

Créer une séance haltérophilie



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Christophe DAMIEN

MAIORANA MATTEO

Formation 2023/2024 AF/FOAD

généralités

La création d'une séance haltéro se fait en fonction de nombreux paramètres.

Ils vont déterminer le choix des exercices, mais également des paramètres d'effort.

En fonction
de

Le profil du sportif:

- Age
- Niveau
- Objectif
- Le sport pratiqué

En fonction de

En effet les séances seront différentes selon l'âge du sportif (adolescents, seniors...)

Le niveau et les objectifs de l'athlète détermineront également les paramètres d'effort, on n'entraîne pas de la même manière un débutant et un athlète olympique

Une séance d'entraînement pour une compétition sera forcément très différente d'une initiation

En fonction
de

Du sport pratiqué,

Effectivement la séance sera bien différente si il s'agit d'un haltérophile, d'un crossfiteur, d'un surfeur...

Elle devra alors être adaptée à l'objectif du sportif et à l'intérêt que vous recherchez pour celui-ci en utilisant de l'haltéro

En fonction
de

S'il s'agit d'un haltérophile la séance dépendra également Du moment de la planification:

- De la période
- Du cycle

En fonction
de

En période PPG:

Des séances peu spécifiques

Renforcement général

Du travail de force max

Du travail d'hypertrophie

(reprendre cours sur la planification haltéro)

En fonction
de

En période spécifique:

Le moment de corriger les points
faibles techniques

Beaucoup de semis techniques

Du travail de force endurance

Moins de travail de force max

En fonction
de

En période compétition:

Le moment d'optimiser la performance du sportif en appuyant sur ses points forts

Beaucoup de spécifique lourd

Du travail de force max en muscu spécifique

En fonction
de

Les cycles au sein de la période vont organiser la dynamique de charge, ils vont donc forcément avoir un impact sur le choix des exercices et des paramètres d'effort

Les paramètres d'effort

- Mouvements spécifiques
1 à 3 rep
- Semis techniques
1 à 3 rep
- Renfo spécifique
Dépend de la période, entre 2 et 5 rep
- Renfo général
Dépend de la qualité mécanique à développer, entre 3 et 8

Les paramètres d'effort

l'intensité dépendra de la période

Les mouvements spécifiques se travailleront de plus en plus lourd au fil de la planification

- PPG: entre 70% et 80%

Pour 5 à 8 séries effectives par séances

- Spécifique: entre 80% et 90%

Pour 4 à 6 séries effectives par séance

- Compétition: entre 90% et 100%

Pour 3 à 5 séries effectives par séance

Les paramètres d'effort

Les semis techniques se travailleront en fonction de points faibles.

Il est intéressant d'utiliser la table de Barroga pour détecter les mouvements faibles et qui donc doivent être améliorés

Mais également pour choisir l'intensité de travail des semis techniques en fonction du total de l'athlète

On peut utiliser les rpe pour réguler l'intensité de travail sur les semis techniques haltéro

Les paramètres d'effort

L'intensité de travail des mouvements de muscu spécifique sera régulée en fonction de la période et de ce que l'on cherche à développer (travail de trajectoire, de force max, de force endurance...)

Par exemple, les tirages lourds peuvent être utilisé à charge intermédiaire pour un travail technique sur la trajectoire mais également en charge supra maximale pour un développement de force

Les squats peuvent être utilisés avec des paramètres d'hypertrophie, de force max, de force endurance, de puissance...

Tout dépend du moment et de l'objectif de la séance

	Répartition en % par classe de mouvement				Intensité par rapport à l'objectif final	Nombre de séries	Nombre de répétitions		
	Technique	1/2 technique	Renforcement spécifique	Renforcement généralisé			Technique + 1/2 technique	Renforcement spécifique	Renforcement généralisé
Foncier	10%	30%	35%	25%	70 à 80 %	5 à 8	2 à 3	4 à 5	3 à 8
Pré-compétition	20%	40%	25%	15%	80 à 90 %	4 à 6	2 à 3	3 à 5	3 à 8
Compétition	35%	25%	35%	5%	85 à 100 %	3 à 5	1 à 2	2 à 3	3 à 5

Le split

La construction d'une séance dépendra également du nombre et de l'organisation des séances sur la semaine d'entraînement.

1 séance dans une prépa physique de rugby

Ou

un haltérophile pro qui fera de l'haltero deux fois par jour

Le split

Si vous disposez d'une séance par semaine vous devrez aller à l'essentiel et faire des choix quand au choix des exercices

Alors qu'un split sur 4 ou 5 séances par semaines vous donnera la possibilité d'utiliser un grand nombre d'exercice avec des plages d'intensité variées.

Le choix des exercices

Là aussi deux questions doivent se poser:

- quel est l'objectif de la séance?
- Quel est l'objectif du sportif

Le choix des exercices

Si l'objectif de la séance est d'initier une personne à cette discipline on fera le choix d'exercice simples (semis techniques debout, tirages...)

En revanche si votre séance a un objectif technique précis, cela déterminera en partie le choix des exercices (travail de trajectoire, de chute...) notamment avec l'utilisation de semis techniques spécifiques

La péda

Lors d'une construction de séance je dois prendre en compte mes objectifs:

- Développement de qualités physiques
je prends en compte mes paramètres d'effort

- **Objectifs techniques**

Quels exercices et quel ordre

La péda

1) Approche global:

Globalité du geste: j'apprend le geste dans sa globalité Exemple initiation à l'arraché

- Arraché force
- Arraché puissance
- ...
- Arraché complet

La péda

2) Approche analytique:

Je découpe le geste en plusieurs phases

- TLA
- THA
- Passage de bras d'arraché
- Chute
- Ararché

- La totalité des exercices de renforcement spécifiques et semi techniques composent le mouvement de l'arraché

La péda

La plupart des spécialistes s'accordent à dire que la pédagogie est souvent articulée du bas vers le haut.

