

# INITIATION À L'HALTÉROPHILIE

Appréhender facilement les  
Gestes Haltérophiles  
Dans le cadre des prérogatives du  
BP JEPS AF



Damalis Formations à Pau  
Didier ZOIA

# Présentation

- ▣ UC 3 / UC4
- ▣ Historique
- ▣ Haltérophilie moderne
- ▣ L'haltéro et la musculation sportive
- ▣ Les mouvements haltérophiles
- ▣ Les catégories de poids, de classe et d'âge
- ▣ Le matériel, la tenue

# Présentation

- ▣ La compétition
- ▣ Le classement
- ▣ La table d'équivalence IWF
- ▣ Comparatif Haltéro / Culturisme  
/ Pump / Crossfit
- ▣ L'entraînement
- ▣ Les groupes d'exercices
  - Techniques, semi-techniques, musculation

# Présentation

- ▣ Les Séances pratiques
- ▣ Echauffement spécifique
- ▣ Initiation aux mouvements haltérophiles
- ▣ Initiation aux mouvements muscu spécifiques
- ▣ Préparation d'une compétition

# 30 semaines / 1 objectif



# UC3 HM

- ▣ **Epreuve certificative de l'UC 3 :**
- ▣ L'activité support de l'UC3 est choisie parmi les deux activités
- ▣ L'épreuve se déroule au sein de la structure d'alternance pédagogique et se décompose comme suit :

# UC3 HM

- ▣ **1° Production d'un document :**
- ▣ Le(la) candidat(e) transmet un dossier avant la date de l'épreuve, comprenant :
- ▣ Deux cycles d'animation en « haltérophilie, musculation » réalisés dans la structure
- ▣ composé de six séances d'animation minimum chacun
- ▣ s'adressant à une personne ou à un groupe.

# UC3 HM

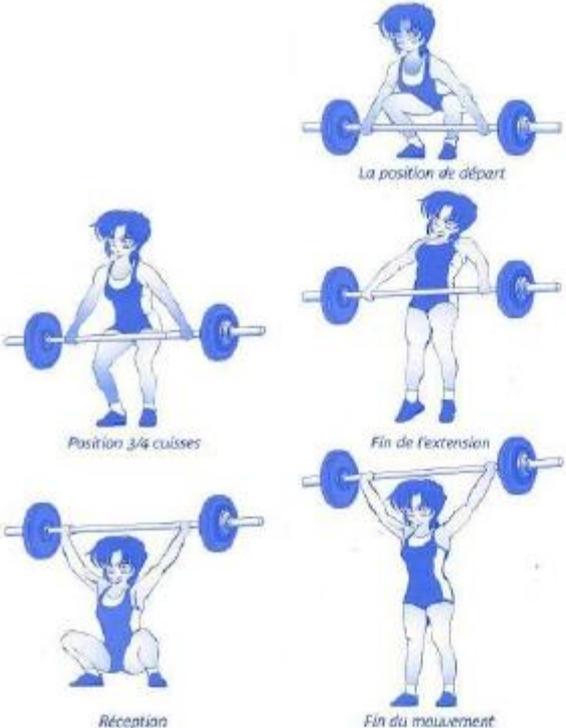
- ▣ Chaque cycle porte sur un objectif différent choisi parmi :
- ▣ - le développement des qualités physiques (force, puissance, vitesse, explosivité) ;
- ▣ - la prise de masse musculaire ;
- ▣ - la perte de poids ;
- ▣ - le renforcement musculaire ;
- ▣ - le sport bien être ;
- ▣ - la réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle.

# UC3 HM

- ▣ Les deux évaluateurs et le(la) candidat(e) sont informés du choix de la séance d'animation support de la certification au plus tard une semaine avant l'épreuve.
- ▣ Epreuve : Entre le 22 et 24 mai 2019

# UC4 HM

- ▣ Tirage au sort 1 mvt / 2 haltero (Ex : Arraché)

	Exercices	Hommes	Femmes	Critères de réussites
1/Arraché	 <p>La position de départ</p> <p>Position 3/4 cuisses</p> <p>Réception</p> <p>Fin de l'extension</p> <p>Fin du mouvement</p>	2 répétitions à 65 % du poids de corps	2 répétitions à 55 % du poids de corps	Le candidat saisit la barre en pronation, avec une prise plus large que les épaules. En conservant les courbures naturelles du dos, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement. La position est stabilisée : debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.

# UC4 HM

- ▣ Tirage au sort 1 mvt / 2 haltero (Ex : Epaulé Jeté)

<p>2/Epaulé-Jeté</p>	<p><b>L'épaulé</b></p>  <p><i>La position de départ</i></p>  <p><i>Position 2/3 cuisses</i></p>  <p><i>Fin de l'extension</i></p> <p><b>Le jeté</b></p>    <p><b>Réception</b></p>  <p><i>Propulsion</i></p>  <p><i>Passage en fente</i></p>  <p><i>Impulsion</i></p> <p><i>Fin du mouvement</i></p>	<p>2 répétitions à 80 % du poids de corps</p>	<p>2 répétitions à 65 % du poids de corps</p>	<p>Le candidat saisit la barre en pronation. En conservant les courbures naturelles du dos, il amène la barre aux épaules. Puis, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, puis stabilise la position debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.</p>
----------------------	---	---	---	--

# UC4 HM

- ▣ Tirage au sort 2 mvt / 3 muscu (Ex : Squat, SdT)

3/Squat clavicule		5 répétitions à 85 % du poids de corps	5 répétitions à 70 % du poids de corps	Barre maintenue sur les clavicules. Le candidat effectue une flexion de jambes, en conservant les courbures naturelles de la colonne vertébrale, jusqu'à avoir les hanches à la hauteur des genoux. Il parvient à remonter jusqu'à la position de départ. La répétition suivante débute immédiatement, sans pause.
4/Soulevé de terre		2 répétitions à 100% du poids de corps	2 répétitions à 90 % du poids de corps	La prise de mains (pronation, supination ou mixte) au choix du candidat. Le candidat se redresse en conservant les

# UC4 HM

- ▣ Tirage au sort 2 mvt / 3 muscu (Ex : Tirage)

<p>5/Tirage poitrine buste penché</p>		<p>6 répétitions à 55 % du poids de corps</p>	<p>6 répétitions à 40 % du poids de corps</p>	<p>Buste penché en avant, avec les genoux légèrement fléchis et en respectant les courbures naturelles de la colonne vertébrale. La barre est tenue à bout de bras, bras tendus, avec une prise de mains en pronation. L'écartement des mains est supérieur à la largeur des épaules, sans excéder 81 cm. Le candidat amène la barre en contact avec la poitrine (sternum), en conservant les courbures naturelles du dos, sans mouvement d'extension du buste. La barre n'entre jamais en contact avec les membres inférieurs ou le bassin.</p>
---	---	---	---	--

# UC4 HM

- ▣ Seules les répétitions correctes sont comptabilisées.
- ▣ Au bout de trois répétitions incorrectes la démonstration technique est arrêtée et n'est pas validée.

# UC4 HM

- ▣ **2° Conduite d'une séance d'entraînement en musculation**
- ▣ Préalable requis : validation de la démonstration technique en haltérophilie.
- ▣ Pour la conduite de cette séance et lors de l'entretien, le (la) candidat(e) est évalué(e) par deux évaluateurs.
- ▣ Le(la) candidat(e) conduit une séance d'entraînement d'une durée de 45 minutes pour un public de une à deux personnes en musculation en utilisant, au cours de cette séance, comme supports les appareils, engins, barres, présents sur le plateau pendant de deux fois quinze minutes ou trois fois dix minutes.
- ▣ La séance est suivie d'un entretien de 15 minutes à 20 minutes au maximum portant sur l'analyse technique de la séance, les choix de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité.

# UC4 HM

- ▣ Haltéro en compétition
  - 20/10; 26/01; 30/03
- ▣ Epreuve UC4 HM du 22 et 24 mai

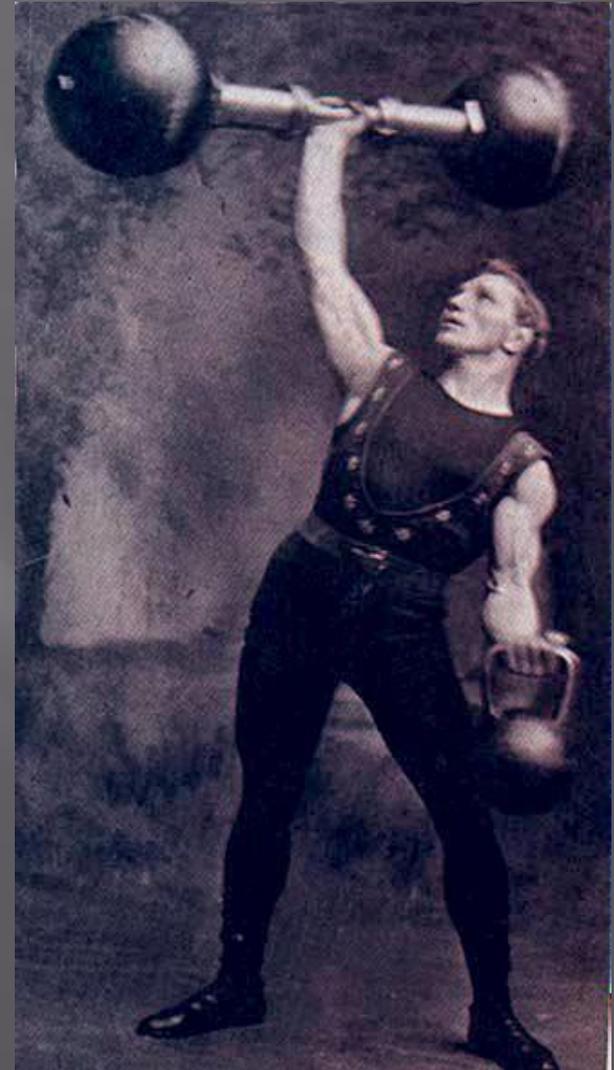
# Historique

- ▣ <http://halterophilie.cpb.pagesperso-orange.fr/histohaltero.htm>
  - Edouard Mallet
- ▣ Antiquité
- ▣ Moyen âge et renaissance
  - Rabelais
    - Gargantua / altères
- ▣ 1798, Jean Broyasse
  - 1<sup>ier</sup> à manier poids et haltères dans un cirque



# Historique

- ▣ Hippolyte TRIAT (1812- 1881)
  - Levé deux bras d'un seul temps  
101 kg (Arraché)
  - Soulevé dos, mains sur tréteau  
plus de 1000 kg
  - Bras tendu à droite et épaule  
gauche au mur 32 kg



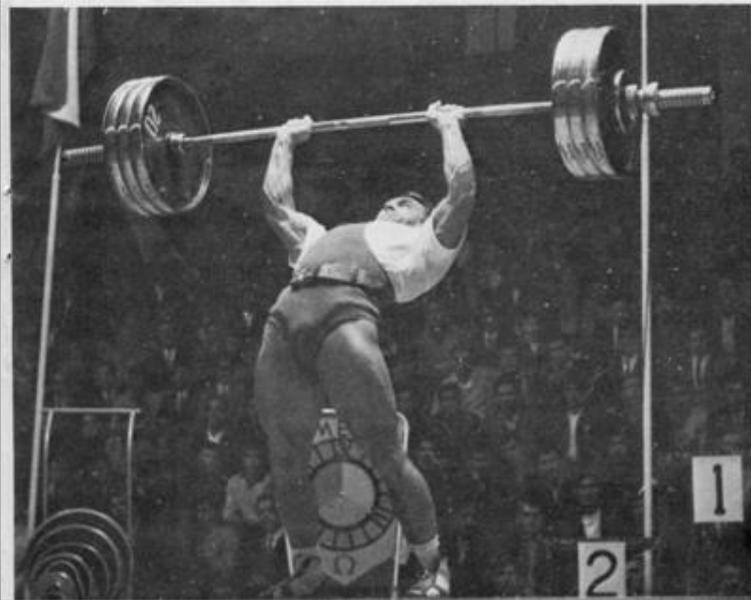
# Historique

- ▣ mensurations : taille 179 cm, poids 95 kg,
  - poitrine 124 cm, bras 41 cm, ceinture 83 cm, cuisse 73 cm.
- ▣ Ses principales performances sont impressionnantes :
- ▣ - lever d'un seul temps avec les 2 bras (arraché): 101 kg
- ▣ - bras tendu à droite, épaule gauche appuyée à un mur: 32 kg
- ▣ - soulevé sur le dos, mains appuyées sur un tréteau : plus de 1 000 kg
- ▣ - 3 tractions à la barre fixe d'un seul bras
- ▣ - en équilibre sur une barre, sur un seul pied, il levait 2 haltères de 45 kg chacun
- ▣ - épaulé jeté du bras droit: 91 kg
- ▣ - épaulé jeté du bras gauche 84 kg
- ▣ L'haltère court de 91 kg existe toujours et porte ces mots gravés au burin : "Triat . Nîmes 1839".

# Historique

- ▣ Fin du XIXè
  - Les développés, arrachés, épaulés-jetés, Le dévissé d'un bras, La volée d'un bras, Le bras tendu
- ▣ Début XXè
  - Desbonnet crée l'H C France en 1900
  - 1902 Chp du monde à Londres (11 mouvements)
  - 1904 Chp de Paris avec 3 catégories de poids
- ▣ 1914 F.F. des Poids et Haltères
- ▣ 1920 J.O.

