



HALTER'et go !



LIVRET U11 & U13

La FFHM a lancé un grand programme pour le développement de la pratique des jeunes, au sein de nos clubs.

Objectifs : favoriser l'accueil des jeunes dans nos clubs et l'animation pour ce public.

Ce programme s'articule en deux phases :

- L'édition d'outils pédagogiques à destination des éducateurs de nos clubs. Ces outils sont destinés à accompagner la formation des jeunes. Celle-ci doit leur permettre d'atteindre leur meilleur niveau sportif, mais aussi de s'épanouir pleinement dans le monde associatif.

Ces outils décrivent la démarche pédagogique élaborée par la Direction Technique Nationale en lien avec les instances fédérales. Ils contiennent des cycles de séances adaptées aux différents âges des pratiquants de nos clubs. C'est un véritable Plan de Formation de l'athlète qui est ainsi amené à être décliné au fil des livrets déjà publiés et à venir (U15 à U20).

Au-delà de ces aspects techniques, le rôle social du sport reste l'une de nos priorités éducatives. La responsabilisation des jeunes et l'incitation de ces derniers à s'impliquer dans le tissu associatif trouvent pleinement leur place dans les livrets pédagogiques.

- L'évolution de nos formats d'animation (U11 et U13) et de compétition (U13).

D'une part les animations qui ont pour objet de réunir nos jeunes lors de journées consacrées au développement technique et athlétique. D'autre part les compétitions (Trophée U13) ont été adaptées pour être en cohérence avec le Plan de Formation du jeune. Elles donneront lieu à une double évaluation : la 1^{re} axée sur l'évaluation des qualités athlétiques et la 2^{ème} portera sur une performance en double dans les deux mouvements olympiques.



HALTER' et go !

ÉCOLE DES 10-13 ANS

Équipe rédactionnelle coordonnée
par Renaud LECHEVALLER et Philippe GEISS :
David DUHAUTOY, Didier FARINA, Robert GALLEANO,
Nicolas GILLES, Samuel SUYWENS.

Merci aux écoles d'Haltérophilie du CHM Plouhinec
et de l'AL Quimper pour leur collaboration.

ECOLE DE JEUNES... SCHÉMA D'ORIENTATION PÉDAGOGIQUE

HALTER' et gO - SOCLE COMMUN HM			ÉCOLE D'HALTÉROPHILIE			
CATÉGORIE	U11	U13	U15	U17	U20	
AGES	10-11 ans	12-13 ans	14-15 ans	16-17 ans	17-18-19 ans	
POSITIONNEMENT	Spécialisation dans l'activité					
BUT	ENTRAÎNEMENT					
OBJECTIF	Expertise technique					
MÉTHODE	Programmation sur objectif Progressive					
COMPÉTENCES REQUISES	PHYSIQUES	Agilité Coordination Détente Souplesse Vitesse Cardio	Renforcement musculaire général et spécifique	Renforcement musculaire général et spécifique	Endurance de Force Assumer une charge de travail importante L'équipement et la prophylaxie comme outils de prévention des blessures	
			Apprentissage	Apprentissage		
			Maîtrise des étirements	Maîtrise des étirements		
	TECHNIQUES	Pratique gestuelle diversifiée en répétitions Pratique en sécurité	Pratique gestuelle diversifiée en répétitions Pratique en sécurité	Connaissance du répertoire gestuel : niveau de maîtrise technique 80 %	Connaissance du répertoire gestuel : niveau de maîtrise technique 90 %	Connaissance du répertoire gestuel : niveau de maîtrise technique 100 %
MENTALES	Respect des consignes	Respect des consignes	Respect des consignes	Capacité d'écoute	Ouverture à différences Formes de coaching Analyse des consignes	
	Compréhension des consignes	Compréhension des consignes	Interprétation des consignes : feedback	Interprétation des consignes : feedback		
EDUCATION TRANSVERSALE	Attachement au club	Savoir manger Apprendre à manger	Savoir manger Apprendre à manger	Connaissance des consignes : feedback	Connaissance des consignes : feedback	
		Information comportements à risque	Information comportements à risque	Information comportements à risque	Information comportements à risque	
			Familiarisation Contrôle anti-dopage ADAMS	Familiarisation Contrôle anti-dopage ADAMS	Familiarisation Contrôle anti-dopage ADAMS	
	Favoriser la vie de groupe	Attachement au club	Attachement au club	Connaissance de son activité	Connaissance de son activité	Connaissance de son activité
		Favoriser la vie de groupe	Niveau de responsabilité 1 : prise d'initiative vers soi et les autres	Niveau de responsabilité 1 : prise d'initiative vers soi et les autres	Niveau de responsabilité 2 : prise de décisions vers soi	Niveau de responsabilité 2 : prise de décisions vers les autres
			Favoriser la vie de groupe	Niveau de responsabilité 1 : prise d'initiative vers soi et les autres	Niveau de responsabilité 2 : prise de décisions vers soi	Niveau de responsabilité 2 : prise de décisions vers les autres

STU

DÉMARCHE PEDAGOGIQUE U11

Les séances U11 présentées ci-après s'adressent aux jeunes jusqu'à 11 ans.

