ Snacks riches en glucides ➡ fruits séchés, bonbons, jus de fruits
- ☐ Snacks salés ➡ chips, crackers, etc.
- ☐ Carbs au sens large ➡ bananes, bagels, pain, etc.
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## Divers

- ☐ Magnésie ➡ liquide et/ou solide
- ☐ Talc ➡ à ne pas oublier
- ☐ Ammoniaque
- ☐ Crème chauffante ➡ reflex spray, baume du tigre, etc. pour faciliter le relâchement d'une zone douloureuse et/ou aider à l'échauffement
- ☐ Tape et pansement ➡ au cas où tu te couperais ou te blesserais
- ☐ Écouteurs sans fils chargés ➡ pour plus de confort
- ☐ GSM/Smartphone
- ☐ Chargeurs de téléphone et/ou batterie portable ➡ cela va être une longue journée
- ☐ Couverts ➡ fourchette, couteau, cuillère pour manger
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_



# Mais le plus important... Amuse-toi !

Ce guide peut paraître technique et même complexe concernant certains points ainsi quand viendra le moment d'être sur la plate-forme, tu n'auras qu'à profiter de l'expérience.

À mon sens, le point le plus important et celui très souvent négligé par de très nombreux nouveaux compétiteurs : s'amuser ! Cela devrait être le but premier de tout sport et d'autant plus si tu souhaites perdurer.

Pour ce faire, rencontre et discute avec les autres athlètes, coaches, officiels présents. C'est le moment de rencontrer d'autres passionnés et d'échanger autour de ce beau sport qui est le nôtre. Tu pourras peut-être rencontrer de futurs partenaires d'entraînement.

Que ce soit ta première compétition ou ta vingtième, garde à l'esprit que ce n'est qu'une compétition et il y en aura bien d'autres. C'est le commencement, ou l'étape intermédiaire d'un incroyable voyage qui t'amènera à dépasser tes limites et tes attentes. Sois patient(e), reste calme et pas de panique : si tout ne se déroule pas comme prévu, tu auras encore de très nombreuses occasions. Concentre-toi sur le moment et ce que tu peux en retirer.

Ne panique pas, reste calme, prépare-toi bien et soulève aussi lourd que tu en es capable. Tu es l'avenir de ce sport.

## Post-Compétition

Durant cette première expérience, il est possible que tu aies ressenti tout un tas d'émotions différentes. Tu as pu passer par le stress de rater tes openers, le soulagement de les réussir ou encore l'excitation de réaliser des records officiels en compétition. Il se peut également que cette première expérience ne se soit pas passée comme tu l'aurais voulu. Pour toutes ces raisons, j'invite certains de mes athlètes à mettre par écrit leurs pensées, émotions et ressentis de la journée. Envisager une forme de journaling peut permettre de gérer voire de digérer certaines émotions tout en proposant une introspection souvent bénéfique.

Si tu travailles avec un coach, il peut être intéressant de débriefer sur ta performance et la préparation qui t'a amené à concourir. Identifiez à deux les points positifs et ce qui s'est bien déroulé ainsi que les points à améliorer. De cette façon, tu te sers de ton expérience lors de cette compétition pour t'aider et affiner le processus lors de tes compétitions subséquentes.

La période post-compétition peut être l'occasion d'avoir une phase d'entraînement moins organisée et moins focalisée sur le développement de la force. Tu peux envisager une période d'entraînement plus flexible et moins spécifique afin de récupérer tant physiquement que mentalement. Il est courant pour certains athlètes de se sentir burned out après une longue préparation et envisager ce genre de période d'entraînement est une solution très souvent intéressante pour faciliter le retour de la motivation ainsi que le désir de s'entraîner plus sérieusement.



# À propos de Smart and Strong

## Ma vision du Coaching

Le coach est un résolveur de problèmes centré sur l'athlète et pour qui l'expertise réside dans sa capacité à améliorer les capacités physiques de tous les athlètes tant sur le court terme que sur le long terme. Son expertise recouvre un vaste éventail de domaines comme la biologie, la physique, les sciences de l'exercice, la psychologie et les connaissances théoriques et pratiques nécessaires au bon déroulement de la compétition.

Être coach, c'est être un éducateur qui joue un rôle nécessaire de support pour l'athlète à tous les stades de son développement. Le coach contribue à développer de bonnes personnes satisfaites et prospères. Le coach veille aussi à développer l'autonomie, le sentiment de compétence et les connaissances de ses coachés.

## Mon énoncé de mission :

Je souhaite améliorer le sentiment de compétence de mes coachés dans leurs vies et leurs capacités notamment grâce au sport, à la science et à l'éducation que je propose.

Il y a une citation que l'on attribuerait à Socrate que j'affectionne particulièrement. "Aucun citoyen n'a le droit de rester un amateur face à l'entraînement. Quelle disgrâce pour un homme de vieillir sans jamais avoir vu la beauté et la force dont son corps est capable". Et je souhaite t'aider à découvrir cette beauté et cette force.

D'un point de vue plus personnel, je vois dans chaque coaché une opportunité d'apprentissage partagé. Je vais au moins apprendre autant que la personne sous ma supervision et je trouve cette perspective particulièrement réjouissante. De surcroît, chaque nouvelle situation rencontrée représente une énigme unique à déchiffrer, ce qui se révèle stimulant.

Smart and Strong offre différents services. Ces services couvrent un panel hétéroclite d'activités : coaching compréhensif, consultations sur l'entraînement, accompagnement en compétition, présentation et animation de contenus lors d'ateliers et de séminaires.

Depuis que j'ai découvert l'haltérophilie en 2017, j'ai toujours cherché à améliorer mes compétences et connaissances d'abord en tant qu'athlète et par la suite en tant que coach. Je veille depuis lors à avoir une pratique non pas seulement basée sur l'empirisme et j'intègre les dernières évidences scientifiques.

Fort de mon expérience en tant que coach, j'ai amené certaines athlètes à battre des records de Belgique et à se qualifier pour diverses compétitions internationales. J'ai également coaché aux Championnats d'Europe, Championnats d'Europe Universitaires et Championnats du Monde Juniors. Depuis 2020, je fais également partie du pool de formateurs de la LFPH. Kinésithérapeute diplômé et en cours de formation pour devenir chercheur, j'intègre également les compétences et connaissances acquises dans mes coachings.

Pour me retrouver et/ou me contacter :



@thibault\_sas



<https://smartandstrong.training>



[contact@smartandstrong.training](mailto:contact@smartandstrong.training)