



FORMATION OMNIFORCE ANIMATEUR/ENTRAINEUR



A la rencontre des KettleBells

Introduction :

Mais pourquoi le réseau omniforces FSGT s'intéresse-t-il aux kettlebells ?

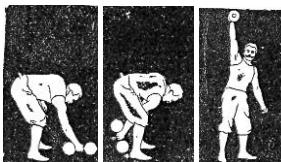
En fait, c'est un peu complexe, car ce sont les KettleBells qui se sont intéressées à nous !

En effet, nous étions plusieurs à avoir pris connaissance de l'existence de ces nouveaux outils déjà très utilisés pour la préparation physique en sports de combat et arts martiaux. Puis nous avons été contactés par le REDSARKETTLEBELL, qui cherchait à développer sa méthode.

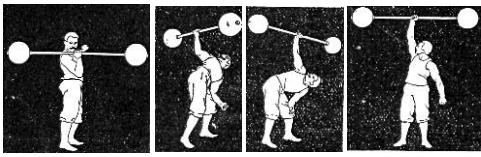
Aux fils des discussions et en s'informant d'avantage, nous avons pris conscience que cet outil avait toute sa place au côté des poids et haltères dans le réseau Omniforces.

En effet, on (re)découvre aujourd'hui cet outil, on parle même de la « révolution »KettleBell, mais en fait les KettleBells datent du XVIème siècle en Russie et elles nous permettent de (re)découvrir d'anciens mouvements aujourd'hui oubliés tel que :

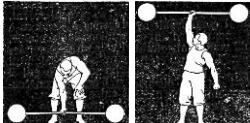
- La volée :



- le dévissé :



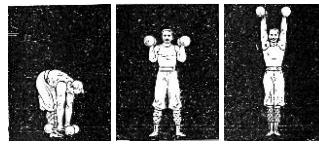
- L'arraché à un bras ;



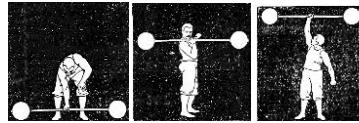
- Le développé à un bras :



- Le développé avec haltères séparés :



- L'épaulé jeté à un bras :



Remarques : Les illustrations ci-dessus sont extraites des règlements édités par l'Haltérophile Club de France en 1911 à partir de photographies du Professeur Desbonnet (1868-1953) promoteur de la culture physique et de l'haltérophilie en France.

De plus, nous avons également découvert une nouvelle discipline de compétition le GIREVOY SPORT qui selon nous pourrait avoir toute sa place au côté de l'haltérophilie, de la force athlétique et du développé couché.

Ainsi, les KettleBells, sont des outils utilisés tant pour la préparation physique, que l'entretien et même pour des formes de compétitions spécifiques.

C'est pourquoi, nous avons décidé de former quelques formateurs pour développer cette pratique au sein du réseau Omniforces FSGT et permettre au plus grand nombre de (re)découvrir cet outil et ces exercices qui nous renvoient aux origines de nos sports.

Ce document a été réalisé pour servir de support à des actions de formation. Il présente les KettleBells, le Girevoy sport ainsi que quelques exercices de bases.

Attention, il ne se suffit pas à lui-même, il est important de s'approprier les différentes techniques avant de se lancer dans une pratique autonome.

BONNE LECTURE !

BON ENTRAINEMENT !

QUE LA FORCE SOIT AVEC NOUS !

Nicolas ESCORNE

Qu'est ce que les Kettlbells ?



C'est une boule de fonte avec le dessous aplati pour pouvoir tenir sans rouler et avec une poignée en forme d'anse sur le dessus. La Kettlebell est très ancienne. Elle est apparue dans un dictionnaire russe pour la première fois en 1704. Dans la Russie tsariste elle était si populaire que tout homme fort était surnommé « guirevik » (l'homme à Kettlebell). « Aucun sport ne développe notre corps et notre force comme le fait la gymnastique avec des Kettlbells » écrivait le magazine russe « Hercules » en 1913.

Histoire de la Kettlebell :

La Kettlebell tire sa forme et sa matière (la fonte) des boulets de canon qui était omniprésents en Russie à partir du 16^{ème} siècle. Très vite elles ont commencé à être utilisées dans les marchés et les foires pour peser les marchandises sur les grands balanciers.

Au fil du temps, pour faciliter la manipulation on y a ajouté une poigné en forme d'anse ce qui a donné la Kettlebell qu'on connaît aujourd'hui. D'ailleurs, le mot « guiryia » (Kettlbell en Russe) désigne dans la langue russe encore, aujourd'hui, sans distinction, l'outil sportif et le poids utilisé pour peser ou calibrer les balances.