Elles sont au nombre de 12 représentant un cycle entre deux périodes de vacances scolaires, partant du principe que ces jeunes viennent pratiquer au club à raison d'une séance par semaine.

Ce cycle de 12 séances sera répété environ 3 fois dans la saison. Des évolutions sont bien évidemment possibles au regard des progrès enregistrés et de l'assiduité des pratiquants.

Comme décrit dans la présentation les séances U11 sont coupées en deux : un travail en circuit et un travail en ateliers.

Organisation du travail en circuit

- 4 exercices enchaînés entrecoupés de 30" de récupération soit 3'30 par tour
- marquer une pause de 1'30 entre chaque tour
- effectuer 4 tours



Organisation du travail en ateliers

- réaliser les exercices les uns après les autres
- faire 4 séries par exercice (cf. répétitions indiquées pour chaque atelier)
- marquer une pause de 1'30 entre chaque série
- marquer une pause de 3' entre chaque atelier
- prendre le temps d'un échauffement spécifique pour chacun des exercices

SÉANCE 1

Temps	Activités	Exercices
10' à 15'		Echauffement général et spécifique
20'		Quintuple bonds cerceaux (aller/retour)
		Reinforcement dynamique
		Technique arraché
		IBA (x10)
20'	TRAVAIL EN CIRCUIT	
		Reinforcement
		Abdominaux (x20)
5'		Tirer / pousser
		Flexions clavicule (x6)
		PAUSE
40'		Reinforcement dynamique
		Sprint 10m (aller/retour - départ assis en tailleur)
		Technique jeté
		Développés en tentes inversées (x8 - 4 fermetés de chaque côté)
		Dorsaux dos plat (x10)
10'	TRAVAIL EN ATELIER 4 SÉRIES PAR EXERCICE	
		Rowing menton (x3) + verrouillages d'épaulé (x3)
		Technique épaulé
10'	ETIREMENTS/SOUPLESSE	
5'	RETOUR AU CALME	Rargement / débriefing

EXERCICES EN PHOTOS

Sprint tailleur



Dorsaux dos plat



TBA



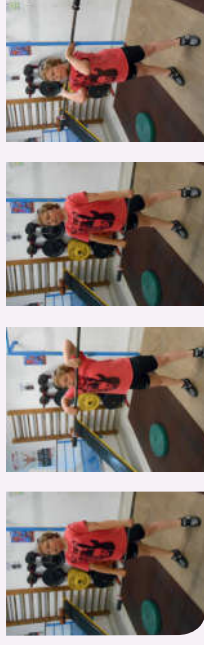
Quintuple bonds



Développé en fente (possibilité d'alterner devant et derrière)



Rowing menton + verrouillage d'épaulé



SÉANCE 2

EXERCICES EN PHOTOS

Temps	Activités	Exercices
10' à 15'		Echauffement général et spécifique
20'	TRAVAIL EN ATELIER 4 SERIES PAR EXERCICE	Renforcement dynamique Sauts d'obstacles enchaînés avec béton ou disque au-dessus de la tête (x5) (co-saut au-dessus de disques PVC)
		Technique arraché Départ en suspension : arraché force (x5) + développé d'arraché (x5)
		Renforcement Pompes (x10 - à genoux si besoin)
		Tirer / pousser Développé assis haletères / disques
5'	PAUSE	
40'	TRAVAIL EN CIRCUIT	Renforcement dynamique Fentes sur 10m avec Médecine ball maintenu bras tendus au-dessus de la tête
		Technique jeté Jeté debout (x3) + jeté force (x3)
		Renforcement O seau (x10)
		Technique épaulé Départ en suspension : épaulés force (x3) flexions (x3)
10'	ETIREMENTS/SOUPLESSE	
5'	RETOUR AU CALME	Rangement / débriefing