# Historique



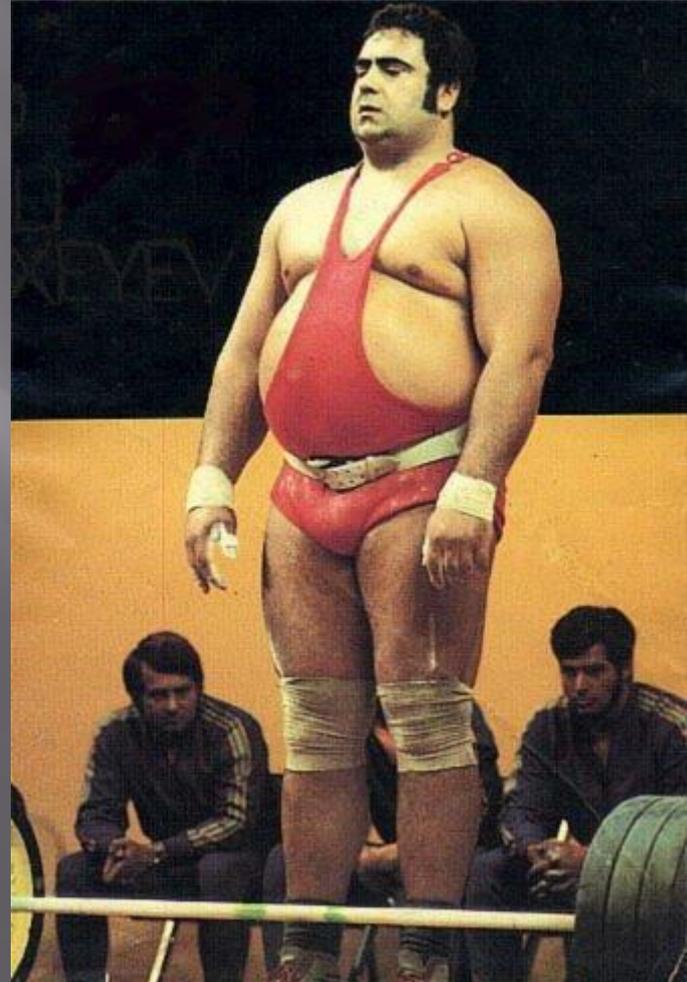
- ▣ 1930
  - 3 mouvements
    - ▣ Arraché ,
    - ▣ Epaulé Jeté
    - ▣ Développé

- ▣ 1976
  - 2 mouvements
    - ▣ Arraché
    - ▣ Epaulé Jeté



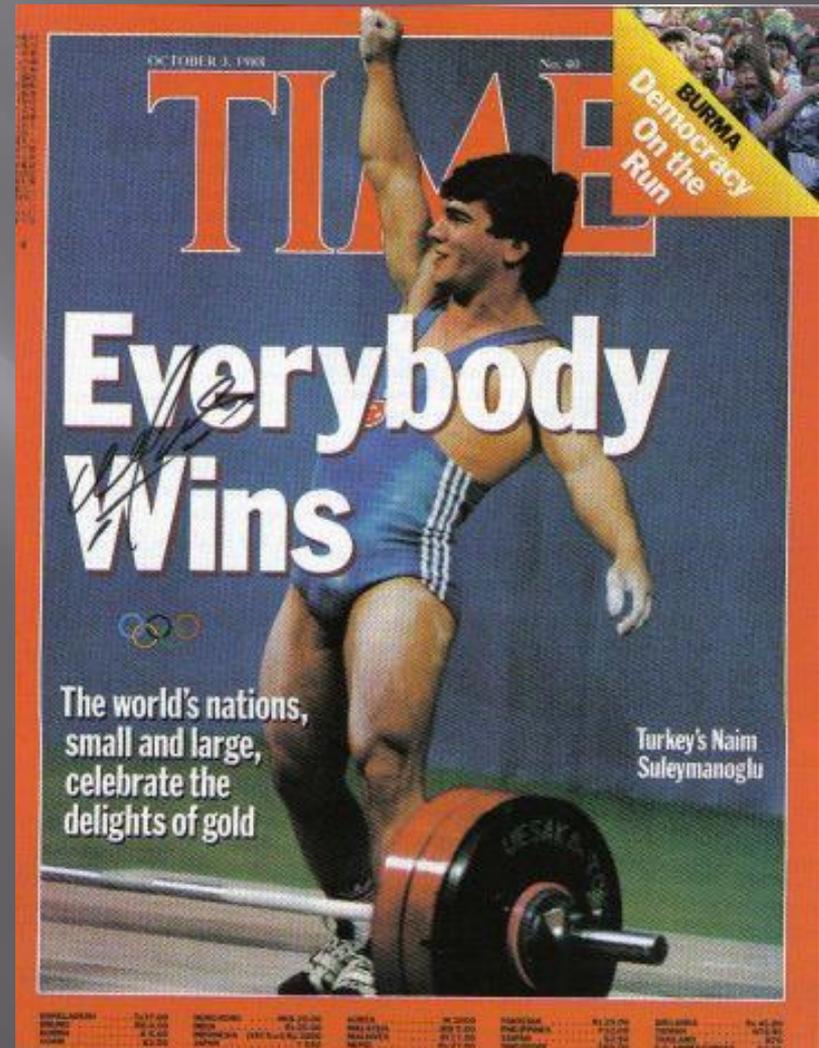
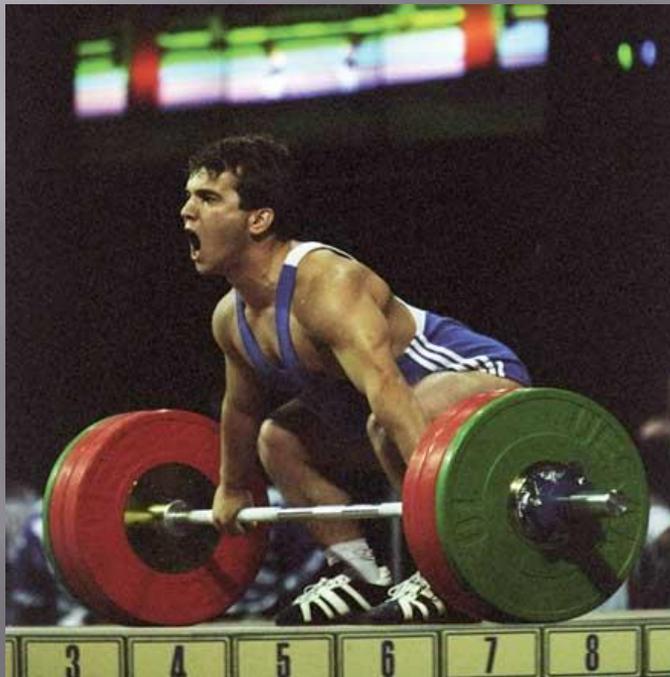
# Historique

- ▣ Alexeev 240 kg
- ▣ Taranenko 266 kg

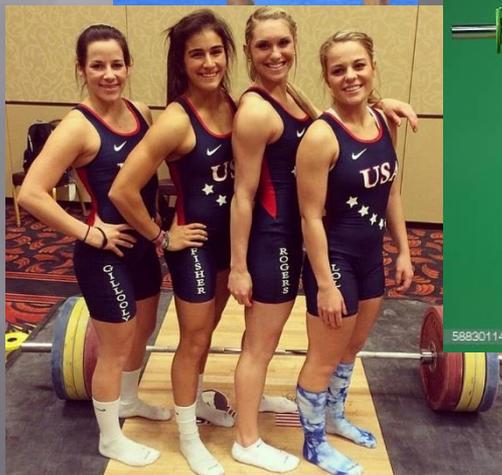
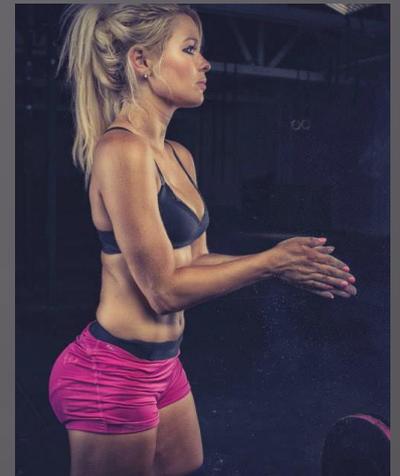


# Historique

- ▣ Suleymanoglu
- ▣ (Shalamanov)
  - 16 ans et 3 titres Olyp.



# Haltérophilie Moderne



# Parrain de notre promotion

Parain officiel de la promotion BP JEPS AF 2018-19 Damalis de Pau

Jean Baptiste Yanou Ketchanke

Champion d'Afrique, Commonwealth et du Cameroun 2018

Arraché 133kg / Epaulé jeté 170kg (en 77kg)



# Haltérophilie Moderne

- ▣ Sport Olympique universel
  - Grèce, Arménie, Turquie, Bulgarie le plus populaire.
  - La Russie, l'Iran, la Chine, Pays d'Europe de l'Est
- ▣ Weightlifting / Powerlifting / Bodybuilding /  
/ Pump / Crossfit

# Haltéro / .....

- ▣ Comparatif Brainstorming
  - Nommez une qualité et définissons ensemble à quel sport l'attribuer en priorité ...
- ▣ Haltéro / Culturisme / Pump / Crossfit
  - (Solution Haltéro diapo 52)

# Haltérophilie / Musculation

- ▣ Usain Bolt
  - Sprint
- ▣ Sergei Bubka
  - Perche
- ▣ Ben Johnson
  - Sprint
- ▣ Albert de Monaco
  - Bobsleigh

- ▣ Video Usain bolt



# Haltérophilie / Musculation

- ▣ Jean Baptiste Yanou



# Haltérophilie / Musculation

- ▣ Jean Baptiste Yanou



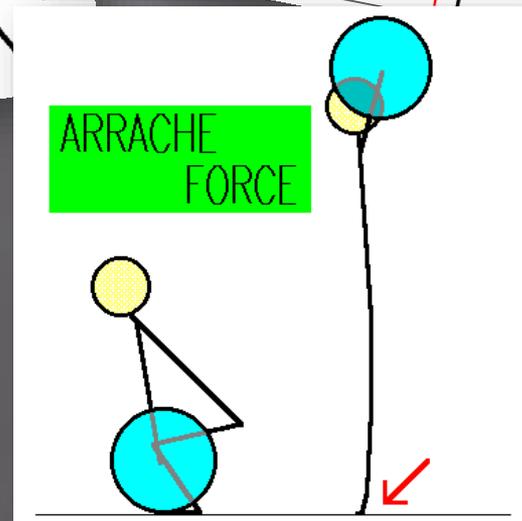
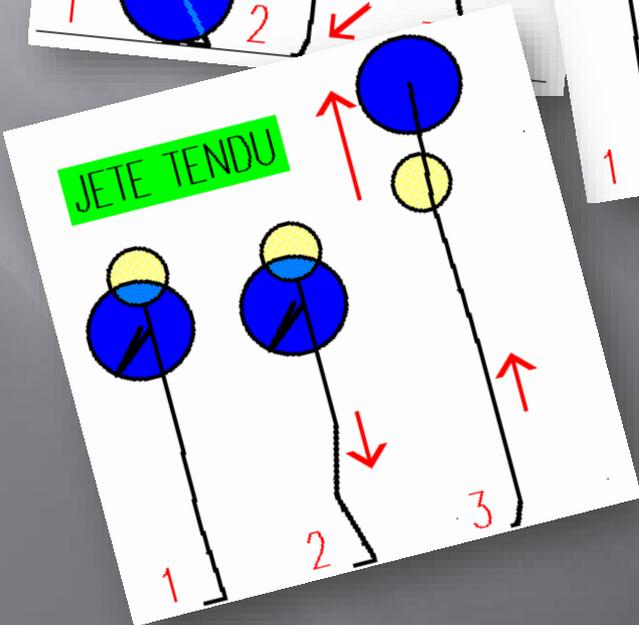
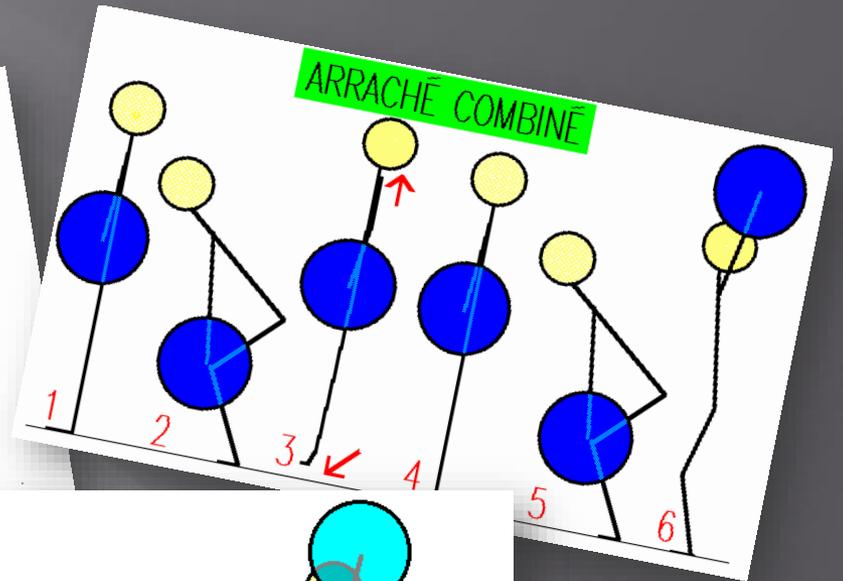
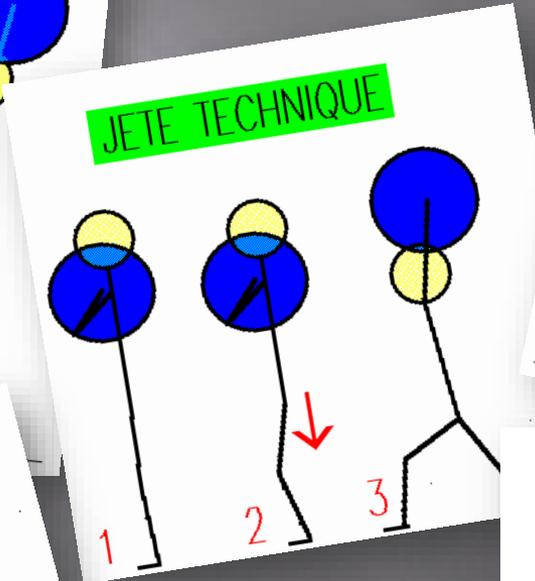
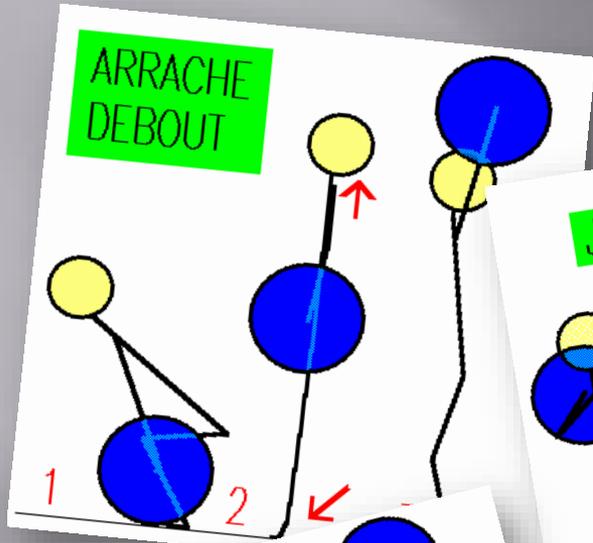
# Haltérophilie Moderne