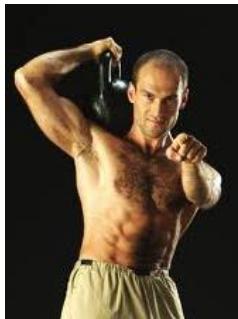
La Kettlebell, un objet compact et lourd était tout désigné pour être un étalon de mesure de la force des hommes présents en grands nombres sur les marchés et dans les foires. Très vite la Kettlebell est devenue une partie intégrante des fêtes populaires.

En Russie, le docteur V.KRAYEVSKIY (1841-1900) est le premier à rassembler les données anthropométriques et les résultats des athlètes, à suivre leur évolution en fonction de leur pratique et à élaborer pour eux des programmes d'entraînement. La date de la fondation de son « cabinet athlétique » (le 10 août 1885) est considérée comme le jour de la naissance de l'haltérophilie russe. Il va sans dire que les kettlebells tenaient une place de choix tant dans le « cabinet » du Docteur que dans ses méthodes et programme d'entraînement.



En URSS, la culture physique, notamment la gymnastique avec Kettlbells avait tout le soutien de l'Etat. Autant dans la promotion des jeux populaires que dans les études scientifiques. La première sur les Kettlbells date de 1927.

Après la deuxième guerre mondiale la pratique des Kettlebells a pris une accélération supplémentaire. Toutes les unités de l'Armée Rouge ont été équipées avec des Kettlebells, toutes les salles de sports, les clubs, les usines, les universités et même les écoles.



Toutes les études ont confirmé l'effet bénéfique sur le développement de toutes les qualités physiques.

Plus récemment, on doit le « retour » de la pratique avec Kettlebells aux Etats Unis aux travaux, articles et méthodes de Pavel Tsatsouline.

Les Avantages du Kettlebell :

Quelles sont donc les particularités du Kettlebell ? Qu'est-ce qui lui donne ce pouvoir « magique » de transformation sur le corps des pratiquants ? La réponse est assez évidente : la principale particularité du Kettlebell réside dans sa forme.

Premier constat: à la différence d'un haltère, lorsqu'on saisit la Kettlebell (par la poignée) son centre de gravité se trouve à l'extérieur de la main.

Deuxième constat : par rapport à tous les autres objets de cette catégorie (haltères, disques de fonte etc.), pour le même poids c'est la Kettlebell qui est la plus compacte.

Oui, mais quel impact ça peut avoir sur les exercices ?

Voyons d'abord comment différents exercices de gymnastique avec ou sans poids se positionnent par rapport aux Kettlebells. De ce point de vue ils peuvent être divisés en quatre groupes :

- **Exercices spécifiques**
- **Exercices non spécifiques**
- **Exercices auxiliaires**
- **Autres exercices**

Exercices spécifiques

Ce sont les exercices dont l'effet est considérablement augmenté par l'utilisation des Kettlebells. Ils se divisent en deux catégories : exercices « **rapides** » (ou « balistiques ») et exercices « **lents** » (« grinds » en anglais).

Dans les exercices « balistiques » la Kettlebell fait des allers-retours rapides sur une trajectoire relativement longue. A certains moments elle se trouve en état de « vol libre » d'où le terme « balistique ». Ces exercices sont :

- le swing et ses différentes variations ;
- l'épaule-jeté (« clean and jerk » en anglais) ;
- l'arraché (« snatch »).

On pourrait, bien sûr, les faire avec un haltère. Alors, pourquoi la Kettlebell ?

D'abord, tous ces exercices impliquent le passage du poids entre les jambes dans la portion basse du mouvement. Du fait de sa compacité, une Kettlebell et même deux passent aisément là où un haltère risque de vous heurter les jambes, les genoux ou les cuisses.

Ensuite, le mouvement en arc de cercle fait que la force centrifuge excède largement le poids de la Kettlebell. En clair, elle paraît plus lourde qu'elle n'est au repos. Dans ces conditions un haltère aurait tendance à « s'échapper » en roulant le long des doigts. Donc, le poids et la vitesse d'exécution de l'exercice seraient limités par la force de la main. La Kettlebell, avec sa poignée fixe permet une prise plus sûre. Donc, pour la même force de la main elle donne la possibilité d'aller plus lourd et plus vite.

Enfin, toujours lors de ce mouvement en arc de cercle le centre de gravité de la Kettlebell se trouve 10-15cm plus loin du coude que la main. Pour la même vitesse d'exécution la force nécessaire pour contrôler la Kettlebell sera encore plus grande ce qui augmente d'autant l'effet de l'exercice.

Le but des exercices « balistiques » est de développer la puissance, l'explosivité, la force-endurance, la résistance à l'effort et l'endurance générale.

De leur côté, *le but des exercices « lents »* est de développer la force pure, la résistance à l'effort et les synergies musculaire et corporelle. Ce sont les différentes formes du développé debout et des mouvements avec la Kettlebell tenue au-dessus de la tête (par exemple, « Le Relevé Turc », un des deux mouvements fondamentaux du Système “STRONG FIRST”).

Quel est l'avantage de la Kettlebell dans les exercices « LENTS » ?