Sauts d'obstacles



Le développé d'arraché



Développé assis



Fentes



Oiseau

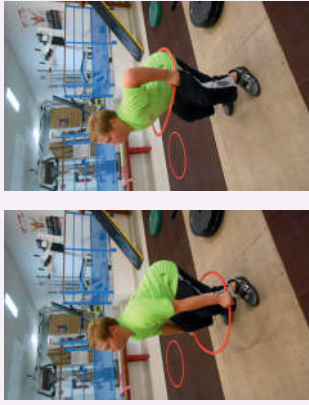


SÉANCE 3

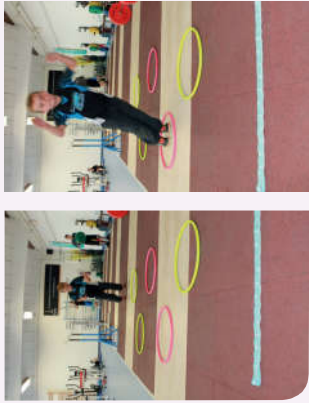
EXERCICES EN PHOTOS

Temps	Activités	Exercices
10' à 15'	Echauffement général et spécifique	
20'	TRAVAIL EN CIRCUIT	Multi-bonds pieds joints dans 5 cerceaux en quinconce (aller/retour)
		Technique arraché Départ en suspension : arraché debout (x5) + flexions d'arraché (x5)
		Renforcement Tirages à dées (x10)
		Tirer / pousser Tirages cerceaux (x10)
5'	PAUSE	
40'	TRAVAIL EN ATELIER 4 SÉRIES PAR EXERCICE	Renforcement dynamique Sprint 10m (aller/retour - départ sur le ventre)
		Technique jeté Tj (x4 - 1 épaulé + 3 jetés)
		Renforcement Abdominaux (x20)
		Technique épaulé Départ en suspension : épaulé debout (x3) + passage d'épaulé (x3)
10'	ETIREMENTS/SOUPLESSE	
5'	RETOUR AU CALME	Rangement / débrieing

Tirages cerceaux



Multi-bonds quinconce



Le passage d'épaulé



Tractions aidées



Sprint départ couché



SÉANCE 4

EXERCICES EN PHOTOS

Temps	Activités	Exercices
10' à 15'		Echauffement général et spécifique
20'	TRAVAIL EN ATELIER 4 SERIES PAR EXERCICE	Reinforcement dynamique Triples bords cerceaux (aller/retour)
		technique arraché Arraché (x5)
		Reinforcement Dips banc (x10)
		Tirer / pousser TBA assis en ta lleur (x10)
5'	PAUSE	
40'	TRAVAIL EN CIRCUIT	Reinforcement dynamique Sprint navette 10m pas chassés (départ au centre)
		Technique jeté Jeté debout avec réception dans cerceaux (x5)
		Reinforcement Porte-pieds (x10 - à genoux si besoin)
		Technique épaulé EJ (x4 - 3 épa jllés 1 jeté)
10'	ETIREMENTS/SOUPLESE	
5'	RETOUR AU CALME	Rangement / débriefing

Dips banc



Triple bonds pieds joints



Jeté debout cerceaux



TBA en ta lleur



Sprint navette pas chassés



SÉANCE 5

EXERCICES EN PHOTOS

Temps	Activités	Exercices
10' à 15'	Echauffement général et spécifique	
20'	TRAVAIL EN CIRCUIT	Renforcement dynamique
		technique arraché
		Abdominaux (x20)
		Tirer / pousser
5'	PAUSE	
40'	TRAVAIL EN ATELIER 4 SÉRIES PAR EXERCICE	Renforcement dynamique
		Technique jeté
		Renforcement
		Technique épaulé
10'	ETIREMENTS/SOUPLESSE	
5'	RETOUR AU CALME	Rangement / débrieing

Foulées bondissantes

Dorsaux dos plat

Sprint départ sur le dos

Jeté dans cerceaux

TBA prise d'épaulé

Jeté fente dans cerceaux + fentes inversées

Verrouillage d'épaulé

Dorsaux dos plat

SÉANCE 6

Temps	Activités	Exercices	
10' à 15'	TRAVAIL EN ATELIER 4 SERIES PAR EXERCICE	Echauffement général et spécifique	
20'		Renforcement dynamique	Sauts sur dalle avec extension des bras (x10 - départ bâton sur la nuque)
		technique arraché	Arraché force (x5) chute d'arraché (x5)
		Renforcement	Pompes (x10 - à genoux si besoin)
		Tirer / pousser	Développé assis barre à la nuque (x10)
5'	PAUSE		
40'	TRAVAIL EN CIRCUIT	Renforcement dynamique	Fentes sur 10m avec haltères ou disques dans chaque main
		Technique jeté	EJ (4x - 1 épaulé + 3 jetés)
		Renforcement	Oiseau (x10)
		Technique épaulé	Départ en suspension : épaulé force (x3) développé clavicule (x3)
10'	ETIREMENTS/SOUPLESE		
5'	RETOUR AU CALME	Rangement / débrieing	

EXERCICES EN PHOTOS

Saut sur dalle



La chute d'arraché



Développé assis



Fentes lestées



Oiseau



SÉANCE 7

Temps	Activités	Exercices
10' à 15'	Echauffement général et spécifique	
20'	TRAVAIL EN CIRCUIT	Quintuples bonds cerceaux (aller/retour)
		Reforcement dynamique
		Technique arraché
		Reforcement
5'	PAUSE	Tirer / pousser
		Tirage d'arraché pieds à plat (x6)
40'	TRAVAIL EN ATELIER 4 SÉRIES PAR EXERCICE	Sprint 10m (aller/retour - départ assis en tailleur)
		Technique jeté
		Abdominaux (x20)
		Reforcement
10'	ETIREMENTS/SOUPLESSE	Départ en suspension : épaule débout (x3) flexion (x3)
5'	RETOUR AU CALME	Rangement / débrefing

EXERCICES EN PHOTOS

La flexion d'arraché prise d'épaulé



Quintuple bonds



Tractions aidées



Sprint tailleur



Développé en fente (possibilité d'alterner devant et derrière)