## ▣ Les Techniques

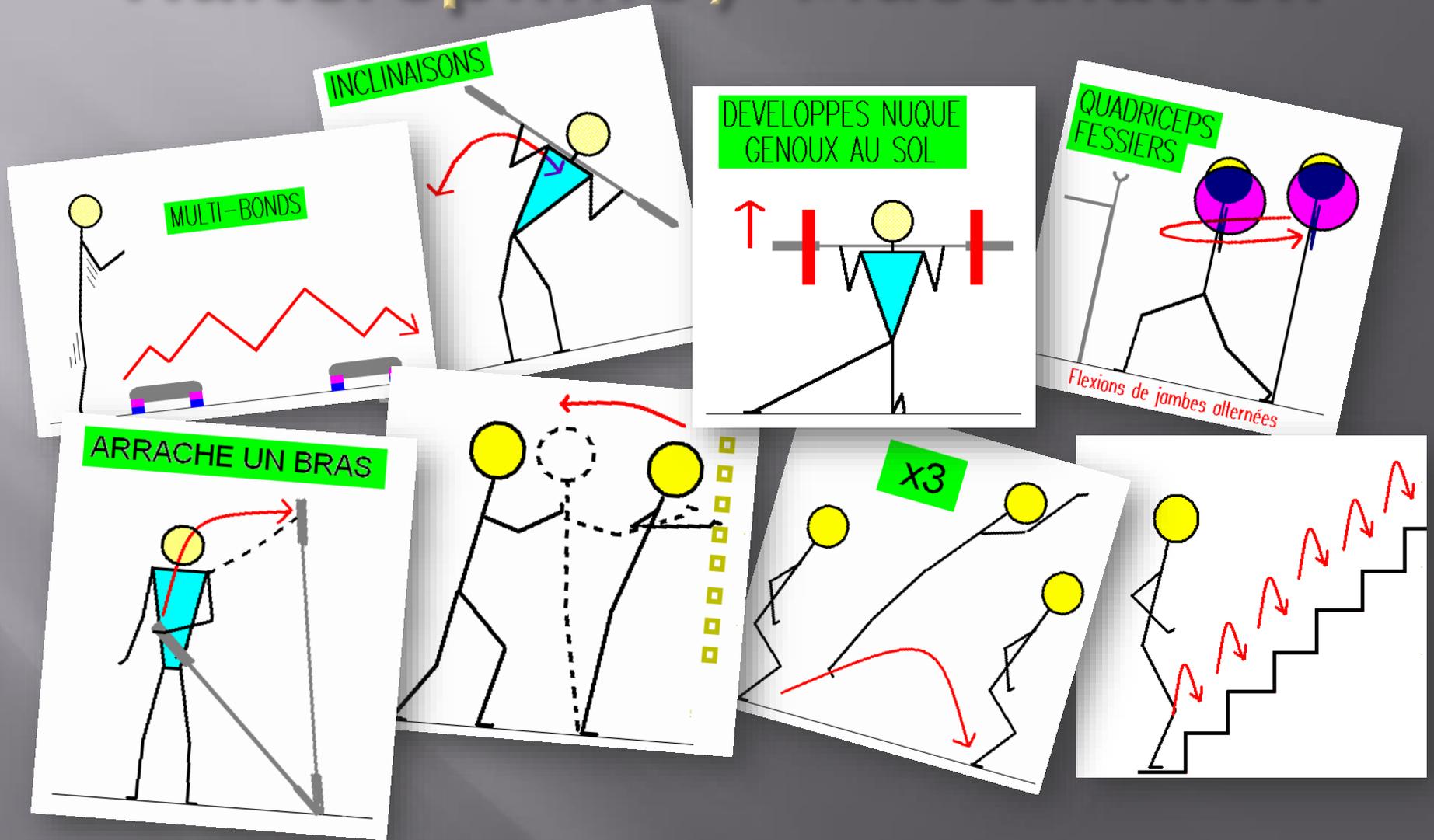
- Passages des genoux (Occident, Chinois)
- Passage sous la barre (fente, flexion, puissance, avec ou sans changement d'appuis)
- Jeté debout, fente ou flexion
- Le crocheté
- Les prises de mains



# Haltérophilie / Musculation



# Haltérophilie / Musculation



# Mouvements olympiques

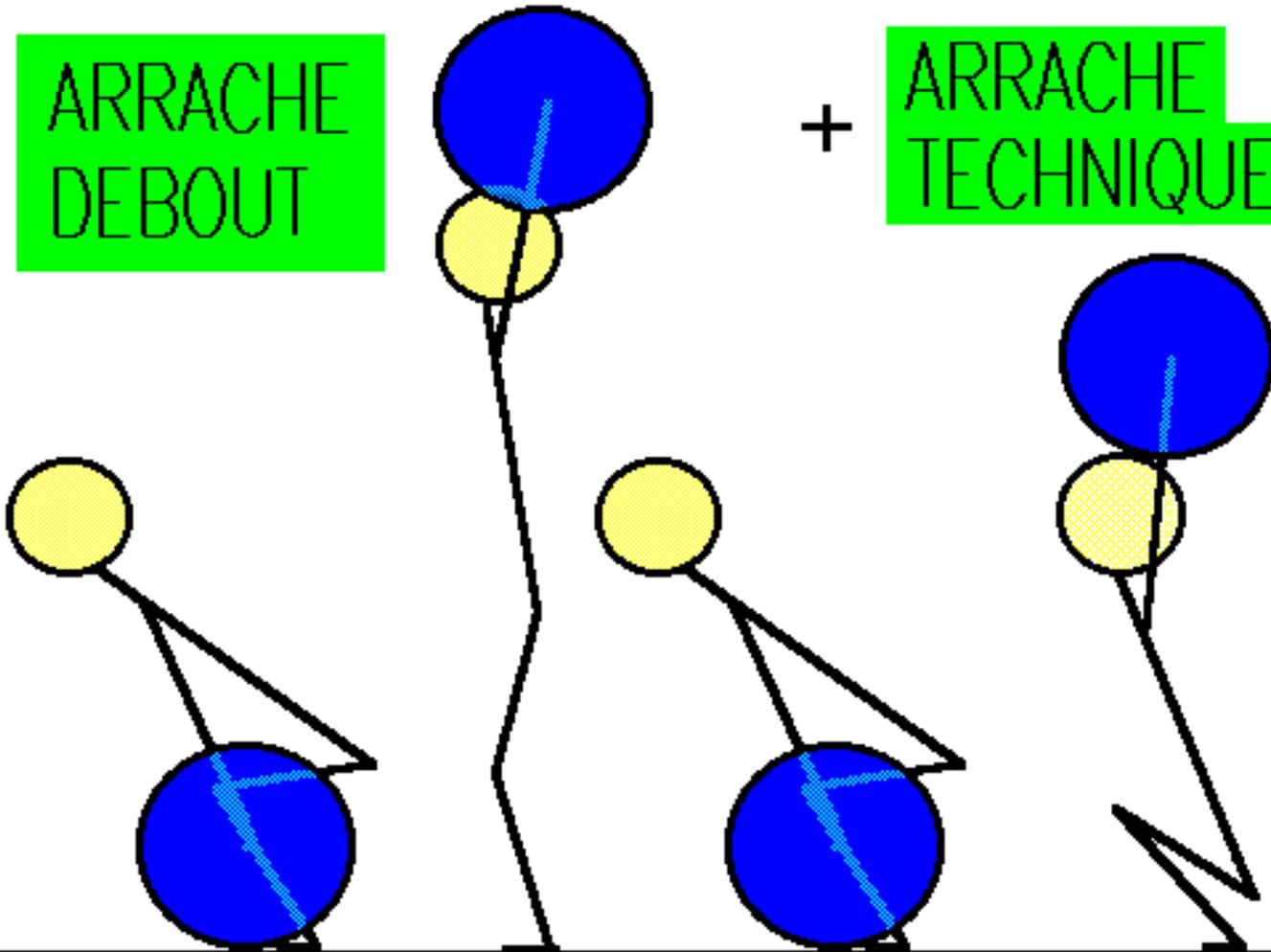
- ▣ Arraché (Snatch)
  - Main en pronation,
  - un seul mouvement,
  - bras tendus (sans développés),
  - jusqu'à immobilisation.

# L'Arraché

ARRACHE  
DEBOUT

+

ARRACHE  
TECHNIQUE



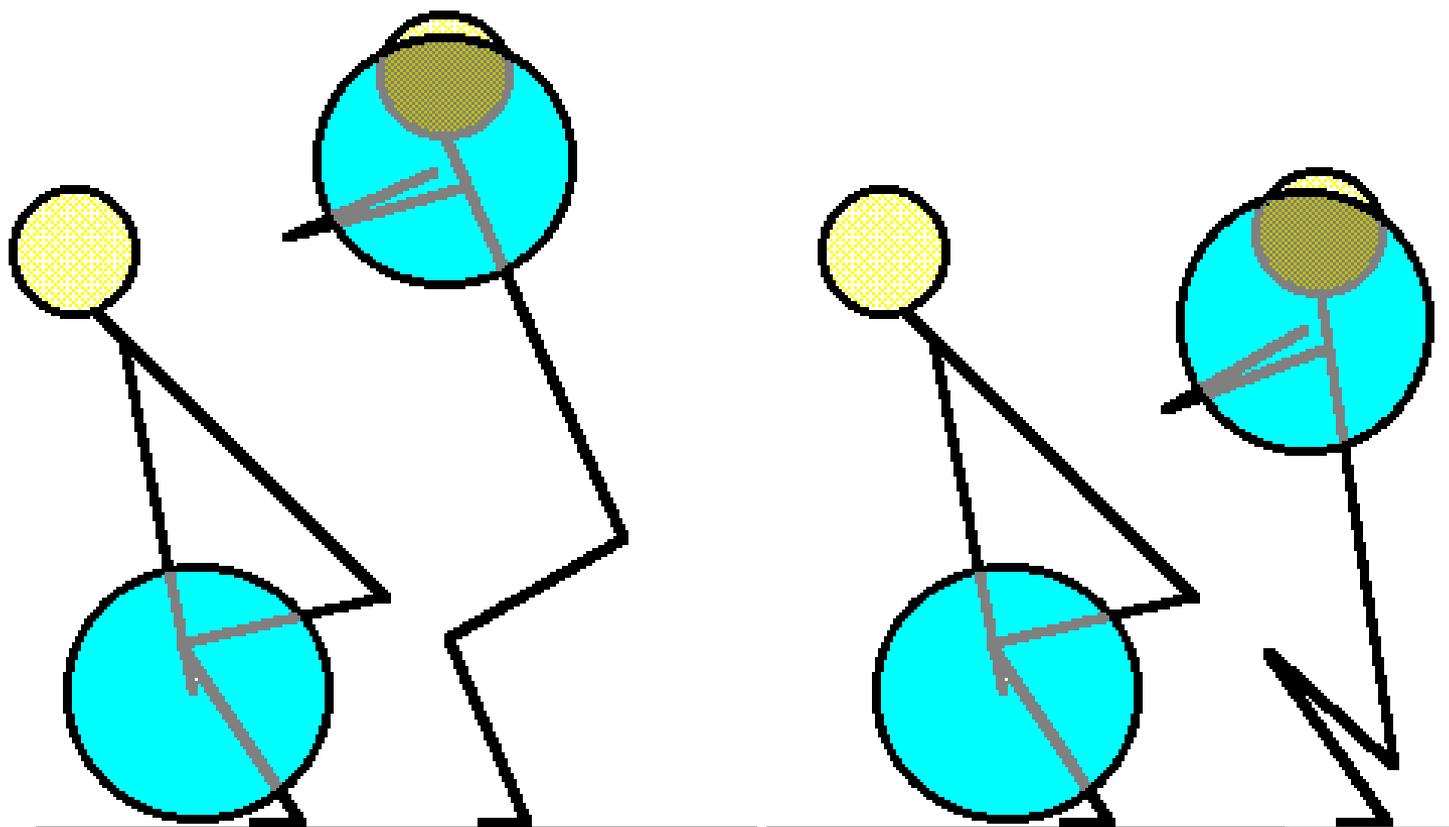
# Mouvements olympiques

- ▣ Epaulé Jeté (Clean and Jerk)
  - Main en pronation,
  - un seul mouvement jusqu'aux épaules;
  - Impulsion jambes, bras tendus (sans développés)
  - jusqu'à immobilisation (pieds parallèles).