A la différence d'un exercice « balistique », dans un exercice « lent » le centre de gravité de la charge se trouve 10-15cm plus près du coude que la main.

Pourquoi c'est important ? Lever et tenir une charge au-dessus de la tête engage fortement les muscles qui stabilisent l'épaule. C'est le « maillon faible » de la chaîne. Il suffit que la charge parte un peu « de travers » et les muscles stabilisateurs se trouvent vite dépassés.

En rapprochant la charge du coude on raccourci le levier. En clair, pour la même force des muscles stabilisateurs on peut prendre une charge plus lourde. Ça augmente la stimulation de tous les autres muscles de la chaîne et l'effet total de l'exercice.

Exercices non-spécifiques

Ce sont les exercices qui peuvent être exécutés indifféremment avec une Kettlebell ou un haltère. L'effet de l'exercice est le même dans les deux cas. Pourtant, l'utilisation de la Kettlebell peut apporter un confort et une sécurité supplémentaire. Ce sont, par exemple, les différentes formes du soulevé de terre.

Exercices auxiliaires

Ce sont les exercices où la Kettlebell est utilisée autrement qu'en tant que poids. Par exemple :

- **en tant qu'appui** dans les différentes formes de « pompes » (mains sur les poignées ou, plus difficile, mains sur le corps de la Kettlebell en équilibre sur sa poignée) ;
- **en tant que prise** dans les différentes formes de tirage (par exemple, accroché à une barre pour faire des tractions).

Autres exercices

Ce sont les exercices qui peuvent toujours être faits avec une Kettlebell mais ça n'apporte rien ni à l'effet de l'exercice ni au confort de son exécution. Ce sont, par exemple, la majorité des exercices d'isolation du bodybuilding comme les flexions des bras (biceps).

LA RÉPUTATION DES KETTLEBELLS VIENT DES EXERCICES SPÉCIFIQUES

Pourtant, la possibilité de les utiliser dans à peu près tous les exercices avec ou sans poids peut apporter une variété bienvenue dans un programme d'entraînement.

De fait, une Kettlebell (idéalement, trois paires de différents poids ; par exemple, 2x16kg, 2x24kg et 2x32kg, le grand classique de l'Armée Russe) peut remplacer toute une salle de musculation avec ses barres et haltères, ses appareils de musculation et autres tapis roulants !

Présentation du Girevoy sport :

Le Girevoy sport est le sport de compétition avec Kettlebell.

- les premières compétitions ont été organisées en 1948
- dès 1960, pour les besoins spécifiques de ce sport, fabrication des premières « Kettlebell de compétition », elles ont toutes la même forme mais des poids différents.



- 1962, unification des règles
- 1974, le Girevoy sport est déclaré officiellement sport ethnique en Russie
- 1992, création de la fédération internationale de girevoy sport qui, aujourd’hui, réuni 30 pays à travers le monde
- 1993, premier championnat du monde

Les mouvements du Girevoy sport sont :

- Le jerk avec une ou deux kettlebells
- Le snatch (avec une kettlebell)
- Le long cycle (clean and jerk) avec une ou deux kettlebells

Les poids utilisés :

- 8, 12, 16, 20 et 24 kg pour les femmes
- 16, 20, 24, 28 et 32 kg pour les hommes

Les épreuves :

- Le semi-marathon (30 min), le marathon (60 min) et l’ultra-marathon (120 min et +) :
 - o Objectif : faire le plus de répétitions possibles
 - o Variable : la possibilité de changer de bras une seule fois ou aussi souvent que possible
 - o Interdit de déposer la kettlebell
 - o Pénalité : si temps d’arrêt trop long (- 5 rep)
- Le biathlon :
 - o Comporte deux parties de 10 minutes espacées d’une heure avec deux mouvements différents.
- Le sprint :
 - o Dure 3 min
- Le long cycle :
 - o Effectuer le maximum de répétition en 10 min avec une ou deux kettlebell
- Le triathlon :
 - o Dure 3min :
 - 1 min de snatch (30sec par bras)
 - 1 min de jerk (30 sec par bras)
 - 1 min de long cycle (30 sec par bras)

Plus d’information sur « association française de girevoy sport »

Avant de commencer, quelques conseils et recommandations :

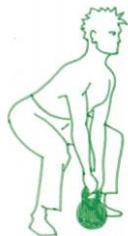
Attention, ce document, nous tenons à le rappeler, n'est pas un guide mais un document qui accompagne une formation avec un animateur expérimenté et/ou qui a suivi une formation.

Ce n'est qu'une première étape « à la rencontre du Kettlebell » nous envisageons ensuite, quand nous aurons acquis plus d'expérience, d'élaborer un second document sur l'entraînement spécifique avec KettleBell ou comment l'intégrer dans un programme d'entraînement.