PASSAGE DE BRAS D'ARRACHÉ
+ THA
= ARANCHE FORCE

La péda

Il existe plusieurs formes pédagogiques concernant l'apprentissage du mouvement .

La méthode démonstrative (je te montre tu fais)

La méthode expérientielle ou active

Influence de la position du départ pour la transition. Si tu as les épaules en derrière la barre qu'est ce qui va se passé.... Ben essaye...

La pédagogie du contrat

Je vais d'apprendre les différentes phases de l'arraché et l'addiction de ces mouvements va te permettre la réalisation du mouvement global (facilite la compréhension du pourquoi je fais l'analytique)

La pédagogie expansive ou magistrale

Je vais t'expliquer toutes les phases et tu réalises

La péda

LAQUELLE EST LA BONNE ?

TOUTES !!!!! La variation des stimulus
entraîne un meilleur apprentissage.

La péda

L'intérêt des combinés.

TLA

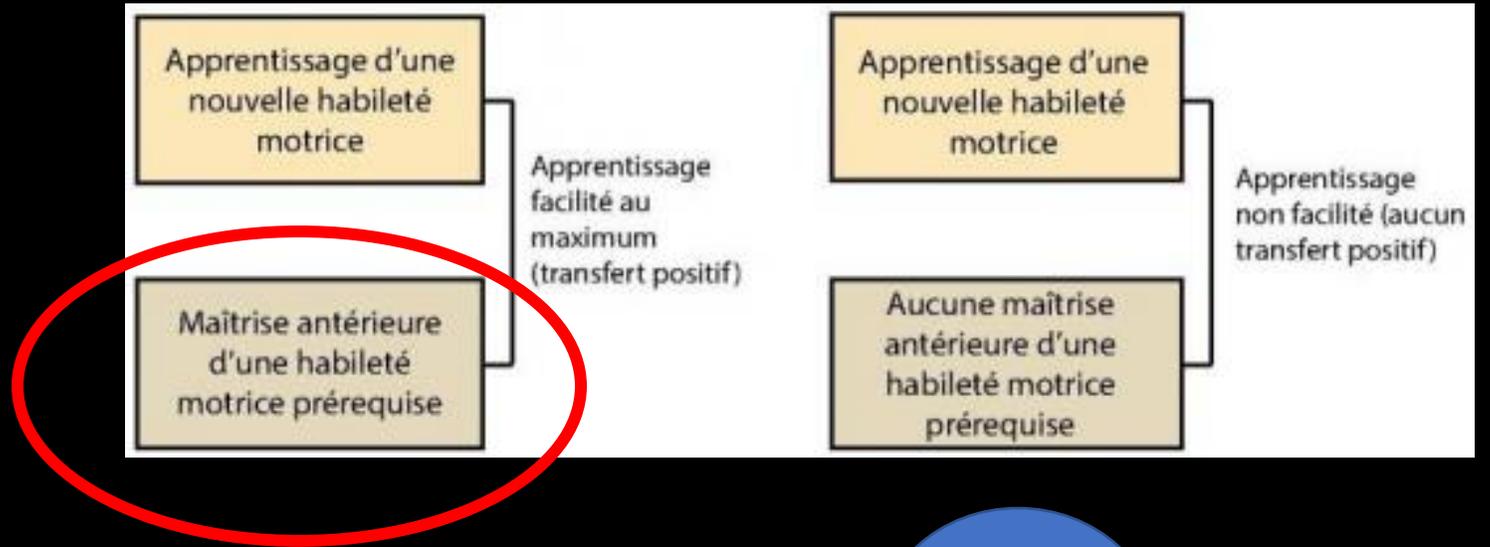
TLA + THA

TLA + THA + TIRAGE DE BRAS D'ARRACHE

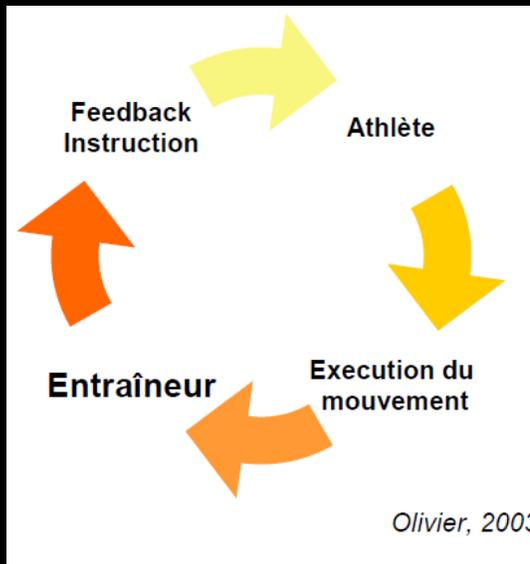
Permet une répétition des phases sur chaque mouvement et conserve l'acquis.....

... LE FEED BACK

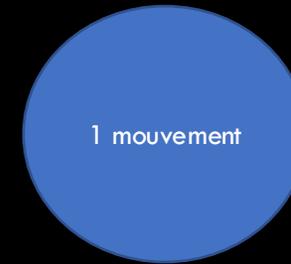
LE FEED BACK



Importance de l'expérience



Importance de l'entraîneur



Importance du temps entre deux répétitions ou séries