SÉANCE 8

EXERCICES EN PHOTOS

Temps	Activités	Exercices
10' à 15'		Echauffement général et spécifique
20'	TRAVAIL EN ATELIER 4 SERIES PAR EXERCICE	Sauts d'obstacles enchaînés avec béton ou disque au-dessus de la tête (x5) (co-saut au-dessus de disques PVC)
		Renforcement dynamique
		technique arraché
		Arraché (x5)
		Dips banc (x10)
		Tirer / pousser
		TBA assis en ta lleur (x10)
5'	PAUSE	
40'	TRAVAIL EN CIRCUIT	Fentes sur 10m avec Médecine ball maintenu bras tendus au-dessus de la tête
		Renforcement dynamique
		Technique jeté
		Jeté force (x3) + jeté debout (x3)
		Portées (x10 - à genoux si besoin)
		Technique épaulé
10'	ETIREMENTS/SOUPLESE	EJ (3 épaules 1 jeté)
5'	RETOUR AU CALME	Rangement / débrefing

Sauts d'obstacles



Dips banc



Fentes



TBA assis en ta lleur

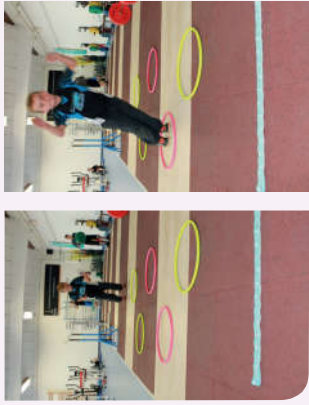


SÉANCE 9

Temps	Activités	Exercices
10' à 15'	Echauffement général et spécifique	
20'	TRAVAIL EN CIRCUIT	Multi-bonds pieds joints dans 5 cerceaux en quinconce (aller/retour)
		Technique arraché IBA (x5) 1 développé d'arraché (x5)
		Renforcement Abdominaux (x20)
		Tirer / pousser Flexions clavicle (x6)
5'	PAUSE	
40'	TRAVAIL EN ATELIER 4 SÉRIES PAR EXERCICE	Renforcement dynamique Sprint 10m (aller/retour - départ assis en tailleur)
		Technique jeté Développés en fentes inversées (x8) (4 fentes de chaque côté)
		Renforcement Dorsaux dos plat (x10)
		Technique épaulé Rowing menton (x3) + verrouillage d'épaulé (x3)
10'	ETIREMENTS/SOUPLESE	
5'	RETOUR AU CALME	Rangement / débriefing

EXERCICES EN PHOTOS

Multi-bonds quinconce



Le développé d'arraché



Dorsaux dos plat



Le passage d'épaulé



Sprint départ couché



SÉANCE 10

Temps	Activités	Exercices
10' à 15'	Echauffement général et spécifique	
20'	TRAVAIL EN ATELIER 4 SERIES PAR EXERCICE	Triples bords cerceaux (aller/retour)
		Technique arraché
		Pompes (x10 - à genoux si besoin)
		Technique arraché
5'	PAUSE	Développé assis alterné
40'	TRAVAIL EN CIRCUIT	Sprint, navette 10m pas chassés
		Technique jeté
		Oiseau (x10)
		Technique épaulé
10'	ETIREMENTS/SOUPLESSE	Epaulé debout (x3) + flexion (x3)
5'	RETOUR AU CALME	Rangement / débrefing

EXERCICES EN PHOTOS

Triple bords pieds joints



Aller/retour d'arraché



Sprint navette pas chassés



Développé assis alt.



Oiseau



Développé en fente (possibilité d'alterner devant et derrière)



SÉANCE 11

Temps	Activités	Exercices
10' à 15'		Echauffement général et spécifique
20'	TRAVAIL EN CIRCUIT	Renforcement dynamique
		Foulées bondissantes pieds dissociés avec cerceau en quinconce (x6 - aller/retour)
		Technique arraché
		Arraché debout - déplacement latéral dans ce cercle ou sur disques (x5)
20'	TRAVAIL EN CIRCUIT	Renforcement
		Tractions à dées (x10)
		Tirer / pousser
5'	PAUSE	Tirage d'arraché avec montée de pieds (x6)
40'	TRAVAIL EN ATELIER 4 SÉRIES PAR EXERCICE	Renforcement dynamique
		Sprint 10m (aller/retour - départ sur le dos)
		Technique jeté
		Jeté force (x3) + Jeté debout (x3)
40'	TRAVAIL EN ATELIER 4 SÉRIES PAR EXERCICE	Abdominaux (x20)
		Renforcement
10'	ETIREMENTS/SOUPLESSE	Technique épaulé
		Épaulé debout (x3) + passage d'épaulé (x2)
5'	RETOUR AU CALME	Rangement / débrieing