Concernant la sécurité « passive » :

- choisir une KettleBell entre 4 et 8kg ou 8 à 12kg en fonction de votre corpulence et de votre niveau de condition physique et d'entraînement.
- bien choisir le lieu où vous allez pratiquer (en salle ou à la maison) éviter les obstacles au sol bien sur mais également au plafond (lustres, ...), les lieux de passage, ..., ceci dit un espace de 3m² suffira.
- si vous ne pratiquez pas ou plus d'activités physiques et sportives depuis un certain temps, prenez le temps de consulter un médecin avant de vous engager dans la pratique

Concernant la sécurité « active » :



- comme pour séance classique prenez le temps de vous échauffer au départ et un temps de retour au calme à la fin de la séance
 - prenez le temps « d'apprioyer » l'outil et les techniques avant de vous lancer dans de réelle séance d'entraînement
 - pensez **sécurité, progressivité, régularité**
 - enfin pour éviter les blessures et « économiser » vos articulations voici quelques conseils à toujours avoir en tête :
 - o toujours conserver **le poignet dans l'axe de l'avant bras**
 - o en position de « rack » (la KettleBell au niveau de la poitrine) conservez **le coude prêt du corps**
 - o dans tous les mouvements essayez de garder **l'épaule basse**, « l'oreille est un poison pour l'épaule » (expression Russe)
 - o lors des flexions ou des soulevés, conservez **le dos placé et les genoux dans l'axe des pointes de pieds**

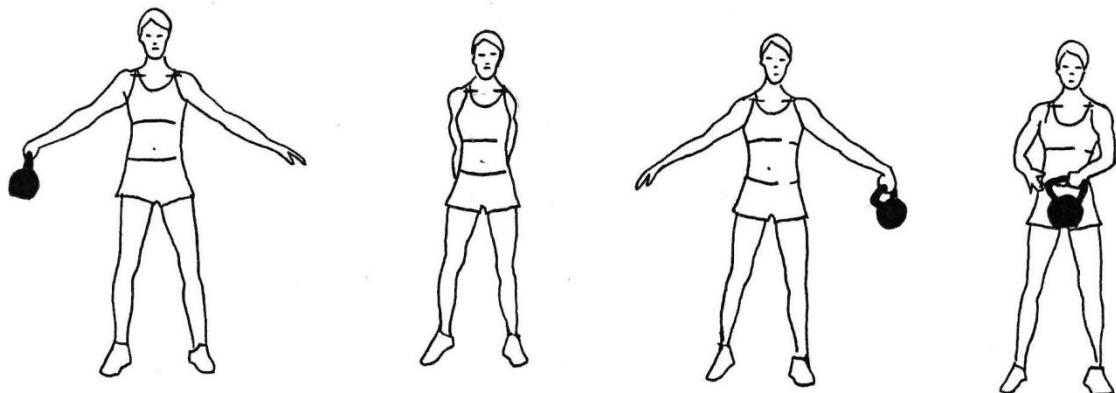
Essayer de respecter ces règles du décollage jusqu'au moment où vous déposez la KettleBell au sol.

En fin, pour les exercices au sol pensez à déposer la KettleBell avec les deux mains pour éviter de vous blesser l'épaule, le coude ou le poignet.

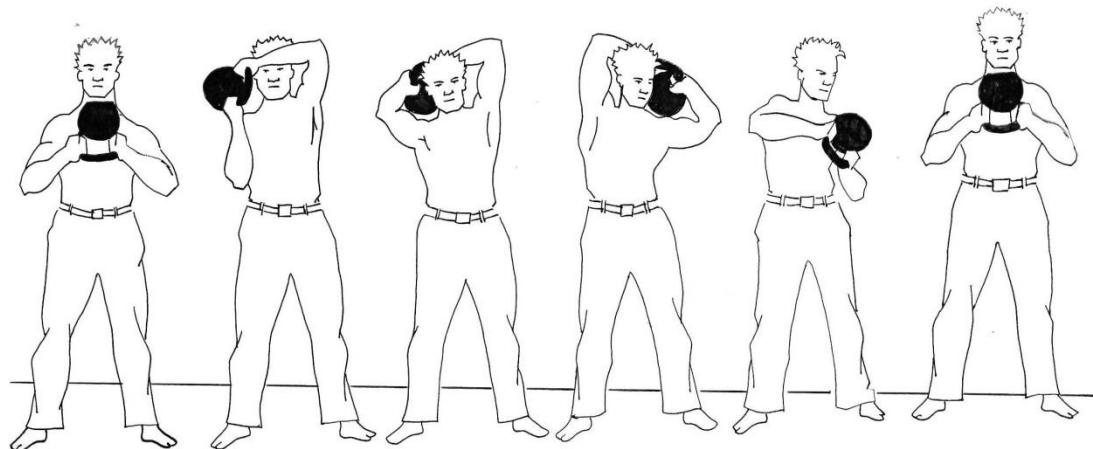


Exemple d'échauffement spécifique avec KettleBell :

