

La planification en Haltérophilie



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport



Christophe DAMIEN Formation 2023/2024
VERSION 3.3

La préparation physique générale

Appelée également période foncière

- Dominante d'exercices de musculation générale et spécifique en haltérophilie
- Travail axé principalement sur la force et le développement musculaire
- 70% force et 30% technique

La préparation physique générale

3 à 5 entraînements par semaine

4 à 5 exercices

Plus ou moins 6 séries

Entre 3 et 10 répétitions

La préparation physique générale

- Ex corps de séance :

- 1 ou 2 exercices techniques (arraché, épaulé ou jeté) **Arraché 6 x3 reps**

- 1 exercice de musculation spécifique

- Tirage Lourd d'Arraché 5 x 5 reps**

- 2 exercices de musculation

- Développé Couché 6 x 8 reps**

- Biceps Curl 6 x 10 reps**

La préparation physique spécifique

Appelée également période de pré-compétition

- Dominante d'exercices techniques et semi-techniques
- Travail axé sur la technique et la force
- 45% force et 55% technique

La préparation physique spécifique

4 à 6 entraînements par semaine

3 à 5 exercices

Environ 6 séries

Entre 3 et 6 répétitions

La préparation physique spécifique

- Ex corps de séance :
 - Arraché puissance 5 x 3 reps
 - Passage d'Arraché 5 x 4 reps
 - Squat 5 x 5 reps
 - Tirage Bras d'Arraché 6 x 6 reps

La préparation compétition

- Dominante d'exercices techniques et semi-techniques
- Travail axé principalement sur la technique
- 70% technique et 30% force

La préparation compétition

4 à 6 entraînements par semaine

3 à 4 exercices

3 à 5 séries

Entre 1 et 3 répétitions

La préparation compétition

- Ex corps de séance :
 - Arraché gamme montante 1 répétition
 - Jeté 3 x 2 reps
 - TLA 3 x 3 reps

L'Affûtage

- Travail basé sur les exercices techniques
- Travail axé sur la technique
- 20% force et 80% technique