# L'épaulé

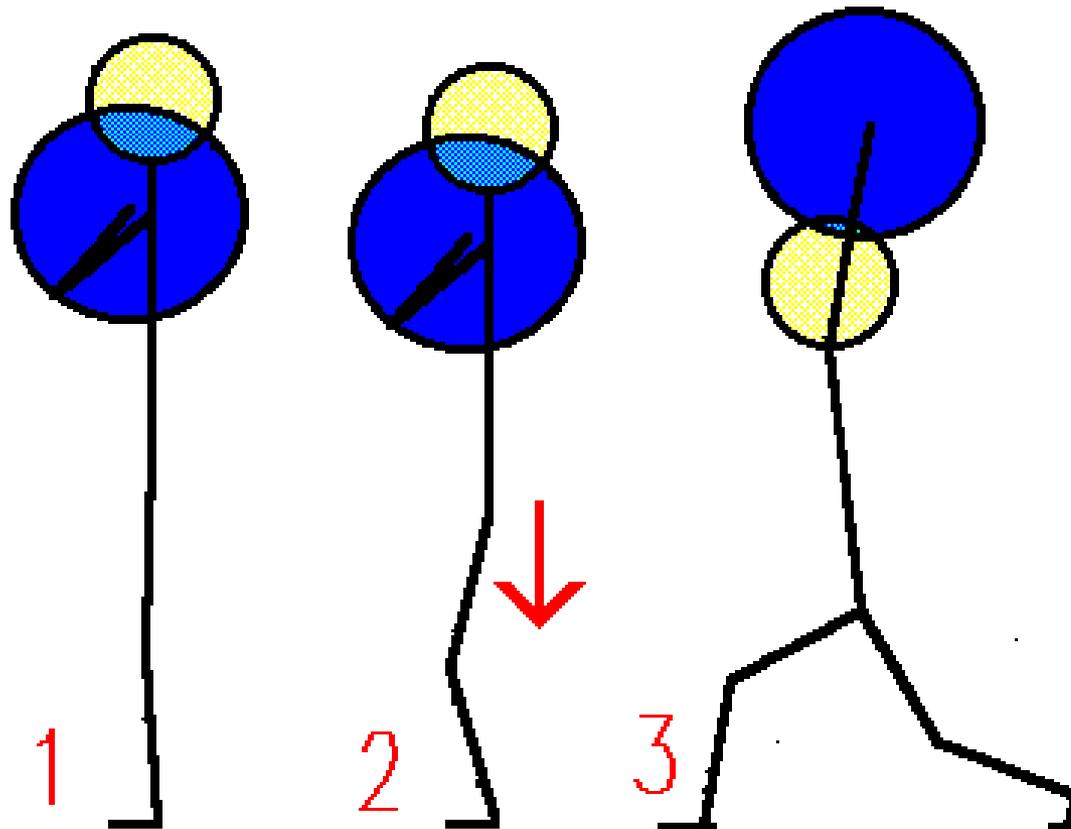
1 EP. DEBOUT +

+ 1 EP. TECH

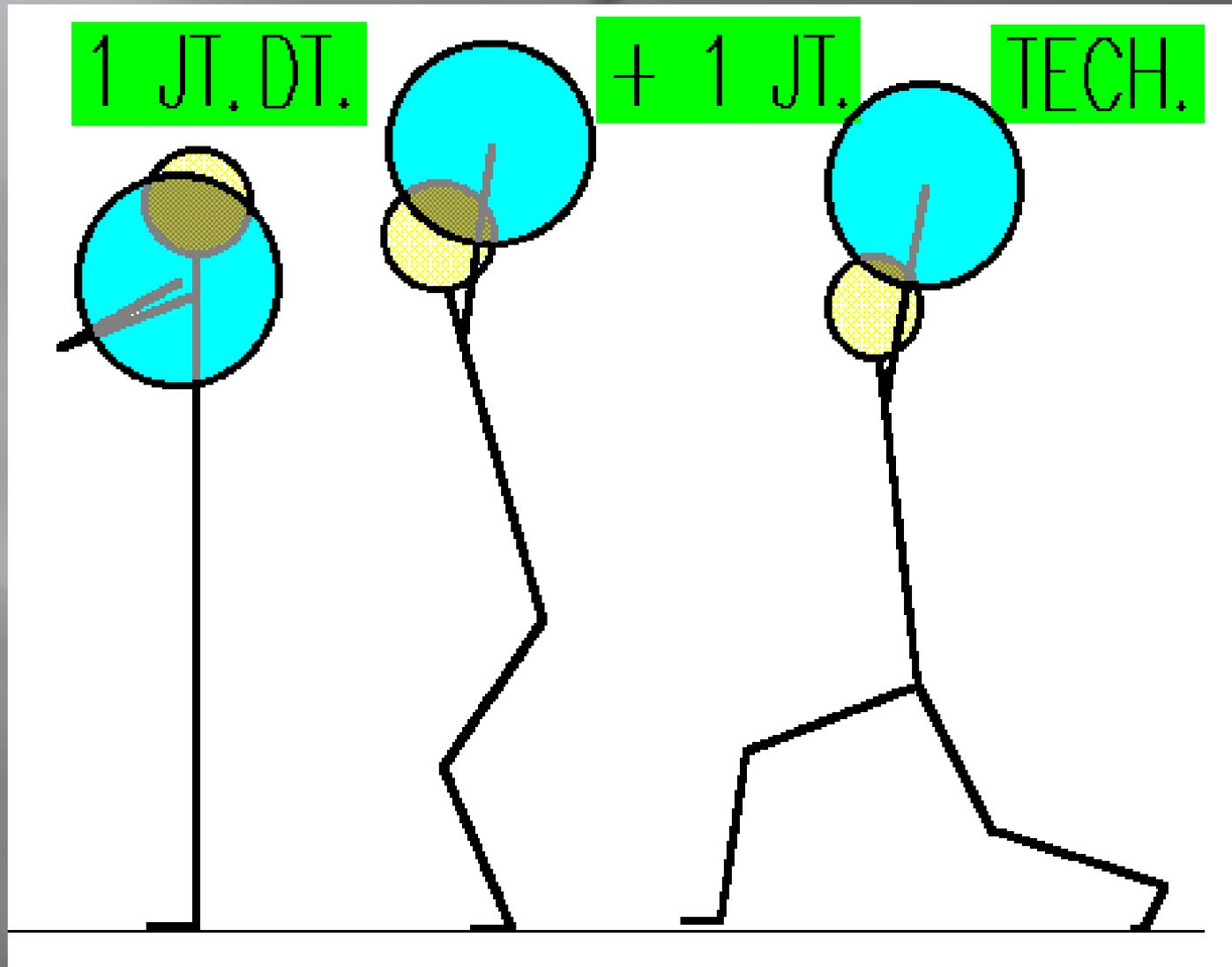


# Le jeté

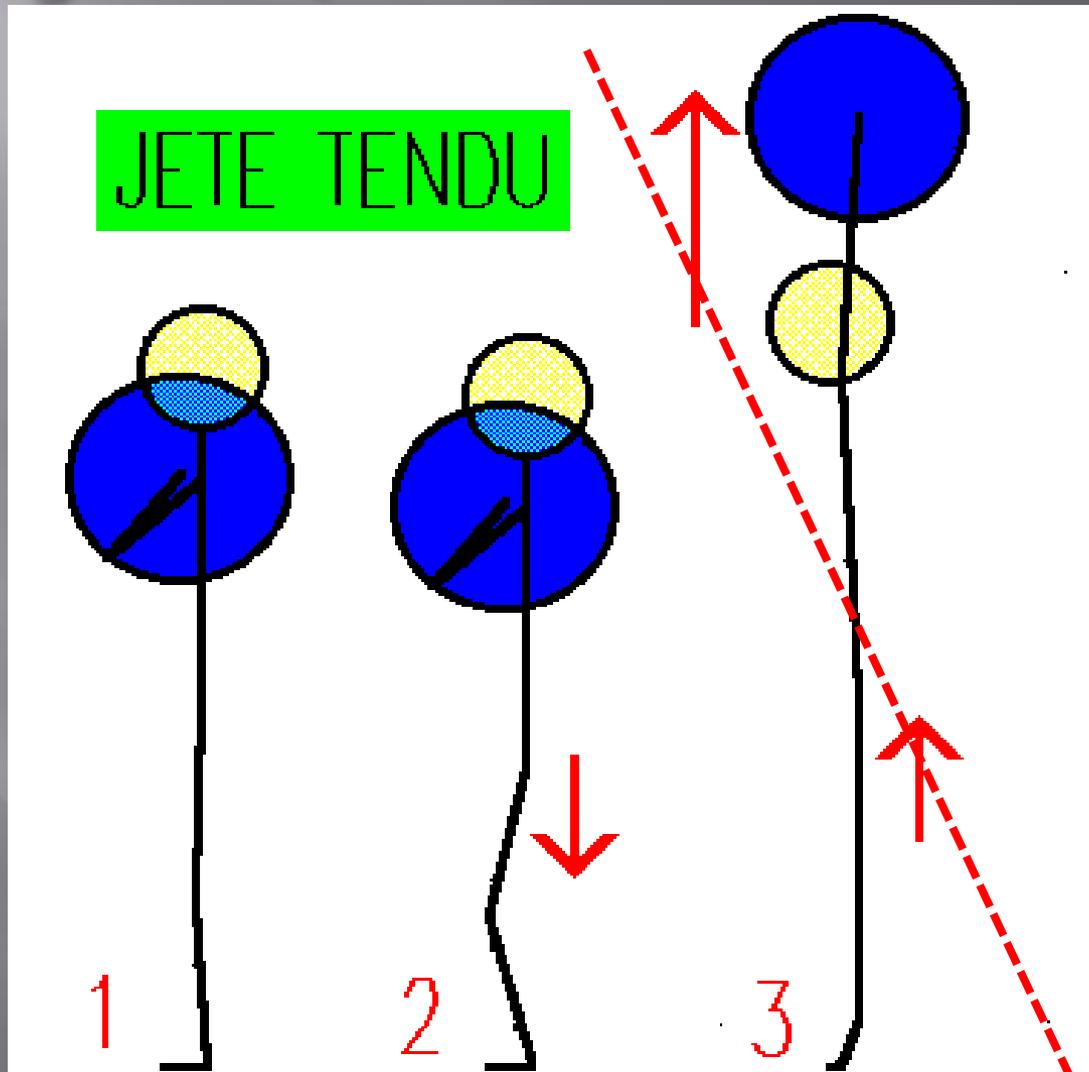
## JETE TECHNIQUE



# Le jeté



# Le jeté (Force ou tendu)



# Les catégories de poids

## catégories juniors & séniors

Men		Women	
IWF CATEGORIES	OLYMPIC	IWF CATEGORIES	OLYMPIC
55	61	45	49
61	67	49	55
67	73	55	59
73	81	59	64
81	96	64	76
89	109	71	87
96	+109	76	+87
102		81	
109		87	
+109		+87	

# Les minima masculins

U20	DEB	DPT	REG	IRG	FED	NAT	INT B	INT A	OLY
<b>55 kg</b>	80	100	115	130	145	170	190	210	
<b>61 kg</b>	95	115	130	150	170	190	210	230	275
<b>67 kg</b>	105	125	150	170	190	218	240	260	295
<b>73 kg</b>	120	140	160	180	200	230	250	275	315
<b>81 kg</b>	130	150	170	190	215	245	270	295	335
<b>89 kg</b>	135	160	180	200	225	255	285	310	
<b>96 kg</b>	140	165	185	210	230	260	290	315	360
<b>102 kg</b>	145	170	190	215	240	270	300	325	
<b>109 kg</b>	150	175	195	220	245	275	305	330	380
<b>&gt;109 kg</b>	155	180	200	225	250	280	310	335	385
SE	DEB	DPT	REG	IRG	FED	NAT	INT B	INT A	OLY
<b>55 kg</b>	95	115	130	145	170	190	210	230	
<b>61 kg</b>	110	130	150	170	195	215	235	260	275
<b>67 kg</b>	125	145	170	195	225	240	260	280	295
<b>73 kg</b>	135	160	185	210	240	260	280	300	315
<b>81 kg</b>	145	170	195	220	250	275	295	320	335
<b>89 kg</b>	150	175	200	230	260	287	310	330	
<b>96 kg</b>	155	180	205	235	265	295	320	340	360
<b>102 kg</b>	160	185	210	240	270	302	330	350	
<b>109 kg</b>	165	190	215	245	275	310	335	360	380
<b>&gt;109 kg</b>	170	195	220	250	280	315	340	365	385

# Les minima féminins

U20	DEB	DPT	REG	IRG	FED	NAT	INT B	INT A	OLY
<b>45 kg</b>	40	50	60	70	83	97	110	130	
<b>49 kg</b>	45	55	65	77	90	105	120	140	175
<b>55 kg</b>	50	62	75	87	103	118	138	160	190
<b>59 kg</b>	55	70	82	95	110	125	145	165	200
<b>64 kg</b>	60	75	90	105	118	135	155	175	210
<b>71 kg</b>	65	80	95	110	123	142	162	182	
<b>76 kg</b>	70	85	100	115	127	147	167	187	225
<b>81 kg</b>	75	90	105	120	132	152	172	192	
<b>87 kg</b>	77	92	107	122	135	155	175	195	230
<b>&gt;87 kg</b>	80	95	110	125	140	160	180	200	235
SE	DEB	DPT	REG	IRG	FED	NAT	INT B	INT A	OLY
<b>45 kg</b>	50	60	70	82	95	110	125	145	
<b>49 kg</b>	55	67	80	92	107	122	140	160	175
<b>55 kg</b>	60	75	87	102	123	138	155	175	190
<b>59 kg</b>	65	80	92	107	130	145	165	185	200
<b>64 kg</b>	70	85	100	117	137	155	175	195	210
<b>71 kg</b>	75	90	107	122	142	165	185	205	
<b>76 kg</b>	80	95	115	130	147	170	190	210	225
<b>81 kg</b>	85	100	120	135	150	172	192	212	
<b>87 kg</b>	87	102	122	137	152	175	195	215	230
<b>&gt;87 kg</b>	90	105	125	140	155	180	200	220	235

# Les classes d'âges

Dénomination		Âges (en 2017 <sup>6</sup> )	nés en	nés en	nés en
U10	BENJAMINS	<u>9 et 10 ans</u>	<del>2006</del> <u>2007</u>	<u>2008</u>	
U13	MINIMES	11, 12 et 13 ans	2004 <sup>3</sup>	<u>2005</u> 4	2006 <sup>5</sup>
U15	CADETS 1	14 et 15 ans	2002 <sup>1</sup>	<u>2003</u> 2	
U17	CADETS 2	16 et 17 ans	<u>2000</u> <del>1999</del>	<u>2001</u> 0	
U20	JUNIORS	18 à 20 ans	1997 <sup>6</sup>	<u>1998</u> 7	1999 <sup>8</sup>
	SENIORS	21 ans et plus	1996 <sup>5</sup> et antérieurement		

# Records de France

Catégorie	Type	Record	Nom	Née	Club	Lieu	Date
48 kg	Arraché	74			AC ST MARCELLIN	SAINT DOMINGUE	30-sept-06
	Ep. Jeté	96			AC ST MARCELLIN	SAINT DOMINGUE	30-sept-06
	TOTAL	170			AC ST MARCELLIN	SAINT DOMINGUE	30-sept-06
53 kg	Arraché	81			S.R. OBERNAI	TIRANA (ALB)	8-avr-13
	Ep. Jeté	99			AC ST MARCELLIN	Blois	24-juin-06
	TOTAL	174			AC ST MARCELLIN	HANGZHOU (CHN)	25-mai-06
58 kg	Arraché	88			BLANC MESNIL SPORTS	Toulouse	25-avr-15
	Ep. Jeté	102			BLANC MESNIL SPORTS	LIMASSOL (CHY)	24-nov-14
	TOTAL	190			BLANC MESNIL SPORTS	HOUSTON (USA)	24-nov-15
63 kg	Arraché	85			BLANC MESNIL SPORTS	Comines	6-juin-15
	Ep. Jeté	105			A.T. AIXOIS	BURGAS (BUL)	14-sept-04
	TOTAL	188			BLANC MESNIL SPORTS	Comines	6-juin-15
69 kg	Arraché	85			HC LANGRES	Laval	31-mai-98
	Ep. Jeté	103			HMDIJON B 21	V AISE	7-avr-18
	TOTAL	183			LANGRES HM	St MAUR	13-janv-18
75 kg	Arraché	77			HC MONT DORE	MONT DORE	17-déc-16
	Ep. Jeté	92			US Wittenheim	Marseille	28-mai-17
	TOTAL	165			CAP SIZUN	St Médard en Jalles	30-nov-02
90 kg	Arraché	80			LANGRES HM	KLAIPEDA (LIT)	8-sept-13
	Ep. Jeté	94			LANGRES HM	KLAIPEDA (LIT)	8-sept-13
	TOTAL	174			LANGRES HM	KLAIPEDA (LIT)	8-sept-13
+90 kg	Arraché	83			CLERMONT SPORTS	Istres	18-nov-06
	Ep. Jeté	110			CLERMONT SPORTS	Senlis	8-juin-08
	TOTAL	191			CLERMONT SPORTS	Clermont L'HERAULT	21-oct-06