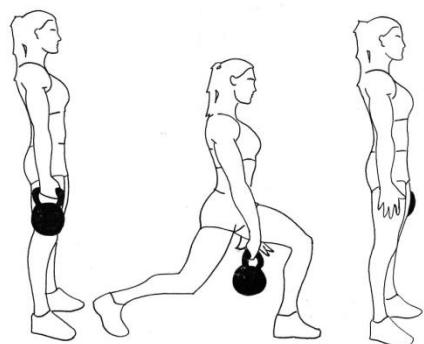
LE SATELITE :



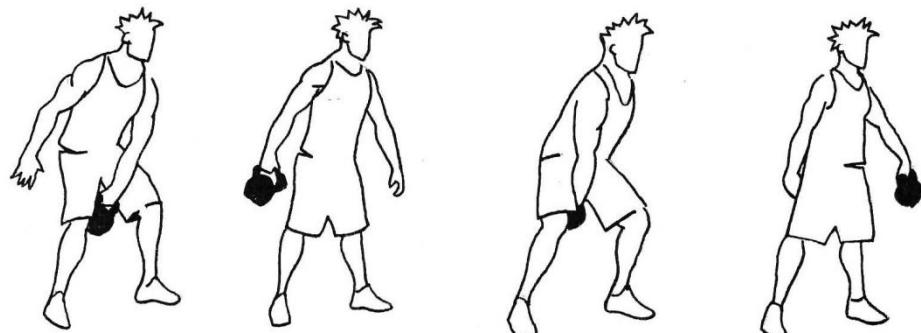
LE HALO :



LES FENTES :



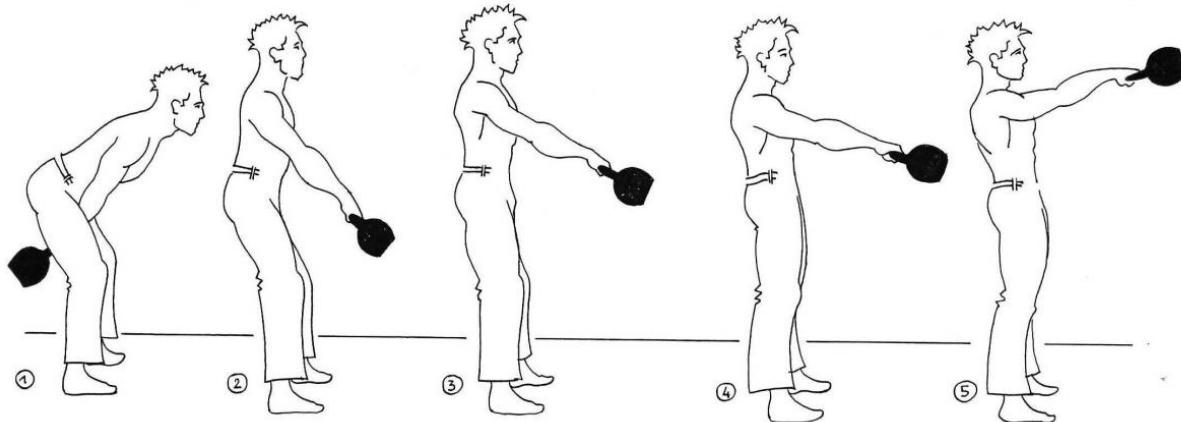
LE HUIT :



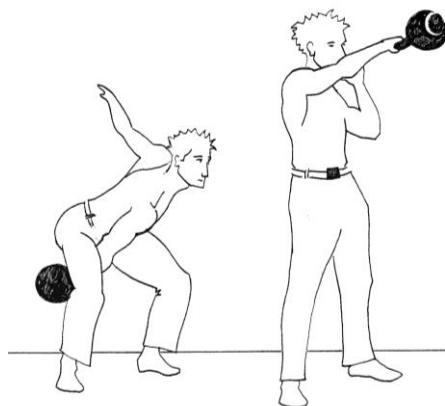
Quelques exercices spécifiques aux kettlebells :

LE SWING (balançoire):