EXERCICES EN PHOTOS

Foulées bondissantes



Tractions aidées



Sprint départ sur le dos



Le passage d'épaulé



Arraché déplacement latéral



SÉANCE 12

EXERCICES EN PHOTOS

Temps	Activités	Exercices
10' à 15'		Echauffement général et spécifique
20'	TRAVAIL EN ATELIER 4 SERIES PAR EXERCICE	Sauts sur dalle avec extension des bras (x10 - départ bâton sur la nuque)
		Renforcement dynamique
		technique arraché
		Arraché (x5)
		Renforcement
		Dips banc (x10)
		Tirer / pousser
		TBA assis en ta lleur (x10)
5'	PAUSE	
40'	TRAVAIL EN CIRCUIT	Renforcement dynamique
		Fentes sur 10m avec haltères ou disques dans chaque main
		Technique jeté
		TJ (x4 - 1 épaulé + 3 jetés)
		Renforcement
		Portées (x10 - à genoux si besoin)
10'	ETIREMENTS/SOUPLESE	Passage d'épaulé (x6)
5'	RETOUR AU CALME	Rangement / débrefing

Dips banc



Fentes lestées



Passages d'épaulé



TBA en ta lleur



MS

DÉMARCHE PEDAGOGIQUE U13

Les séances U13 présentées ci-après s'adressent aux jeunes âgés de 11 et 13 ans. Dans l'absolu on peut utiliser celles-ci dans le cadre de l'initiation quel que soit l'âge en y apportant des adaptations et une progressivité différente.

Elles sont au nombre de 70 et présentées sur 35 semaines au rythme de 2 séances hebdomadaires, représentant une saison de pratique. La progressivité prend en compte le calendrier des compétitions. Des évolutions sont bien évidemment possibles au regard des progrès enregistrés et de l'assiduité des pratiquants. On peut aussi y substituer périodiquement des tests maximaux et sous-maximaux.

Comme décrit dans la présentation les séances U13 sont découpées en deux :

Première partie

Développement technique et musculaire

- 1 à 2 exercices techniques (T) ou semi-techniques (ST) selon les séances.
- 1 à 2 exercices renforcement musculaire spécifique (RMS) ou renforcement musculaire général (RMG).

Deuxième partie

Développement athlétique (semaine 1 à 19) puis alternance développement athlétique* et développement technique et musculaire (semaine 20 à 35).

Contenus du développement athlétique : 3 types d'entraînement sont abordés

- Circuit renforcement* : enchaîner les 4 exercices, réaliser 3 à 4 tours et marquer une pause de 2' à 3' entre les tours.
- Circuit dynamique* : enchaîner les 4 exercices, réaliser 3 à 4 tours et marquer une pause de 2' à 3' entre les tours.
- Séance cardio.

* Pour des raisons pratiques, un cahier spécifique au développement athlétique, présentant les différents circuits, est inséré à partir de la page 55

Enfin comme pour les séances U11 il est préconisé de procéder à un échauffement général et spécifique avant d'entamer la séance.



SEMAINE 1

SÉANCE 1

SÉANCE 2

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 1	Séance 2
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20' à 25'	Classification	ST Arraché	ST Jeté
	Exercice	1. arraché force des plois + 1 développé d'arraché en 1/3 1. 1 développé d'arraché en 1/2 flexion (x2)	1 développé clav culb + 1 jeté force clav culb + 1 développé nuque + 1 jeté force nuque
	Objectif de maîtrise	Dos reste fixé durant l'exercice + plois restent à plat sur les développés	Marquer un temps d'arrêt de 3" sur l'appel + fin ou geste terminer en pointe de pieds sur le force
	Forme de travail	1 gamme	
	Volume et progression d'entraînement	2*6rép + 2*6rép + 2*6 ép	2*4 ép + 2*4rép + 2*4rép
15' à 20'	Début de maîtrise	2 progressions	
	Classification	RMG	RMS
	Exercice	1 rowing épaulé + 1 tirage de bras d'épaulé (x4)	Flexions clavicales (x5)
	Objectif de maîtrise	Enrouler le bras au retour du tirage de bras d'épaulé + freiner la charge au retour	Pieds à plat + pas de contact coudes/genoux
	Forme de travail	1 gamme	
5'	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	Finir l'exercice à -20%
	Classification	DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE	
	Exercice	Circuit dynamique 1.1	Circuit renforcement 1.1
	Objectif de maîtrise	Enchaîner les exercices sans récupération + 2" à 3" récupération inter-cour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	
	Forme de travail	2*8rép + 2*8rép + 2*8 ép	2*5 ép + 2*5rép + 2*5rép
10'	Activité complémentaire	Courses en relais	Abdominaux en groupe
	Retour au calme	Rangement + étirement	