# Records de France

sous réserve d'homologation par la Commission Technique du Handicapsport

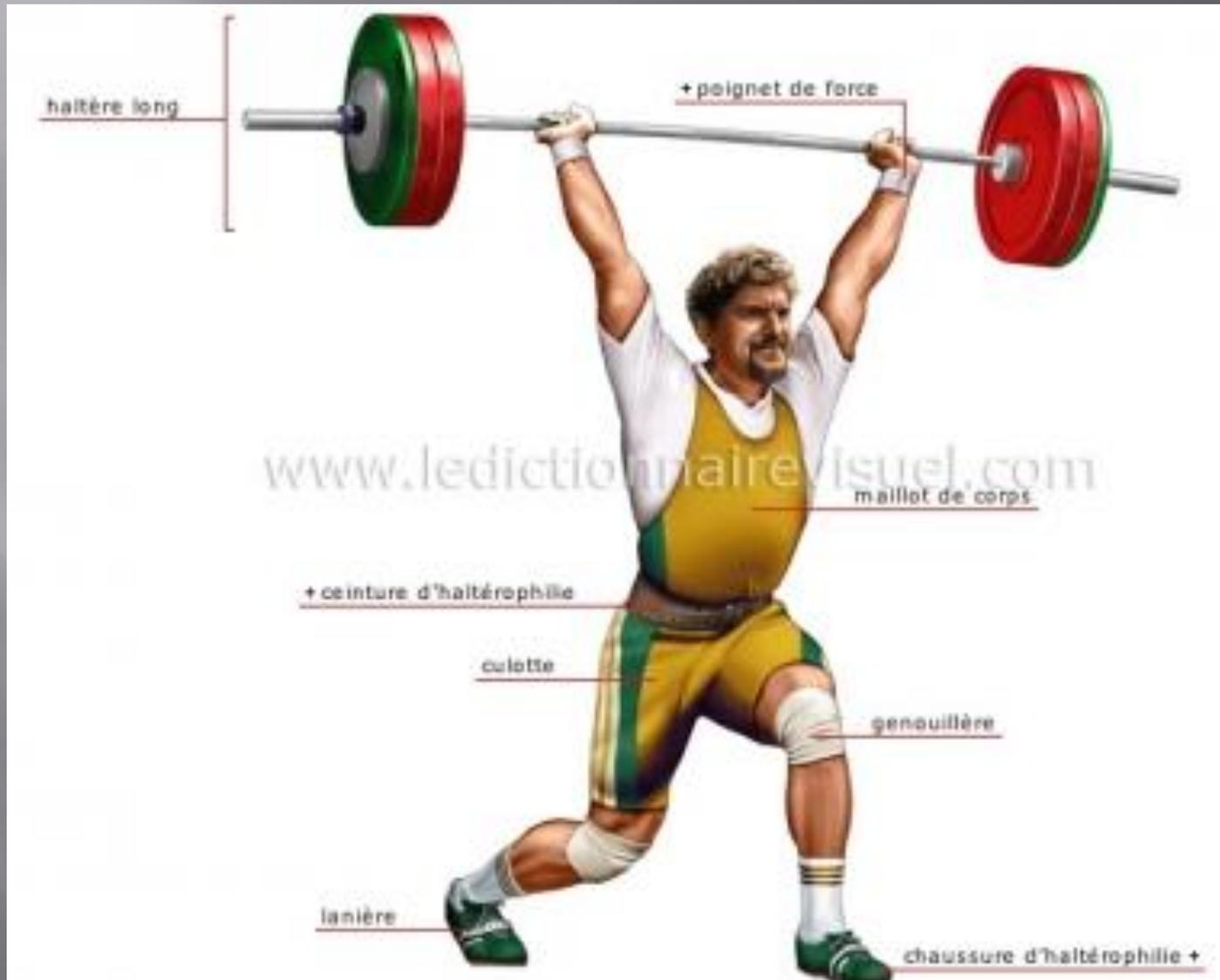
## RECORDS DE FRANCE JUNIORS

### FEMININS

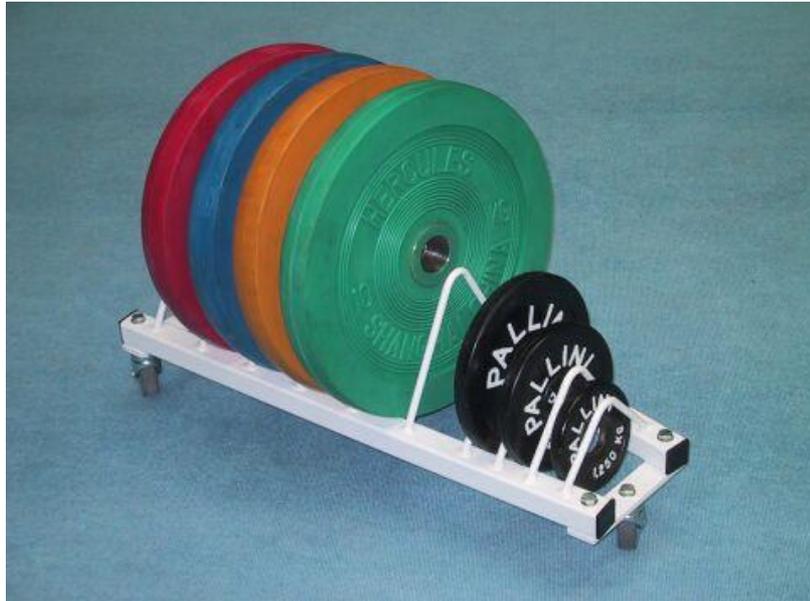
Mise à jour le : 31 juillet 2018

Catégorie	Type	Record	Nom	Née	Club	Lieu	Date
48 kg	Arraché	74	Mélanie NOEL	1986	AC ST MARCELLIN	SAINT DOMINGUE	30-sept-06
	Ep. Jeté	96	Mélanie NOEL	1986	AC ST MARCELLIN	SAINT DOMINGUE	30-sept-06
	TOTAL	170	Mélanie NOEL	1986	AC ST MARCELLIN	SAINT DOMINGUE	30-sept-06
53 kg	Arraché	81	Manon LORENTZ	1991	S.R. OBERNAI	TIRANA (ALB)	8-avr-13
	Ep. Jeté	99	Mélanie NOEL	1986	AC ST MARCELLIN	Blois	24-juin-06
	TOTAL	174	Mélanie NOEL	1986	AC ST MARCELLIN	HANGZHOU (CHN)	25-mai-06
58 kg	Arraché	88	Dora TCHAKOUNTE	1995	BLANC MESNIL SPORTS	Toulouse	25-avr-15
	Ep. Jeté	102	Dora TCHAKOUNTE	1995	BLANC MESNIL SPORTS	LIMASSOL (CHY)	24-nov-14
	TOTAL	190	Dora TCHAKOUNTE	1995	BLANC MESNIL SPORTS	HOUSTON (USA)	24-nov-15
63 kg	Arraché	85	Dora TCHAKOUNTE	1995	BLANC MESNIL SPORTS	Comines	6-juin-15
	Ep. Jeté	105	Agnès CHIQUET	1984	A.T. AIXOIS	BURGAS (BUL)	14-sept-04
	TOTAL	188	Dora TCHAKOUNTE	1995	BLANC MESNIL SPORTS	Comines	6-juin-15
69 kg	Arraché	85	Marlene GUDIN	1978	HC LANGRES	Laval	31-mai-98
	Ep. Jeté	103	Vicky GRILLOT	2000	HMDIJON B 21	V AISE	7-avr-18
	TOTAL	183	Naomy NUIRO	1999	LANGRES HM	St MAUR	13-janv-18
75 kg	Arraché	77	Julietta MAFUTUNA	1999	HC MONT DORE	MONT DORE	17-déc-16
	Ep. Jeté	92	Margot CERDAN	1997	US Wittenheim	Marseille	28-mai-17
	TOTAL	165	Céline DOLOT	1982	CAP SIZUN	St Médard en Jalles	30-nov-02
90 kg	Arraché	80	Tanya SIWIK	1996	LANGRES HM	KLAIPEDA (LIT)	8-sept-13
	Ep. Jeté	94	Tanya SIWIK	1996	LANGRES HM	KLAIPEDA (LIT)	8-sept-13
	TOTAL	174	Tanya SIWIK	1996	LANGRES HM	KLAIPEDA (LIT)	8-sept-13
+90 kg	Arraché	83	Cynthia REYNAUD	1989	CLERMONT SPORTS	Istres	18-nov-06
	Ep. Jeté	110	Cynthia REYNAUD	1989	CLERMONT SPORTS	Senlis	8-juin-08
	TOTAL	191	Cynthia REYNAUD	1989	CLERMONT SPORTS	Clermont L'HERAULT	21-oct-06

# Le matériel et la tenue

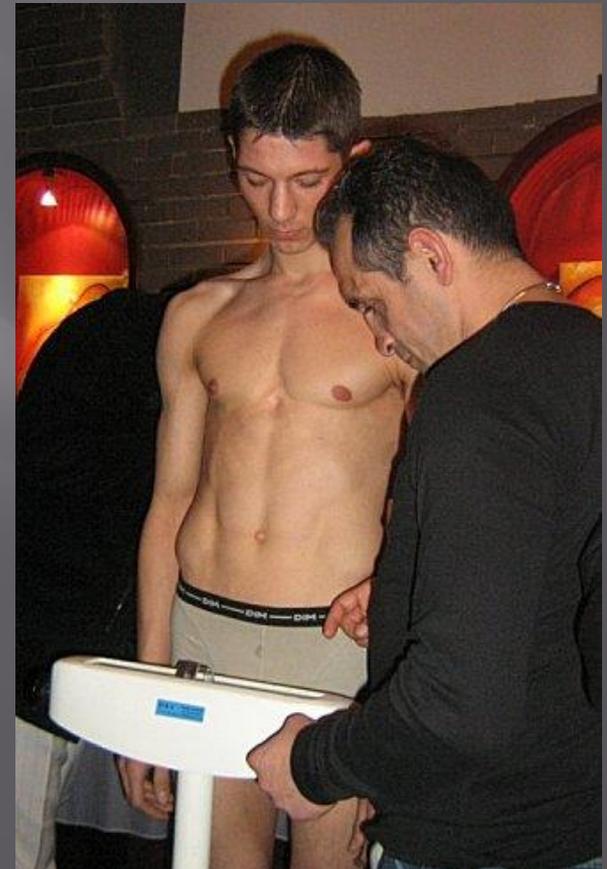


# Le matériel et la tenue



# La compétition

- ▣ La Pesée (Catégorie de poids)
- ▣ La présentation des athlètes
- ▣ L'échauffement
- ▣ 3 arrachés
- ▣ 3 épaulés jetés



# Le classement

- ▣ Classement au total de deux meilleures perf.
- ▣ Meilleur Arraché + Meilleur Epaulé jeté
- ▣ Total
- ▣ Classement par catégorie de poids
- ▣ Votre objectif
  - 2 Arrachés ou
  - 2 Epaulés jetés

# La table IWF

- ▣ La table d'équivalence IWF
  - Mise en place par la fédération internationale
  - Equivalence entre athlète
    - ▣ même sexe
    - ▣ poids différents
- ▣ Fonctionnement
- ▣ Utilité haltérophilie, Préparation Physique

# Haltérophilie / Musculation

- ▣ Les Atouts et gains de l'haltérophilie
  - Explosivité
  - Coordination motrice
  - Changements d'appuis
  - Transferts de force
  - Puissance et Vitesse
  - Technique et gainage
  - Equilibre
  - Tonicité
  - Vivacité
  - Précision
  - Concentration
  - Dépassement de soi
  - Confiance en soi
  - Persévérance

# L'initiation haltéro

- Comment construire une démarche pédagogique ?
- Quelles questions se poser ?
  - Contraintes, obligations, objectifs, démarche, ...

# L'initiation haltéro

- « *Apporter des solutions sans soulever les problèmes !* » *Didier Zoïa 2000*
- **Les problèmes** : La sécurité, le placement de dos, attraper une barre au sol jambes fléchies, effort difficile, le côté répétitif voire rébarbatif et non ludique, la technique complexe, intégrité, sport individuel, préjugés, etc.

# L'initiation haltéro

- « Apporter des solutions sans soulever les problèmes ! » Didier Zoïa 2000

## ▣ Les solutions :

- Sécurité / charges ? : Charges légères, plastiques, matos adapté
- Sport individuel : Séance collective
- Placement du Dos : Educatifs dans l'échauffement
- Placements : Compter les temps
- Rébarbatif : variation d'exo

# L'initiation haltéro

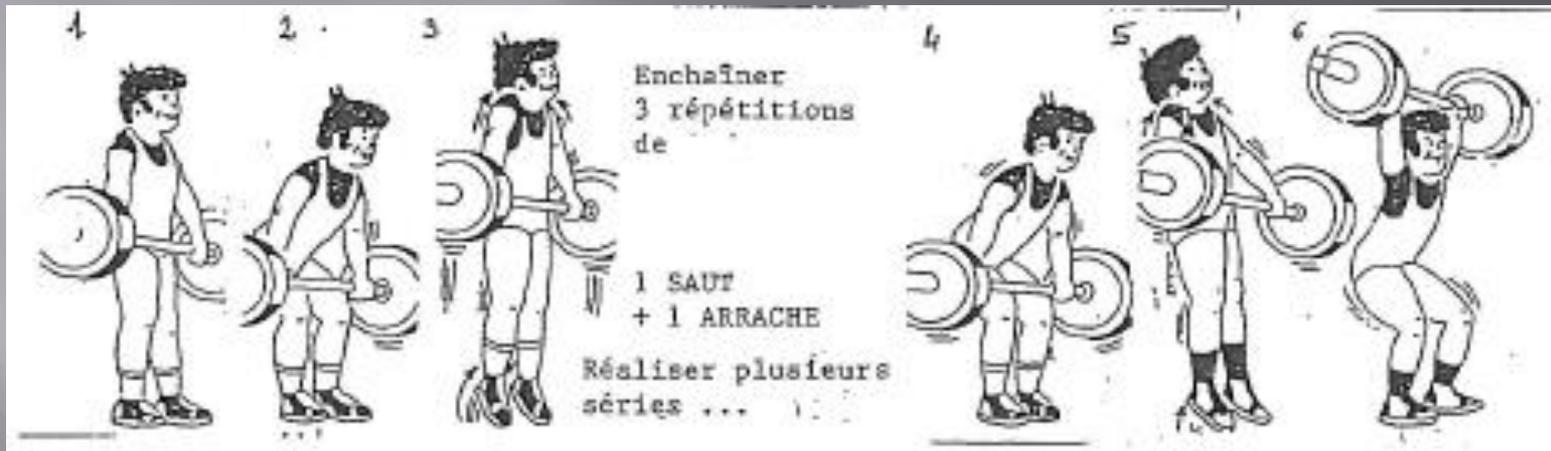
- « *Apporter des solutions sans soulever les problèmes !* » Didier Zoïa 2000

## ▣ Les solutions :

- Technique complexe : gestes simplistes, apprentissage à l'envers
- Qu'apprendre en première séance ? : priorité sur le rythme, un peu coordination
- Attraper un barre au sol : Annuler cet état, démarrer debout !
- Mon objectif ? La banane !