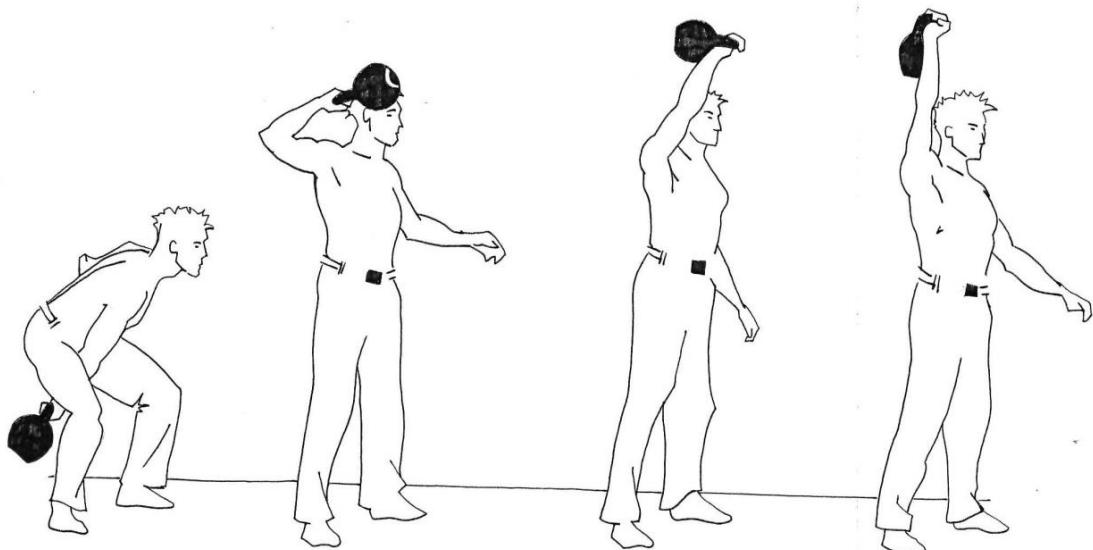
A deux mains



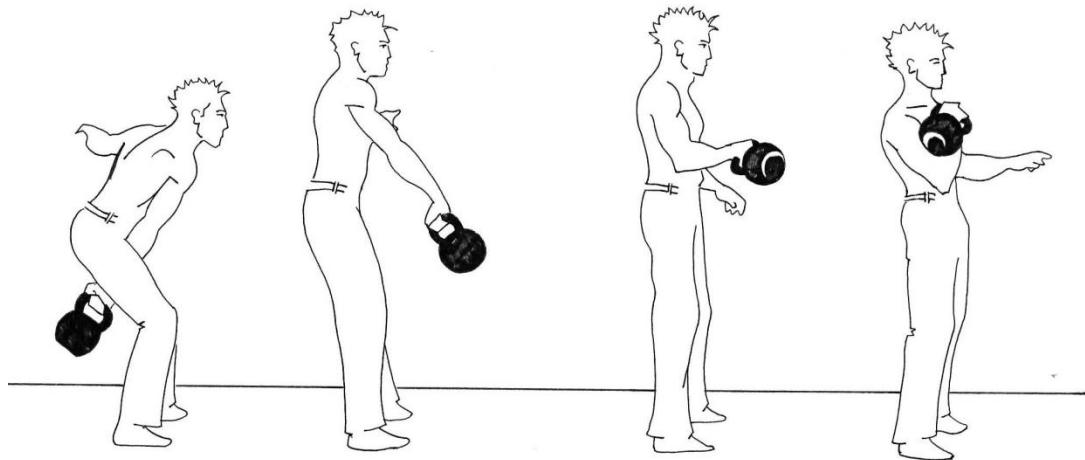
Ou avec une seule main



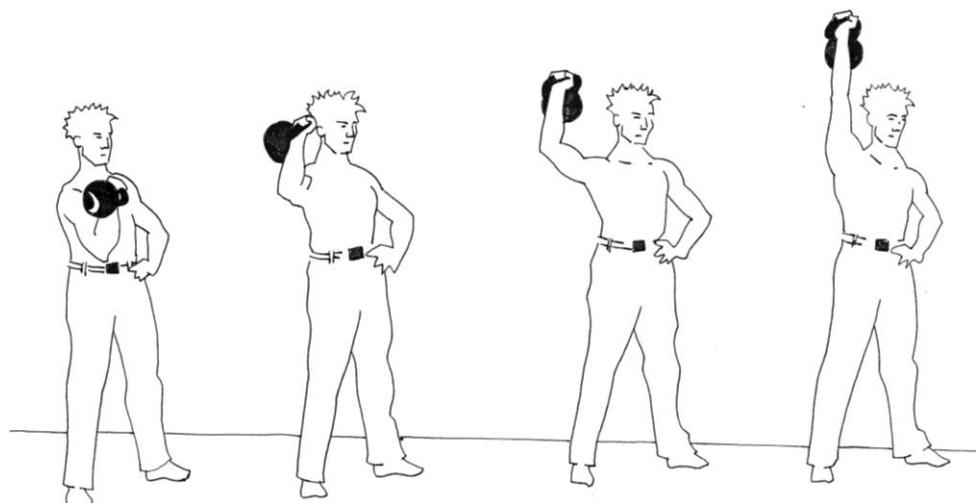
LE SNATCH (arraché):



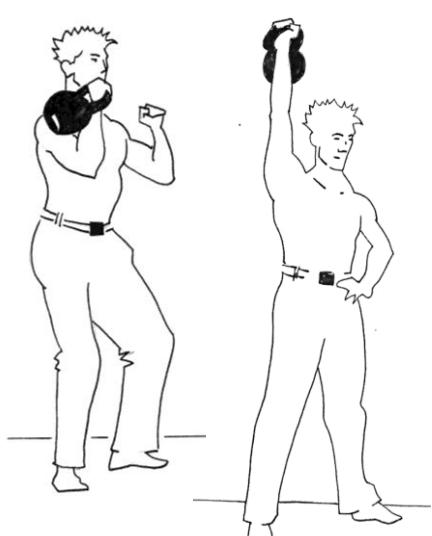
LE CLEAN (épaulé):