L'Affûtage

3 à 4 entraînements par semaine

3 exercices

3 à 5 séries

Entre 1 et 3 répétitions

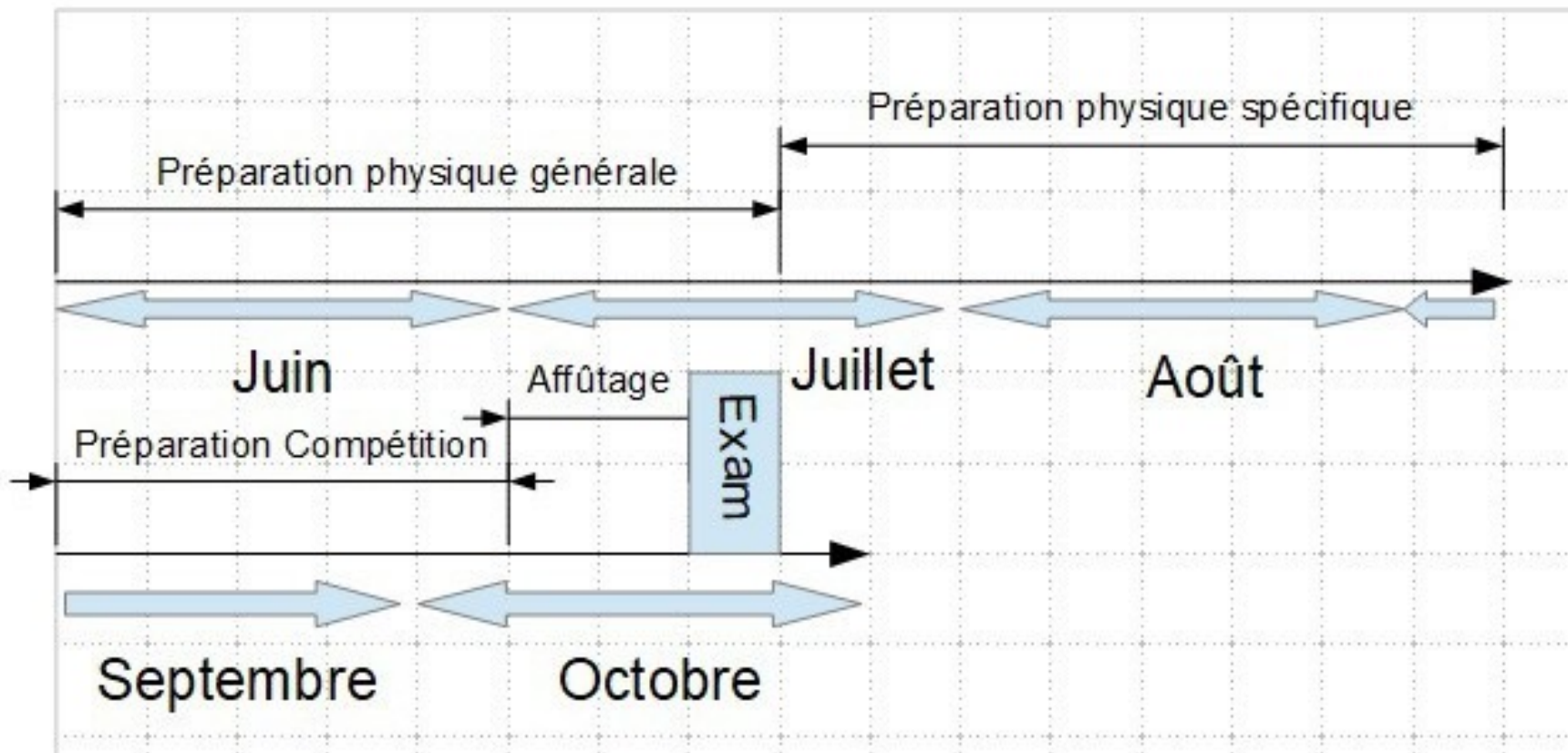
L'Affûtage

Ex corps de séance :

- **Arraché 3 x 1 rep**
- **Épaulé Jeté 3 x 1 rep**
- **Tirage Lourd d'épaulé 4 x 3 reps**

Étude de cas

Prenons le cas d'un stagiaire BPAF qui passe un examen d'haltérophilie au mois d'octobre.



Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

Divisés en 3 familles :

LES TIRAGES :

- Tirage **lourd** (TLA, TLE)
- Tirage **haut** (THA)
- Tirage **bras** (TBA, TBE)

Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

Divisés en 3 familles :

LES DEVELOPPES :

- Développé **nuque**
- Développé **clavicules**
- Développé **alterné**
- Développé **en fente**
- Développé **en flexion d'arraché**

Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

Divisés en 3 familles :

LES SQUATS :

- squat **clavicules**
- squat **nuque**
- squat **d'arraché**

Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

Les tirages lourds (TLA, TLE) permettent d'améliorer le premier et le second tirage jusqu'à l'extension finale.

Pour améliorer la position du dos, son gainage et le travail au point de puissance.

TLA

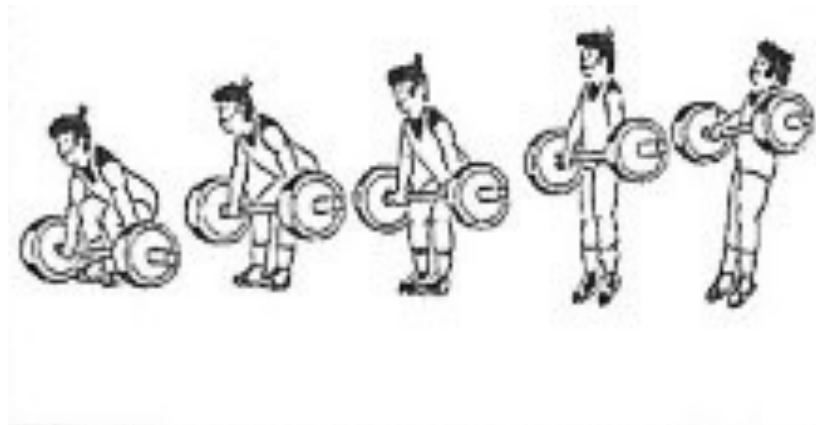


Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

Les tirages hauts (THA) permettent d'améliorer le premier et le second tirage jusqu'à l'extension finale. On se rapproche un peu plus du geste technique.

Pour améliorer la position du dos, son gainage et le travail au point de puissance.

THA



Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

Les tirages bras (TBA/TBE) vont permettre de vous aider à monter la barre encore quelques centimètres avant de chuter sur le mouvement technique.

TBA



TBE



Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

LES DEVELOPPES :

- **Développé nuque** : travail des épaules et fixateurs d'omoplates
- **Développé clavicules** : travail des épaules
- **Développé alterné** : travail des épaules et fixateurs d'omoplates

Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

LES DEVELOPPES :

Développé en fente : travail des épaules et de la position de réception en fente

Développé en flexion d'arraché : travail des épaules et de la position de réception en flexion d'arraché

Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

LES SQUATS :

-**squat clavicules** : Travail de la réception et du redressement à l'épaulé

-**squat nuque** : travail des membres inférieurs

-**squat d'arraché** : Travail de la réception et du redressement à l'arraché

Sources

Planification et coaching -Colloque de zone 2010
-Renaud LECHEVALIER DTZ

Fin