# L'initiation haltéro

## ▣ Arraché combiné



- ▣ Geste ample, Facile à réaliser, Placements lombaires répétés, Sauts, Changement d'appuis, facile à pratiquer en groupe.
- ▣ Objectifs : Placement lombaire, hauteur du saut, timing bras tendus/Jambes fléchies

# L'initiation haltéro

- Echauffement
  - 1° série
    - Rond de bras tendus, rond de bras inverse + flexion coude.
    - Rond de poignet, flexion en isométrie,
    - Flexions approfondies + poussées des bras
    - Flexions approfondies
    - Etirement adducteurs
  - 2° série
    - Flexions approfondies
    - Flexion basse, passage à genoux,
    - Etirements poignets
    - Pompes à genoux
    - Dos rond dos plats à genoux
    - Etirements quadriceps

# L'initiation haltéro

- Echauffement
  - 3° série
    - Debout rotation du buste
    - Mouvement bassin
    - Mains sur les genoux dos ronds dos plats
  - 4° série
    - Prise du bâton
    - Rond de bras avec bâton
    - Etirements deltoïdes
    - Développés nuque prise d'arraché
    - Développés nuque + flexion lente + temps d'arrêt en flexion
    - Développés nuque + flexion rapide + temps d'arrêt en flexion

# L'initiation haltéro

- 5° série
  - Arraché combiné
    - Debout avec bâton
    - Compter 3 temps
    - 1 Omoplates serrés + dos plat + bras relâchés + barre au bassin
    - 2 Descendre au dessus des genoux, barre le long des cuisses, dos plat, bras relâchés, marquer un temps d'arrêt
    - 3 Saut dynamique + épaules hautes
    - +
    - 1 Omoplates serrés + dos plat + bras relâchés + barre au bassin
    - 2 Descendre au dessus des genoux, barre le long des cuisses, dos plat, bras relâchés, marquer un temps d'arrêt
    - 3 Arraché debout

# L'initiation haltéro

- 6° ou x série
  - Arraché combiné
    - Debout avec bâton
    - Compter 3 temps
    - 1 Omoplates serrés + dos plat + bras relâchés + barre au bassin
    - 2 Descendre au dessus des genoux, barre le long des cuisses, dos plat, bras relâchés, marquer un temps d'arrêt
    - 3 Saut dynamique + épaules hautes
    - +
    - 1 Omoplates serrés + dos plat + bras relâchés + barre au bassin
    - 2 Descendre au dessus des genoux, barre le long des cuisses, dos plat, bras relâchés, marquer un temps d'arrêt
    - 3 Arraché debout
    - +
    - Demie Flexion d'arraché + Temps d'arrêt
    - + Arraché en demie flexion

# L'initiation haltéro

- ▣ Exemples de Séries et Variantes, suite séance ...
  - Arraché combiné
    - Temps N°2 plus bas que la rotule + temps d'arrêt au passage rotule
    - Temps N°2 touché terre
    - Intégrer une chute d'arraché
  - Arraché demi flexion
    - Arraché debout + demie flexion + arraché demie flexion
    - Arraché debout + développé nuque + chute d'arraché
    - Arraché statodynamique (temps d'arrêt au genoux et redémarrage)

# L'initiation haltéro

- ▣ Exemples de Séries et Variantes, suite séance ...
  - Arraché demi flexion
    - ▣ Arraché (THA) Tirage Haut d'Arraché + Arraché force + développé nuque + chute d'arraché
    - ▣ Arraché debout + 2 demi flexion d'arraché + Arraché en demi flexion
    - ▣ THA + Arraché en demi flexion + 1 flexion d'arraché + 1 arraché technique
    - ▣ Arraché debout + Arraché demi flex en stato susp + Arr demi flexion en suspension + Arr susp en demie flexion

# L'initiation haltéro

## ▣ Composition d'une séance d'entraînement

- 1 exo technique + 1 semi technique + 1 renfo + 1 squat

## ▣ EX

- Arraché
- Epaulé jeté
- Jeté technique

Jeté debout  
TLA  
Arraché force

Abdos  
Dev Cla  
Lombaires

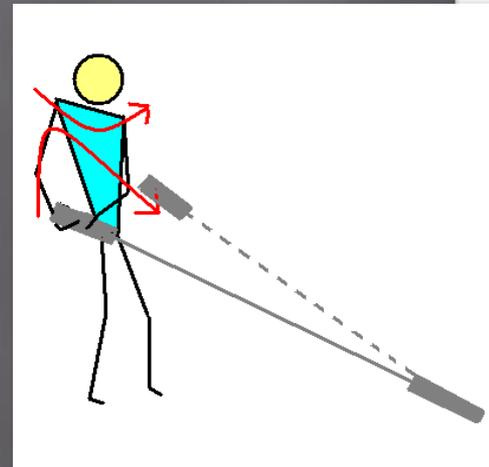
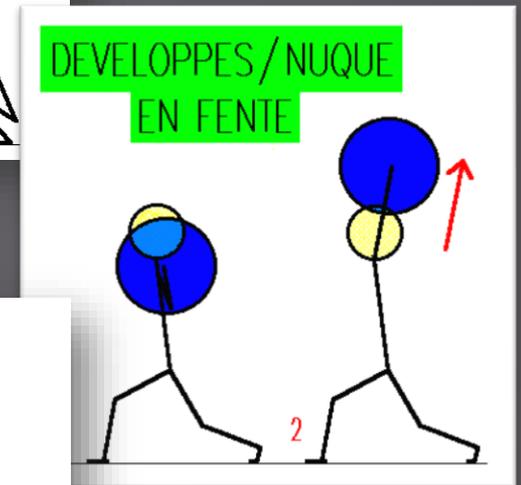
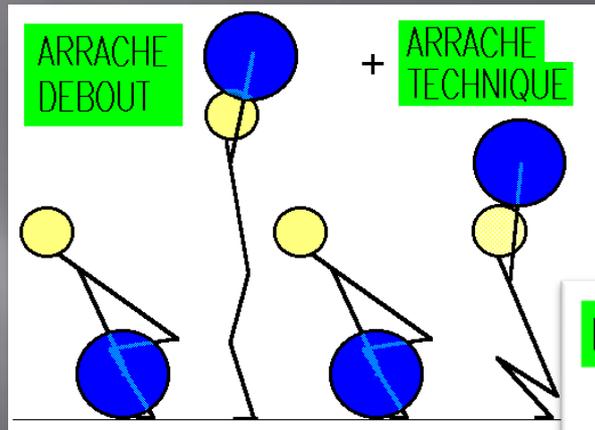
Squat clav  
Squat nuq  
Sq clav

# L'initiation haltéro

- ▣ Exemples de séances suivantes initiation ...
  - Apprentissage du jeté
    - ▣ Exo 1 : Educatifs jeté (Développés, Jeté tendus, Jetés debout, fentes D&G, marques au sol, etc.)
    - ▣ + Exo 2 : Chutes d'Arraché
    - ▣ + Oiseaux + Abdos
    - ▣ + Squats
  
  - Apprentissage EpJ
    - ▣ Exo 1 : Ep J technique
    - ▣ + Tirages d'arraché (debout, descente au sol)
    - ▣ + Musculation
    - ▣ + Squats

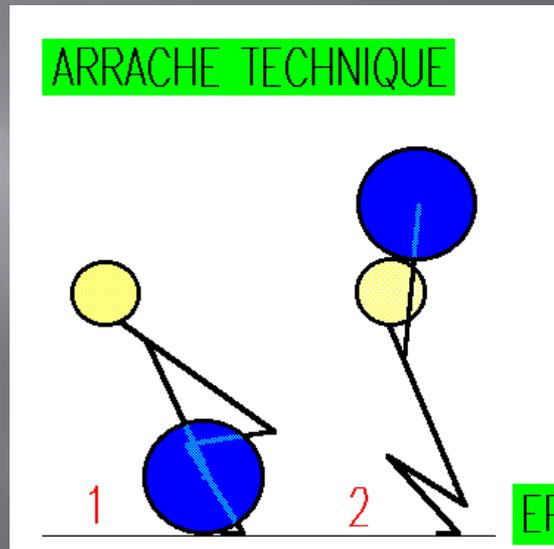
# Les groupes d'exercices

- Techniques
- Semi-techniques
- Musculation
- *Liste non exhaustive !*

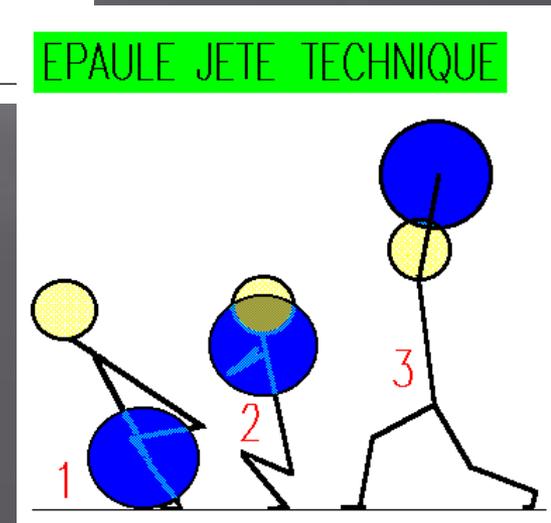


# Les techniques

▣ Arraché



▣ Epaulé



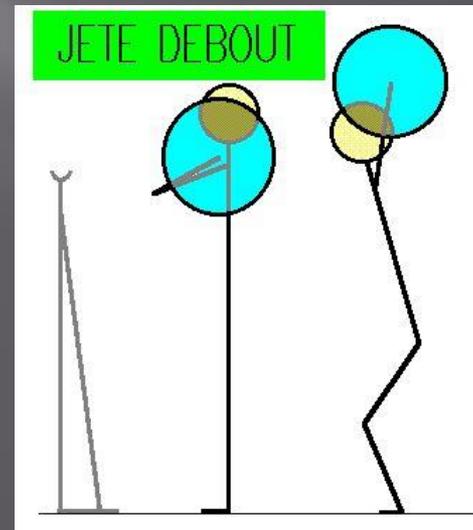
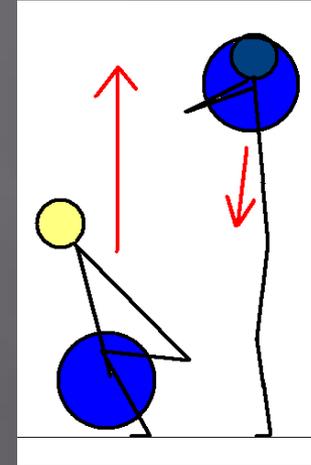
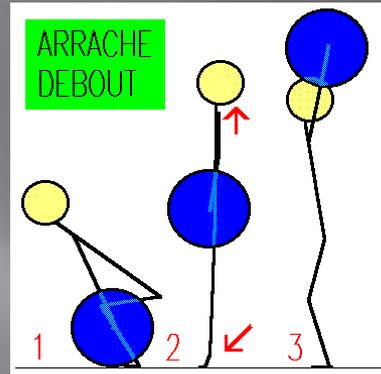
▣ Jeté

# Les semi-techniques

- ▣ Les « Semi debout »

# Les semi-debout

- ▣ Arraché debout
  - ▣ Ou demi flexion
- ▣ Epaulé debout
  - ▣ Ou demi flexion
- ▣ Jeté debout, demi flexion
  - ▣ Clavicule ou nuque



# Les semi-puissance

- ▣ Sans modification du  
« Polygone de sustentation »
  - Pieds positionnés au départ,  
placés comme à l'arrivée.
  
- ▣ Arraché ou Epaulé puissance
  - Debout, Flexion
  
- ▣ Jeté
  - Debout, flexion, fente

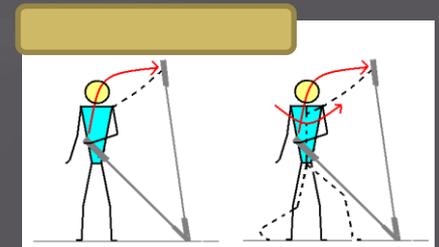
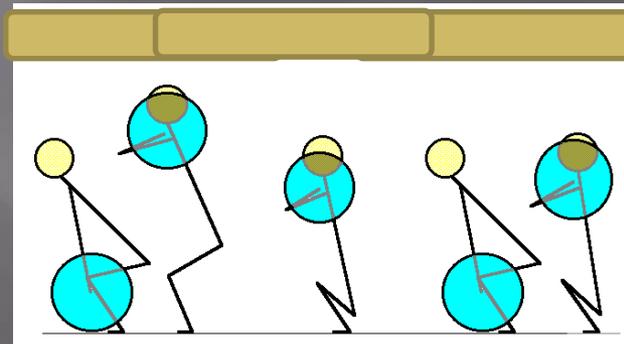
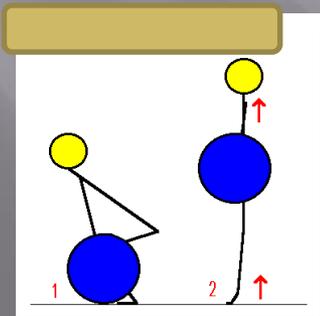
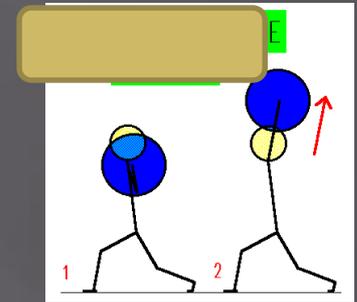
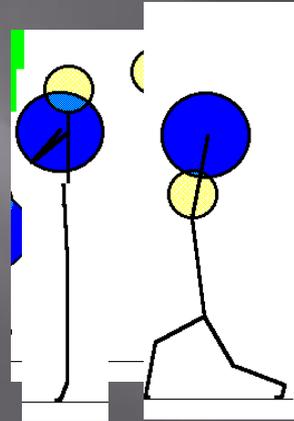
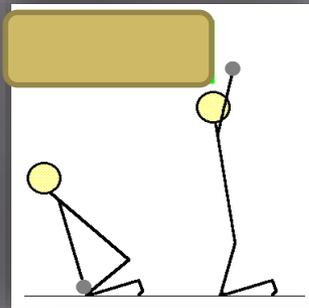
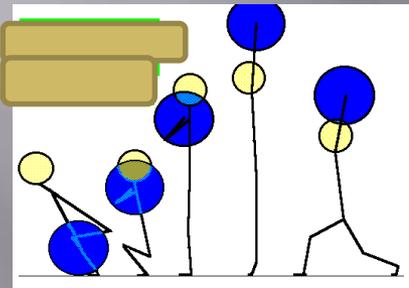
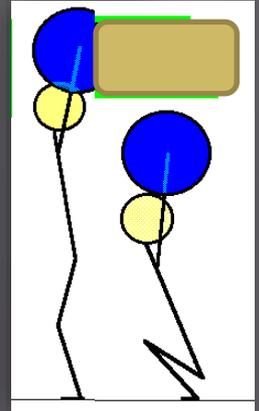
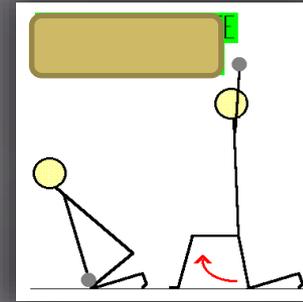
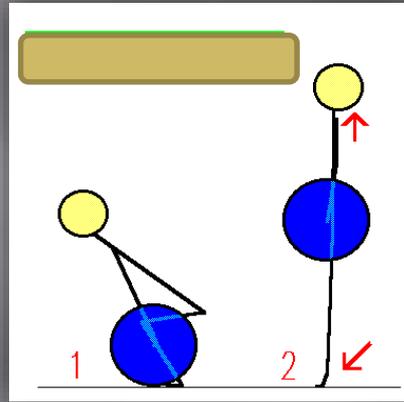
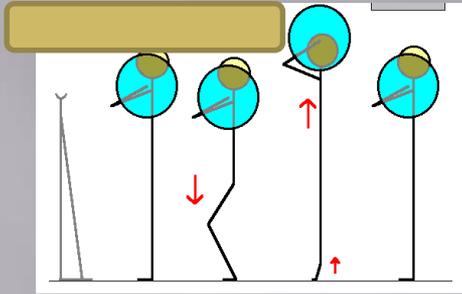
# Les semi-force