LE PRESS (développé):



LE PUSH PRESS :



LE JERK (jeté):



SOULEVE DE TERRE KB :



ROWING KB :



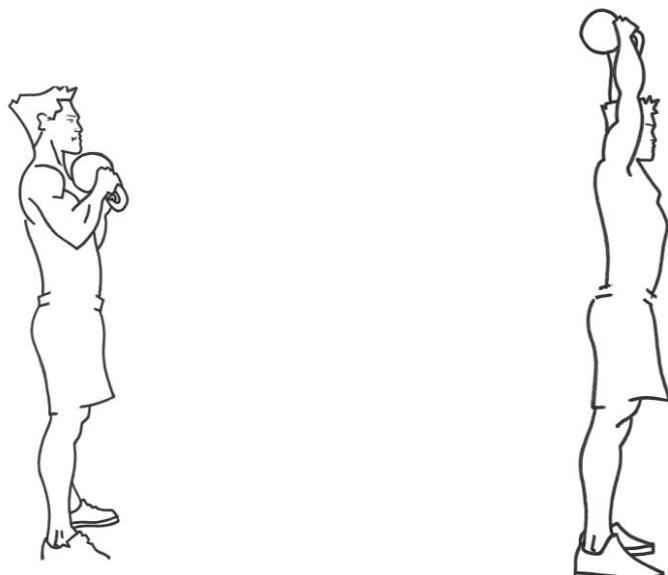
SNATCH KB A DEUX MAINS:



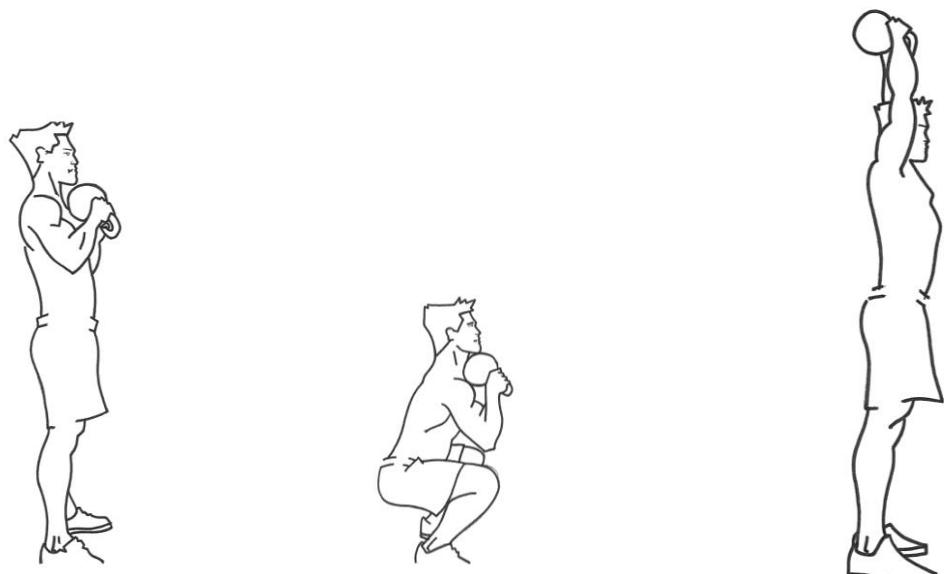
LE GOBELET SQUAT :



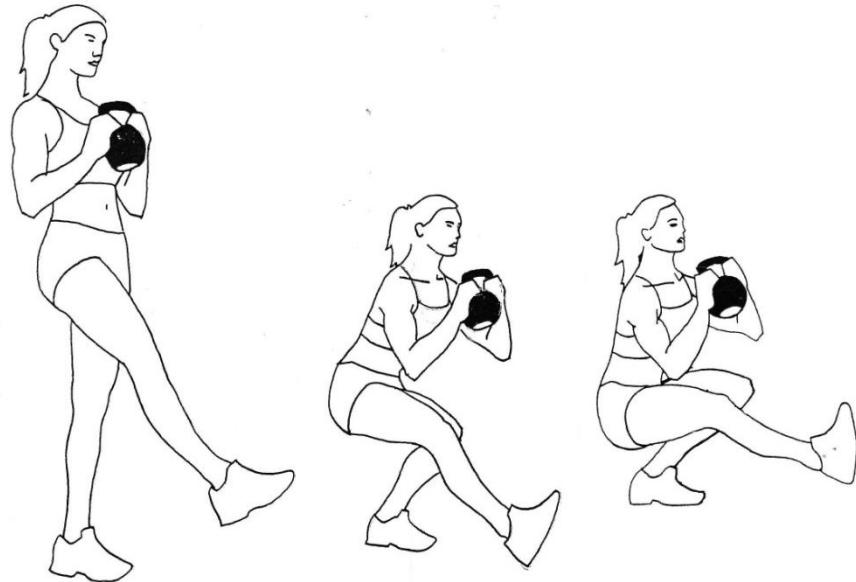
DEVELOPPE KB:



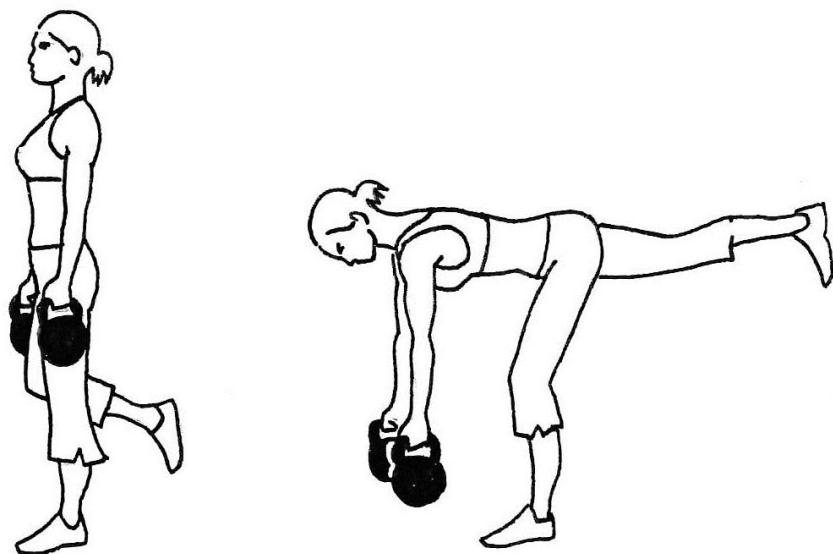
SQUAT JETE KB:



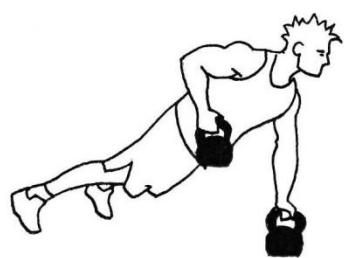
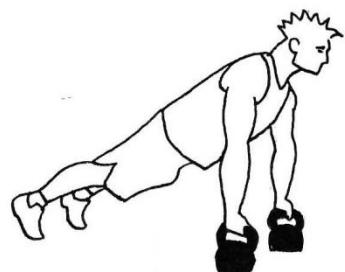
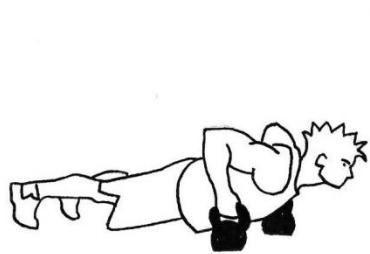
SQUAT PISTOL :



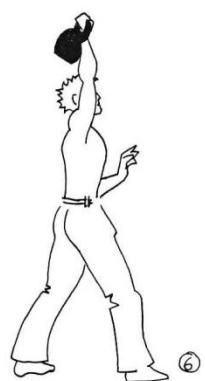
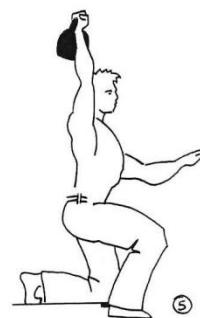
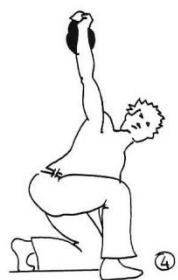
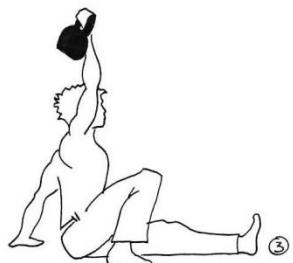
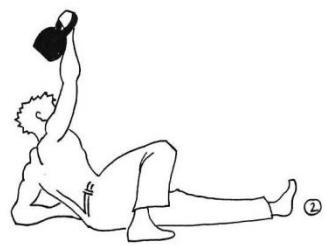
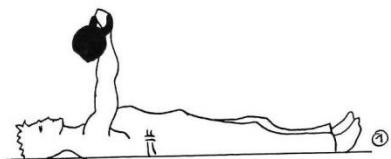
SOULEVE SUR UNE JAMBE :



LES POMPES ET ROWING :



LE RELEVE TURC :



Pour aller plus loin :

« kettlebell, musculation ultime » Jérôme Le Banner et Daniel Craenenbroeck
« le secret de kettlebell » Pavel Tsatsouline

Sur internet :

Redstarkettlebell

Association française de girevoy sport
France kettlebell