ST Arraché



ST Jeté



RMG



RMS



SEMAINE 2

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 3	Séance 4
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20' à 25'	Classification	ST Epaulé	T Arraché
	Exercice	1 épaulé debout dos plots + 1 flexion clavicle (x3)	Arraché (x4)
	Objectif de maîtrise	Dos est fixé au départ + pieds sont à plat en flexion	Dos reste fixe durant l'exercice + pieds restent à plat en réception
	Forme de travail	1 gamme	
		Gamme d'échauffement	
	Volume et progression d'entraînement	2*6ép + 2*6ép + 2*6ép	2*4ép + 2*4ép + 2*4ép
15' à 20'	Début de maîtrise	2 progressions	
		Finir l'exercice à -10%	
	Classification	RMG	1 Epaulé jeté
	Exercice	1 verrouillage d'épaulé + 1 développé clavicle (x4)	1 épaulé en flexion + 1 jeté debout (x2)
	Objectif de maîtrise	Vérifier la montée des coudes	Dos reste fixé durant l'exercice + pas de contact coudes/genoux à l'épaulé
	Forme de travail	1 gamme	
5'		Gamme d'échauffement	
	Volume et progression d'entraînement	2*8ép + 2*8ép + 2*8ép	2*4ép + 2*4ép + 2*4ép
		2 progressions	
	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
	DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE		
20'	Classification	Circuit dynamique 2.1	Circuit renforcement 2.1
	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération inter-tour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	
10'	Activité complémentaire	Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	
5'	Retour au calme	Saut vertical en équipe	Etirements
		Rangement + débriefing	

SEANCE 3

ST Epaulé



SEANCE 4

T Arraché



T Epaulé jeté



RMG



SEMAINE 3

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 5	Séance 6
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20' à 25'	Classification	ST Arraché	ST Jeté
	Exercice	1 arraché force des plos + 1 flexion d'arraché (x3)	1 jeté force clav culb + 1 jeté force nuque (x3)
	Objectif de maîtrise	Dos reste fixé durant l'exercice + pieds restent à plat sur les développés	l'appel est contrôlé et le buste reste droit + fin du geste terminer en pointe de pieds sur le force
	Forme de travail	1 gamme	
	Volume et progression d'entraînement	2*6rép + 1*6rép + 2*6rép Gamme d'échauffement	2*6rép + 1*6rép + 1*6rép + 2*6rép 3 progressions
15' à 20'	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	
	Classification	RMS	RMG
	Exercice	Tirage lourd d'arraché (x5) + reposer dos plat sans bruit	1 rowing d'arraché + 1 tirage de bras d'arraché (x4)
	Objectif de maîtrise	Dos reste fixé durant l'exercice + 3 ^{re} dos rêt sur la fin d'extension	Enrouler les bras au retour du tirage ce bras + freiner la charge
	Forme de travail	1 gamme	
5'	Volume et progression d'entraînement	2*5rép + 1*5rép + 1*5rép + 2*5rép 3 progressions	2*8rép + 1*6rép + 1*8rép + 2*8rép
	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -20%	Finir l'exercice à -10%
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
	Classification	DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE	
	Exercice	Circuit dynam que 3.1	Circuit renforcement 3.1
20'		Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération inter-cour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	
10'	Activité complémentaire	Lancers Médecine ball on équipe	Abdominaux on groupe
5'	Retour au calme	Rangement / céonefing	
15' suivant la séance	Autres	Goûter ce bienvenue / photo de groupe	

SÉANCE 5

ST Arraché



SÉANCE 6

ST Jeté



RMS



RMG



SEMAINE 4

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 7	Séance 8
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20' à 25'	Classification	ST Epaulé	T Arraché
	Exercice	1 épaulé force des plos + 1 flexion clavicle (x2)	Arraché (x5)
	Objectif de maîtrise	Dos reste fixé pendant les exercices + fin du geste en pointe de pieds sur le force	Dos reste fixé durant l'exercice + pieds restent à plat en réception
	Forme de travail	1 gamme	
		Gamme d'échauffement	
	Volume et progression d'entraînement	2*6rép + 1*6rép + 2*6épo 3 progressions	2*5ép + 2*5rép + 2*5rép 2 progressions
15' à 20'	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	
	Classification	RMS	1 Epaulé jeté
	Exercice	Flexions d'arraché prise mixte (x5)	1 épaulé en flexion + 1 jeté debout (x3)
	Objectif de maîtrise	Pieds à plat + bras restent tendus	Dos reste fixé durant l'exercice + os de contact coude/genoux à l'épaulé
	Forme de travail	1 gamme	
		Gamme d'échauffement	
5'	Volume et progression d'entraînement	2*5rép + 1*5rép + 2*5rép 3 progressions	2*6*ép + 2*6*ép + 2*6rép 2 progressions
	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -20%	Finir l'exercice à -10%
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
		DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE	
20'	Classification	Circuit dynamique 4.1	Circuit cardio
	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération inter-cours + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	Cardio : 3' + 4' + 5' entrecoupés par 1 minute de marche + réhydratation
10'	Activité complémentaire	Courses en relais	Point sur calendrier (compétition & stage)
5'	Retour au calme	Rangement + débriefing	