- ▣ Avec *Développés*
- ▣ Arraché ou Epaulé
  - Jambes tendues
- ▣ Jeté
  - Debout, flexion, tendu ou fente (G ou D)

# Les Musculation specif

- ▣ Appelés « Mvt d'assistance » (*Non exhaustif*)
  - Chutes Ar ou Jt;
  - Passages Ar, Ep, Jt ;
  - Développés Ar, Jt;
  - Tirages Ar, Ep, de bras, debout, plots, madrier ou à genoux  
(Lourds ou Hauts)
  - Squats Ar, Ep, Jt;
  - Impulsions (tirages ou poussées)
  - Les combinés (Initiation ou complex) 90% du temps
  - Sans oublier ..... les étirements ;-)

# Les Blinds tests



# La planification (UC3)

	Ages			
Compétences	U13	U15	U17	U20 et +
But	Apprentissage divers	Apprentissages techniques	Perfectionnement technique	Expertise technique
Physiques	Coordination Détente Souplesse Vitesse Cardio	Renfo musculaire Général Spécifique Prophylactique Analytique		Endurance de force Charge de travail Prévention blessure Etirement Prophy
Techniques	Gestuelle diversifiée, Répétitions importantes, Pratique en sécurité	Connaissance du répertoire gestuel Maîtrise technique à 80%	Connaissance du répertoire gestuel Maîtrise technique à 90%	Maîtrise technique à 100%
Répertoire	Multi bonds Lancer Sprints Gainage Flexions Développés Yeux fermés	Suspension Développés Tirages en surélévation ou Plots Tirages lourds Passage rapide Chutes	Suspension Développés Tirages en surélévation ou Plots TL, Stato Exo en Force ou Puissance	Tirages en surélévation ou Plots TL, Stato Exo en Force ou Puissance <b>Tirages de bras</b>



# Les contraintes

- ▣ Paramètres Généraux
  - Age, Sexe, Morphologie, etc.
  - Qualités physiques
    - ▣ Force, vitesse, souplesse, coordination, adresse, etc.
  - Pratique sportive antérieure
    - ▣ Type, Combien, niveau, régularité, compét ?
  - Motivation
    - ▣ Caractère, personnalité, disponibilité, souhaits
  - Environnement social,
    - ▣ Famille, études, travail

# La planification

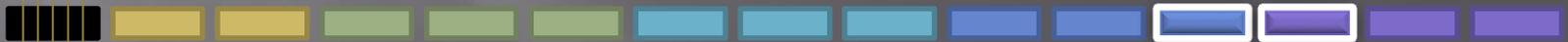
- ▣ Paramètres Spécifiques
  - Rapport Age/taille
  - Années de pratique haltéro
  - Points forts techniques, ou musculation
  - Points faibles
  - Dispo et motivation : périodicité de l'entraînement
  - Aptitude à l'effort et à la charge d'entraînement
  - Comportement et mental en compet
  - Marge de progression

# La planification

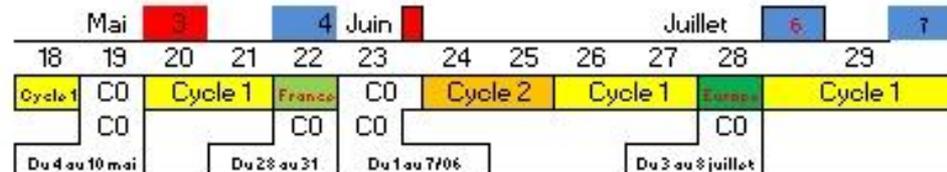
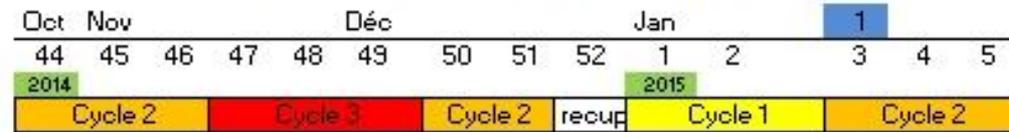
- ▣ Les périodes d'entraînement (ou Cycle d'ent.)
  - Exercice est l'unité de base
  - La séquence : Une partie d'une séance (ou demi journée)
    - ▣ Haut niveau
      - Permet de re-synthétiser l'ATP
      - Régénération hormonale
      - Amélioration gestuelle
      - Amélioration recrutement neuromusculaire
  - La séance : Somme d'exercices

# La planification

- Le micro cycle
  - Une semaine de séances
- Le macro cycle
  - Un ensemble de micro cycles
- Le Cycle ou la période
  - Un ensemble de macro cycle consacrés à un travail spécifique
- *Le méso cycle*
  - *Un ensemble de macro cycles très différents*



## Planification des cycles d'entrainement



- 1 11 au 17 Janvier 2015: Stage Equipe de France au CREPS de Boulouris (83)
- 2 14 au 21 Mars 2015: Stage Equipe de France à Calella (ESP)
- 3 10 Mai 2015: World Paratriathlon Event Madrid (ESP)
- 4 31 Mai 2015: Championnat de France de Paratriathlon à Cambrai
- 5 7 Juin 2015: World Paratriathlon Event Besançon
- 6 9 -12 Juillet 2015: Championnat d'Europe Genève (SUI)
- 7 19 Juillet 2015: World Paratriathlon Event Iseo (ITA)
- 8 1 - 2 Août 2015: World Paratriathlon Event + Test Event Rio (BRE) à confirmer
- 9 10 au 20 Août 2015: Stage Equipe de France au CREPS de Vichy (03)
- 10 15 - 20 Septembre 2015: Championnat du Monde Chicago (USA)
- 11 3 - 5 Octobre: Natureman (Verdon) et bilan de fin de saison

□ GENERALITES

□ La planification annuelle

- Nature des périodes (Cycles)

- Durée des périodes

- Repos et récup

- Objectif principal

- Objectifs secondaires

- Ex : Didier ZOIA  
Prépa Paratriathlon  
Ahmed Andaloussi

# La planification

- ▣ Cycle (PPG ou Foncier) *1 léger* (ou Compet si sport cardio !)
  - (Educatifs, Exercices semi-technique, Musculation, Diversité, Compensation)
  - Analyse bio mécanique
  - 50 à 70% / RM (4 à 12 rep) Ne pas dépasser 80% de PR n-1 !
  - Volume très important (30%/70% Tech/Force)
  - Intensité légère à moyenne

# La planification

- ▣ Cycle (PPG ou Foncier) *1 léger*
  - Filières énergétiques
    - Aérobie, anaérobie lactique, peu alactique,
  - Travail de type
    - Proprio, F.vitesse, Amplitude, Madrier, Elastiques
  - Fréquence : 3 à 5 séances/ semaines
  - Nbre d'exo : 4 à 6
  - Test sous maximaux (3 à 5 rep) 10<sup>ième</sup> séance
  - Test maximaux (1rep) 20<sup>ième</sup> séance
  - Une séance hebdomadaire récup et étirements

# La planification

- ▣ Cycle (Pré-compétition ou Spécifique) 2 Lourd-léger
  - (Exercices semi-techniques et techniques, musculation spécifique, Diversité mouvement)
  - 70% à 85% / RM (3 à 6 rep)
  - Volume moins important et intensité moyenne
  - (55%/45% Tech/Force)

# La planification

- ▣ Cycle (Pré-compétition ou Spécifique) 2 Lourd-léger
  - Filières énergétiques
    - ▣ Anaérobie alactique ou lactique
  - Travail de type
    - ▣ F.Explosive, Statodynamique, Pliométrie, plots, élastiques
  - Fréquence : 4 à 6 séances/semaines
  - Nbre d'exo : 3 à 5
  - Série : 5 à 8

# La planification

- ▣ Cycle (de Compétition) 3 Lourd
  - Exercices Techniques, semi technique debout
  - 85% à 100% / RM (Rep de 1 à 3)
  - Volume peu important et intensité forte
  - (70%/30% Tech/Force)
  - Fréquence : 4 à 6 séances/ semaines ; 4 à 8 séquences

# La planification

- ▣ Cycle (de Compétition) 3 Lourd
  - Nbre d'exo : 3 à 4
  - Série : 3 à 5
  - Filières énergétiques
    - ▣ Anaérobie alactique
  - Travail de type
    - ▣ Force max, Excentrique, Explosif, Statodynamique

# La planification

- ▣ Micro cycle d'affutage (0) 5 à 7 jours
  - Exercices Techniques
  - 90% à 60% / RM (Rep de 1 à 3)
  - Volume et intensité dégressifs
  - (80%/20% Tech/Force)
  - Fréquence : 4 séances/semaines

# La planification

- ▣ Micro cycle d'affutage (0) 5 à 7 jours
  - Nbre d'exo : 3
  - Série : 3 à 5
  - Filières énergétiques
    - ▣ Anaérobie alactique
  - Travail de type
    - ▣ Vitesse, Explosif, Ultra Technique (geste de compet)
  - Entrée psychologique dans la compet

# La planification

- ▣ Cycle de transition (retour à PPG après compet) 4
  - Exercices semi Techniques, compensation, ré-equilibrage, mental
  - 70% à 60% / RM (Rep de 6 à 10)
  - Volume et intensité moyens
  - (40%/60% Tech/Force)
  - Fréquence : 3 séances/ semaines

# Exemple de planif

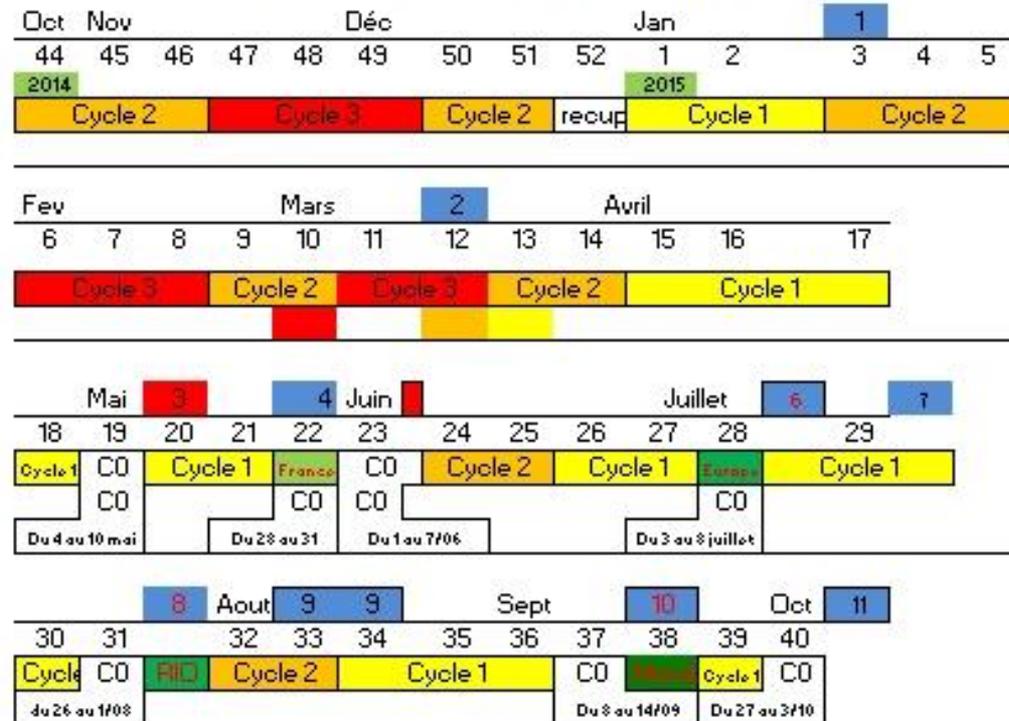
- ▣ Parlons le même langage
  - Endurance de force 50 à 60%
  - Force vitesse 60 à 70% (Puissance= $F \times V$ )
  - Force explosive 70 à 85%
  - Force max 85 à 100%
  - Série(s), Gamme pyramidale, G montante,  
Gamme montante + Palier,

# Exemple de cycles en prépa

- ▣ Exemples de séances prépa en paratriathlon
  - Cycle 1 <https://youtu.be/mrGqaMXwGuw>
  - Cycle 2 <https://youtu.be/Le870fLL3U0>
  - Cycle 3 <https://youtu.be/iWpRVDzAujM>
  - Affutage <https://youtu.be/ms8krNjIrwo>
  
- Dans ma planif en triathlon les cycles de force étaient placés loin des compet (hiver). Les cycles légers (cardio, proche filières triathlon) près des compet (été).
- D'où ma préférence d'appellation 1,2,3 plutôt que PPG, PPC ou PC

## Planification des cycles d'entrainement

- N° de semaine
- Couleurs des cycles
  
- Etapes de planif
  - Objectifs principaux
  - Objectifs secondaire
  - Cycles d’Affutage
    - Cycles 1
    - Cycles 2
    - Cycles 3



- 1 11 au 17 Janvier 2015: Stage Equipe de France au CREPS de Boulouris (83)
- 2 14 au 21 Mars 2015: Stage Equipe de France à Calella (ESP)
- 3 10 Mai 2015: World Paratriathlon Event Madrid (ESP)
- 4 31 Mai 2015: Championnat de France de Paratriathlon à Cambrai
- 5 7 Juin 2015: World Paratriathlon Event Besançon
- 6 9 -12 Juillet 2015: Championnat d'Europe Genève (SUI)
- 7 19 Juillet 2015: World Paratriathlon Event Iseo (ITA)
- 8 1 - 2 Août 2015: World Paratriathlon Event + Test Event Rio (BRE) à confirmer
- 9 10 au 20 Août 2015: Stage Equipe de France au CREPS de Vichy (03)
- 10 15 - 20 Septembre 2015: Championnat du Monde Chicago (USA)
- 11 3 - 5 Octobre: Natureman (Verdon) et bilan de fin de saison

Ex : Didier ZOIA Prépa Paratriathlon  
Ahmed Andaloussi

# Grille d'équivalence

## LES ÉLÉMENTS TECHNIQUES PERTINENTS

### ⇒ La grille d'équivalence : la table de BAROGA

TOTAL	ARRACHÉ	ÉP-JETÉ	ARR DBT	ÉP DBT	SQ CLAV	SQ NQ	DEV NQ	JETÉ SUPP
100%	45%	55%	37%	45%	60%	72%	30%	60%
180	80	100	67	81	108	130	54	108
185	83	102	68	83	111	133	55	111
190	85	105	70	85	114	137	57	114
195	88	107	72	88	117	140	58	117
200	90	110	74	90	120	144	60	120
205	92	113	76	92	123	148	61	123
210	95	115	78	95	126	151	63	126
215	97	118	79	97	129	155	64	129
220	99	121	81	99	132	158	66	132
225	101	124	83	101	135	162	67	135
230	103	127	85	103	138	166	69	138
235	106	129	87	106	141	169	70	141
240	108	132	89	108	144	173	72	144
245	110	135	91	110	147	176	73	147
250	112	138	93	112	150	180	75	150
255	115	140	95	115	153	184	76	153

# Grille d'équivalence (Suite)

255	115	140	95	115	153	184	76	153
260	117	143	96	117	156	187	78	156
265	119	146	98	119	159	191	79	159
270	121	149	100	121	162	195	81	162
275	124	151	101	124	165	198	82	165
280	126	154	102	126	168	202	84	168
285	128	157	105	128	171	205	85	171
290	130	160	107	130	174	209	87	174
295	133	162	109	133	177	212	88	177
300	135	165	111	135	180	216	90	180
305	137	168	113	137	183	220	91	183
310	140	170	115	140	186	223	93	186
315	142	173	117	142	189	227	94	189
320	144	176	118	144	192	230	96	192
325	146	179	120	146	195	234	97	195
330	148	182	122	148	198	238	99	198
335	151	184	124	151	201	241	100	201
340	153	187	126	153	204	245	102	204
345	155	190	128	155	207	248	103	207
350	157	193	130	158	210	252	105	210

# Table comparative IWF

- ▣ Total x indice = pts iwf

**ALBERTA WEIGHTLIFTING ASSOCIATION**

AFFILIATED WITH THE C.W.F.B.C. AND I.W.F.

