

NOTE aux EDUCATEURS

RENFORCEMENT GENERAL

■ **INTRODUCTION**

La plupart de nos pratiquants connaissent les différents exercices de musculation, et souvent, ils savent quels exercices réaliser pour travailler telle ou telle partie du corps.

Par contre, ils ont plus de difficultés à structurer leur séance, à équilibrer le travail entre les différents groupes musculaires et à répartir les séances.

En résumé, il y a un gros besoin en termes de programme d'entraînement.

De plus, les pratiquants sont confrontés à une multitude d'informations contradictoires (notamment sur internet ou dans la presse spécialisée) et ils sont, de ce fait, un peu « perdus ».

Nous avons donc souhaité proposer, à ce public « loisir », un programme d'entraînement équilibré et accessible au plus grand nombre.

Ce programme pourra être complété, par la suite, par un « niveau 2 ».

■ **GRANDS PRINCIPES**

Les différents groupes musculaires sont répartis sur 2 séances : séance A et séance B.

Les 2 séances seront effectuées en alternance, à raison de 3 à 4 séances par semaine.

Exemple de répartition des entraînements (3 séances par semaine) :

Lundi : séance A

Mardi : repos

Mercredi : séance B

Jeudi : repos

Vendredi : séance A

Samedi : repos

Dimanche : repos

Puis la semaine suivante :

Lundi : séance B

Mardi : repos

Mercredi : séance A

Jeudi : repos

Vendredi : séance B

Samedi : repos

Dimanche : repos

Et ainsi de suite...

Exemple de répartition des entraînements (4 séances par semaine) :

Lundi : séance A

Mardi : séance B

Mercredi : repos

Jeudi : séance A

Vendredi : séance B

Samedi : repos

Dimanche : repos

Idem les semaines suivantes.

▪ **COMMENT METTRE EN PLACE LE PROGRAMME ?**

La fiche « programme » est donnée au pratiquant. Son nom est inscrit sur la fiche, ainsi que le nom du club.

Il peut y inscrire les charges utilisées, ce qui lui donne un point de repère pour les séances suivantes, et lui permet de mesurer ses progrès au fur et à mesure.

Grâce aux « illustrations », les pratiquants pourront se repérer plus facilement, et seront davantage autonomes, au fur et à mesure des séances.

Idéalement, l'éducateur procédera à une évaluation initiale, puis à une évaluation périodique (sous forme de tests, prise de mensurations,...) pour vérifier l'efficacité du programme.

Référent technique :

Pour toute question sur le programme, sa mise en place, ou toute information complémentaire, contactez :

Philippe GEISS

Conseiller technique national à la FFHM

pgeiss@ffhaltero.fr

Tel : 01 55 09 14 25

▪ **RETOUR SUR LE PROGRAMME**

Les exercices de cette séance type sont des mouvements classiques, réalisables par le plus grand nombre. Mais, bien entendu, cet entraînement peut être modifié en fonction du matériel disponible au club, et en fonction des spécificités de chaque licencié.

Important : tous les exercices proposés sont de la compétence de l'éducateur sportif.

Celui-ci reste libre de modifier certains exercices ou de les remplacer par des mouvements travaillant les mêmes groupes musculaires, en fonction des possibilités des personnes, ou pour varier l'entraînement (éviter les phénomènes de stagnation).

▪ **EVOLUTION DU PROGRAMME**

En fonction des demandes des clubs, et des besoins de nos licenciés, nous pourrions mettre en place des programmes d'entraînement de niveau 2 et 3...