SÉANCE 7

ST Epaulé



SÉANCE 8

T Arraché



T Epaulé jeté



RMS



SEMAINE 5

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 9	Séance 10
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20' à 25'	Classification	ST Arraché	ST Jeté
	Exercice	1 arraché accout des plots + 1 flexion d'arraché (x3)	1 flexion clavicule + 1 jeté debout (x3)
	Objectif de maîtrise	Dos reste fixé durant l'exercice + pieds à plat sur les réceptions	Dos reste fixé durant l'exercice + pieds à plat sur les réceptions
	Forme de travail	1 gamme	
		Gamme d'échauffement	
	Volume et progression d'entraînement	2*6rép + 1*6rép + 1*6ép + 1*6ép	2*6rép + 1*6ép + 1*6ép + 1*6ép + 1*6ép
	Début de maîtrise	4 progressions	
15' à 20'	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -20%
	Classification	RMG	RMS
	Exercice	3 développés en fente + 3 développés en fente inversée	Tirage lourd d'épaulé (x5) + reposer dos plat sans bruit
	Objectif de maîtrise	Maîtriser l'équilibre et bras tendus 3" sur chaque mouvement	Dos reste fixé durant l'exercice 1 3" d'arrêt sur la fin d'extension
	Prise de performance		Prise de perf tirage lourd d'épaulé
	Forme de travail	1 gamme	
		Gamme d'échauffement	
	Volume et progression d'entraînement	2*6rép + 2*6rép + 2*6ép	2*5rép + 1*5ép + 1*5ép + 1*5ép + 1*5ép
		2 progressions	4 progressions
	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -20%
5'	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
DÉVELOPPEMENT ATHLETIQUE			
20'	Classification	Circuit renforcement 4.1	Circuit gymnastique 1.2
	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération 1 2' à 3' récupération inter-circuit 1 réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	
		Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	
10'	Activité complémentaire	Étirements	Saut horizontal en équipe
5'	Retour au calme	Rangement + débriefing	

SÉANCE 10

ST Jeté



RMS



SÉANCE 9

ST Arraché



RMG



SEMAINE 6

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 11	Séance 12
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
	Classification	ST Epaulé	T Arraché
	Exercice	1. épaulé debout des plots + 1 passage d'épaulé (x3)	Arraché (x4)
20' à 25'	Objectif de maîtrise	Dos reste fixé durant l'exercice + pieds à plat sur les réceptions	Dos reste fixé durant l'exercice + pieds restent à plat en réception + maintien du repère visuel pendant le mouvement
	Forme de travail	1 gamme	
		Gamme d'échauffement	
	Volume et progression d'entraînement	2*6rép + 2*6rép + 2*6rép	2*4rép + 1*4rép + 1*4rép + 2*4rép
15' à 20'	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -20%
	Classification	RMG	1 Epaulé jeté
	Exercice	Pompes + pompes sur genoux (x1)	Epaulé jeté (x2)
	Objectif de maîtrise	Passage sur genoux quand l'exercice devient trop difficile (posture du buste gainé plus maintenue) + diminution importante de la vitesse à la remontée	Dos reste fixé durant l'exercice + pas de contact coudes/genoux à l'épaulé + maintien du repère visuel pendant le mouvement
5'	Prise de performance	Prise de per' pompes	
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme
		Gamme d'échauffement	
	Volume et progression d'entraînement	1*Max de répétition en pompes + 6*7rép	2*2rép + 1*2rép + 1*2rép + 2*2rép
5'	Début de maîtrise	Finir l'exercice en pompes sur genoux	3 progressions
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	Finir l'exercice à -20%
DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE			
20'	Classification	Circuit renforcement 1.2	Circuit dynamique 2.2
	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération inter-cour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	
10'	Activité complémentaire	Abdominaux en groupe	1 ancre de Médecine ball en individuel
5'	Retour au calme	Rangement + étirement	
15' suivant la séance	Autres		Gôûter universaires du mois

SEANCE 11

ST Epaulé



RMG



SEANCE 12

T Arraché



T Epaulé jeté

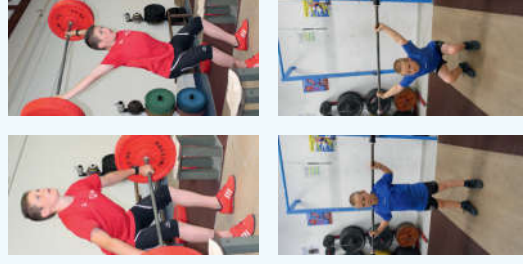


SEMAINE 7

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 13	Séance 14
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20' à 25'	Classification	ST Arraché	ST Jeté
	Exercice	1 arraché debout des plots 1 chute d'arraché (x3)	jeté debout alterné devant/dernière avec cerceaux (x6)
	Objectif de maîtrise	Pieus à plat et placé sur écartement flexion d'arraché sur la chute	Déplacement des appuis dans les cerceaux
	Prise de performance		Prise de perf jeté debout
	Forme de travail	1 gamme	
	Volume et progression d'entraînement	2*6 rép + 2*6 rép + 2*6 rép	2*6 rép + 2*6 rép + 2*6 rép
15' à 20'	Début de maîtrise	2 progressions	
	Classification	RMS	RMG
	Exercice	3 séries de 5 flexions clavicule + 3 séries de 5 flexions nuque	Rowing front (x6)
	Objectif de maîtrise	Pieds à plat + pas de contact coudes/genoux sur flexion clavicule + changer écartement pieds contre flexion clavicule et flexion nuque	Maintenir 3 ^e d'arrêt avec la barre au front
	Prise de performance	Prise de perf flexions clavicule	Prise de perf rowing front
	Forme de travail	1 gamme	
5'	Volume et progression d'entraînement	Clavicule : 1*5 rép + 1*5 rép + 1*5*ép + Nuque : 1*5 rép + 2*5 rép	2*6 rép + 1*6 rép + 1*6 rép + 1*6 rép + 1*6 rép + 1*6 rép
	Début de maîtrise	4 progressions	
	Pause	Finir l'exercice à -20%	Finir l'exercice à -10%
		Repos + remplir le carnet d'entraînement	
DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE			
20'	Classification	Circuit renforcement 2,2	Circuit dynamique 3,2
	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération 1 2 à 3 récupération inter-cour 1 réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	
10'	Activité complémentaire	Éirements	Quiz sur réglementation
5'	Retour au calme	Rangement débriefing	Rangement point sur participation compétition & stage