**Female Sinclair Coefficients**  
(2017-2020)




B. Wt.	Sin. #	B. Wt.	Sin. #	B. Wt.	Sin. #	B. Wt.	Sin. #	B. Wt.	Sin. #
53.5	1.460455	58.6	1.371896	63.7	1.301892	68.8	1.245684	73.9	1.200001
53.6	1.458499	58.7	1.370364	63.8	1.300670	68.9	1.244696	74.0	1.199194
53.7	1.456554	58.8	1.368839	63.9	1.299453	<b>69.0</b>	<b>1.243712</b>	74.1	1.198390
53.8	1.454618	58.9	1.367320	64.0	1.298242	69.1	1.242732	74.2	1.197589
53.9	1.452692	59.0	1.365809	64.1	1.297035	69.2	1.241756	74.3	1.196791
54.0	1.450775	59.1	1.364305	64.2	1.295834	69.3	1.240784	74.4	1.195996
54.1	1.448868	59.2	1.362807	64.3	1.294638	69.4	1.239815	74.5	1.195204
54.2	1.446970	59.3	1.361316	64.4	1.293446	69.5	1.238851	74.6	1.194415
54.3	1.445082	59.4	1.359832	64.5	1.292260	69.6	1.237891	74.7	1.193629
54.4	1.443203	59.5	1.358355	64.6	1.291079	69.7	1.236934	74.8	1.192846
54.5	1.441332	59.6	1.356884	64.7	1.289903	69.8	1.235981	74.9	1.192067
54.6	1.439472	59.7	1.355420	64.8	1.288732	69.9	1.235032	<b>75.0</b>	<b>1.191290</b>
54.7	1.437620	59.8	1.353963	64.9	1.287566	70.0	1.234087	75.1	1.190516
54.8	1.435777	59.9	1.352512	65.0	1.286405	70.1	1.233146	75.2	1.189745
54.9	1.433943	60.0	1.351068	65.1	1.285249	70.2	1.232208	75.3	1.188977

- ▣ F 54kg Ar 48kg / F 75kg Ar 62kg ?

# Table comparative IWF

- ▣ Total x indice = pts iwf

**ALBERTA WEIGHTLIFTING ASSOCIATION**

AFFILIATED WITH THE C.W.F.B.C. AND I.W.F.

**Female Sinclair Coefficients**  
(2017-2020)




B. Wt.	Sin. #	B. Wt.	Sin. #	B. Wt.	Sin. #	B. Wt.	Sin. #	B. Wt.	Sin. #
53.5	1.460455	58.6	1.371896	63.7	1.301892	68.8	1.245684	73.9	1.200001
53.6	1.458499	58.7	1.370364	63.8	1.300670	68.9	1.244696	74.0	1.199194
53.7	1.456554	58.8	1.368839	63.9	1.299453	<b>69.0</b>	<b>1.243712</b>	74.1	1.198390
53.8	1.454618	58.9	1.367320	64.0	1.298242	69.1	1.242732	74.2	1.197589
53.9	1.452692	59.0	1.365809	64.1	1.297035	69.2	1.241756	74.3	1.196791
54.0	1.450775	59.1	1.364305	64.2	1.295834	69.3	1.240784	74.4	1.195996
54.1	1.448868	59.2	1.362807	64.3	1.294638	69.4	1.239815	74.5	1.195204
54.2	1.446970	59.3	1.361316	64.4	1.293446	69.5	1.238851	74.6	1.194415
54.3	1.445082	59.4	1.359832	64.5	1.292260	69.6	1.237891	74.7	1.193629
54.4	1.443203	59.5	1.358355	64.6	1.291079	69.7	1.236934	74.8	1.192846
54.5	1.441332	59.6	1.356884	64.7	1.289903	69.8	1.235981	74.9	1.192067
54.6	1.439472	59.7	1.355420	64.8	1.288732	69.9	1.235032	<b>75.0</b>	<b>1.191290</b>
54.7	1.437620	59.8	1.353963	64.9	1.287566	70.0	1.234087	75.1	1.190516
54.8	1.435777	59.9	1.352512	65.0	1.286405	70.1	1.233146	75.2	1.189745
54.9	1.433943	60.0	1.351068	65.1	1.285249	70.2	1.232208	75.3	1.188977

- ▣ F 54kg Ar 48kg / F 75kg Ar 62kg ?

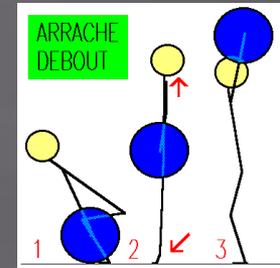


# Planif Spécif PPC (70-85%)

- Ar Dt (2 gammes montantes)

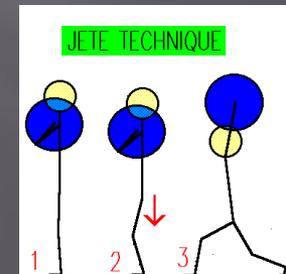
▫	<u>60%</u>	<u>65%</u>	<u>70%</u>	<u>75%</u>	<u>80%</u>
	3	3	3	3	3

▫	<u>65%</u>	<u>70%</u>	<u>75%</u>	<u>80%</u>	<u>85%</u>
	3	3	3	3	3



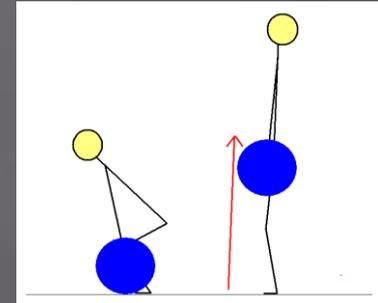
- Jeté tech support (1 gamme montante)

▫	<u>70%</u>	<u>75%</u>	<u>80%</u>	<u>85%</u>
	5	4	3	2

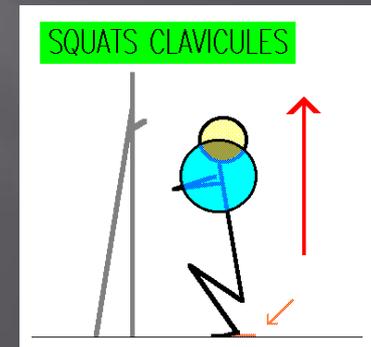


# Planif Spécif PPC (70-85%)

- THE 85 %  
4x5



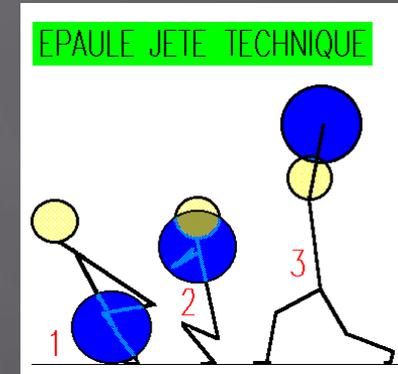
- Squats Clav 75%    80%    85%  
(5    4    3 ) x2 (2 gammes montantes)



# Planif Spécif PC (85-100%)

- EPJ tech (3 gammes montantes)

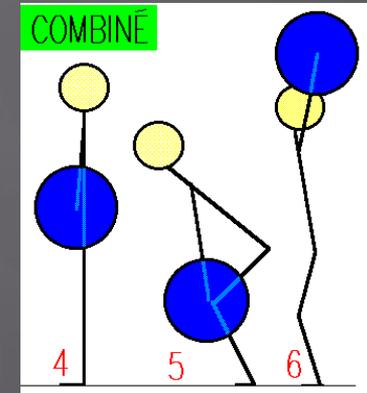
□	<u>70%</u>	<u>75%</u>	<u>80%</u>	<u>85%</u>		
	3	3	2	2		
□		<u>75%</u>	<u>80%</u>	<u>85%</u>	<u>90%</u>	
		3	2	1	1	
□			<u>75%</u>	<u>80%</u>	<u>85%</u>	<u>95%</u>
			1	1	1	1



# Planif Spécif PC (85-100%)

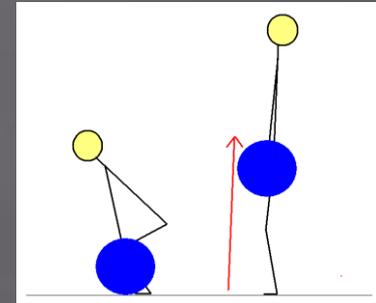
- Ar Susp (3 gammes montantes)

▫	<u>70%</u>	<u>75%</u>	<u>80%</u>	<u>85%</u>				
	3	3	2	2				
▫		<u>75%</u>	<u>80%</u>	<u>85%</u>	<u>90%</u>			
		3	2	1	1			
▫			<u>75%</u>	<u>80%</u>	<u>85%</u>	<u>95%</u>		
			1	1	1	1	1	



# Planif Spécif PC (85-100%)

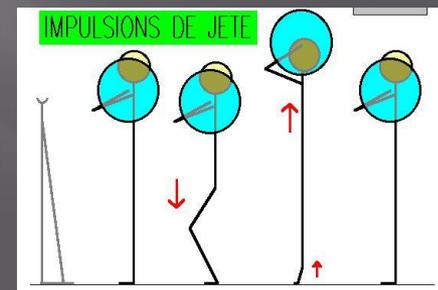
- TLE (3 gammes montantes)
  - 95% 100% 105% 110%



- Impulsion de jeté Statodynamique

- 100%

5x3

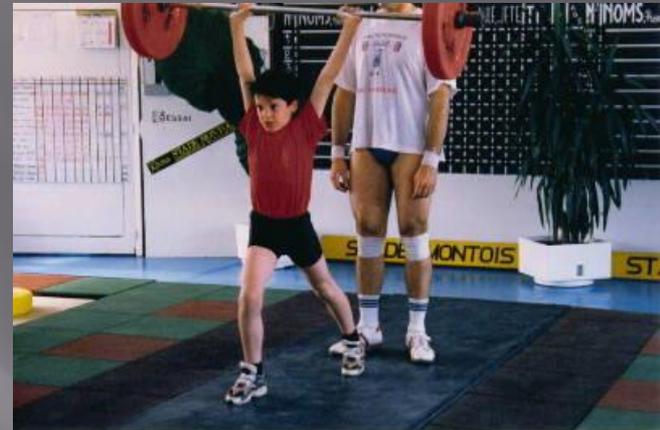


# Planif Spécif Affutage

Séance	Exercice	Volume	Intensité
1	Arraché	Test ou 4sx1r	90% RA
	Epaulé debout	3sx2r	80% REJ
	Squats Clavicule	4sx2r	85/90% RSC
2	Ep-Jeté	3sx1r	85% REJ
	Arraché debout	3sx2r	75/80% RA
	TLE ou Squats Nuque	4sx3r 4sx2r	100% RE 85/90% RSN
3	Arraché	4sx1r	80% RA
	Epaulé -Jeté	4sx1r	80% REJ
	TL ou Squats Nuque ou Squats Clavicule	3sx2r	110% R.technique 85% RSN 95% REJ
4	Arraché Stato-dynamique	3sx2r	60% RA
	Epaulé-Jeté Stato-dynamique	3sx2r	60% REJ

# Prépa de vos entraînements

- ▣ Votre planification
  - Votre coaching
- ▣ 6 Groupes de trois
  - PPG, PPC, PC
  - (Ex tech Ar, Ex semi tech, Muscu, Squat)
  - (Ex tech EPJ, Ex semi Ar, Muscu, Squat)
  - Repérage des fautes
  - Proposition de solutions de coaching



# Votre devoir

## ▣ Préparation d'un plan d'entraînement

- PPG
- Pré compétition
- Compétition

**Plan d'entraînement de musculation Pascal Séance 2**

*Realiser 10 répétitions lors des exercices animés en circuit continus avec une barre de 10 ou 15kg. 3 min de repos au fin de circuit. Effectuer de 5 à 7 circuits.*

**Exercice**

1. Développé couché (Deltiques antérieurs, Triceps, Pectoraux)

2. Étirement latéral (Epaules latérales)

3. Développé buste (Epaules latérales, Triceps, Pectoraux)

4. Tractions à l'horizontale (Epaules latérales, Triceps, Pectoraux)

5. Flexion de l'avant bras (Biceps)

6. Machoires inversées (Epaules antérieures, Triceps, Pectoraux)

7. Lombaires (Lombaires)

8. Machoires directes (Epaules antérieures, Triceps, Pectoraux)

9. Squats (Jambes, Fessiers)

10. Abdominaux (Abdominaux)

- (Exo tech Ar, Exo semi tech Jt ou Ep, Muscu, Squat)
- (Exo tech EPJ, Exo semi Ar, Muscu, Squat)

# Remerciements

## ▣ Edouard Mallet

- ▣ <http://halterophilie.cpb.pagesperso-orange.fr/histohaltero.htm>

## ▣ Renaud Lechevalier

- ▣ La nouvelle haltérophilie (4Trainer Edition)
- ▣ <https://www.4trainer.fr/accueil/53-la-nouvelle-halterophilie-9791091285124.html>
- ▣ Didier ZOAI dans la première séance initiation haltéro  
[https://www.youtube.com/watch?v=eeGg\\_ns0HU8](https://www.youtube.com/watch?v=eeGg_ns0HU8)

## ▣ 4 Trainer

- ▣ Partenariat et sponsoring dans la prépa Ahmed Andaloussi 2015
- ▣ <https://www.4trainer.fr>