SEANCE 13

ST Arraché



SEANCE 14

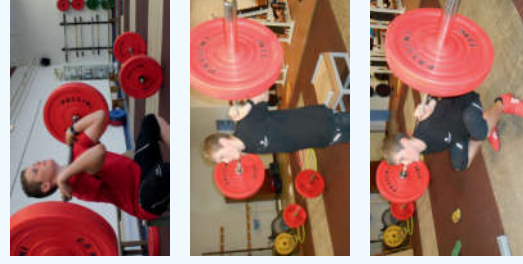
ST Jeté



RMG



RMS



SEMAINE 8

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 15	Séance 16
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20' à 25'	Classification	ST Épaulé	ST Arraché
	Exercice	1 épaulé force suspension ou des plots + 1 flexion clavicle + 1 passage d'épaulé (x2)	Arraché debout cerceaux (x5)
	Objectif de maîtrise	Maintenir un arrêt de 3" au point de suspension : au point de pu sance + maintenir un temps d'arrêt de 3" sur le point d'extension au passage	Déplacement des appuis sans les cerceaux + reposer la barre dos plat dans les cerceaux
	Prise de performance		Prise de perf arraché debout.
	Forme de travail	1 gammc	
15' à 20'	Volume et progression d'entraînement	2*6rép + 2*6rép + 2*6rép	2*5rép + 2*5rép + 2*5rép
		Gamme d'échauffement	
		2 progressions	
	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	
	Classification	RMS	RMG
5'	Exercice	Tirage lourd d'arraché des plots (x5) + reposer oss plat sans brut	1 tirage bras d'arraché + 2 développés d'arraché en 1/2 flexion (x3 - prise mixte)
	Objectif de maîtrise	Dos resté fixé durant l'exercice + 3" d'arrêt sur la tir d'extension	Maintenir l'équilibre sur les postures en flexion sans défixer le buste + enrouler le bras au retour du 2 ^s développé + freiner la charge
	Forme de travail	1 gammc	
		Gamme d'échauffement	
	Volume et progression d'entraînement	2*5rép + 1*5rép + 1*5rép + 2*5rép	2*9rép + 1*9rép + 1*9rép + 2*9rép
5'	Début de maîtrise	3 progressions	
	Pause	Finir l'exercice à -20%	Finir l'exercice à -10%
		Repos + remplir le carnet d'entraînement	
		DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE	
	Classification	Circuit renforcement 3.2	Circuit dynamique 4.2
25'	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération 1 2' à 3' récupération inter-tour. 1 réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	
10'	Activité complémentaire	Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	
5'	Retour au calme	Courses en relais	Abdominaux en groupe
		Rangement + débriefing	

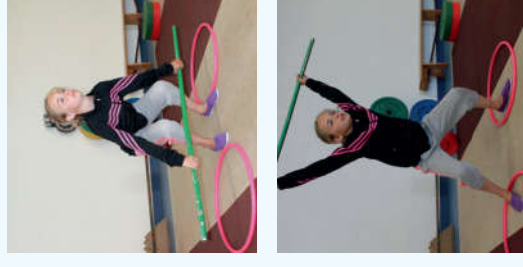
SEANCE 15

ST Épaulé



SEANCE 16

ST Arraché



RMS



RMG

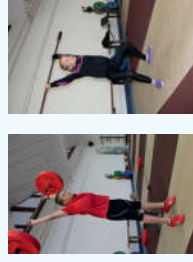


SEMAINE 9

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 17	Séance 18
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20' à 25'	Classification	ST Jeté	T Arraché
	Exercice	1. 1 ^{er} 6 force + 1 jeté debout + 1 jeté fonte (x2)	Arraché (x5)
	Objectif de maîtrise	Faire la différence entre les 3 gestes sans indications préalables de l'entraîneur sur les 2 premières séries	Maintien du repère visuel + bon déplacement des appuis sur écartement flexion d'arraché en réception
	Forme de travail	1 gamme	1 gamme
	Volume et progression d'entraînement	2-6rép + 1-6rép + 1-6rép + 2-6évo	2-5rép + 1-5rép + 1-5évo + 1-5rép + 1-5rép-10%
15' à 20'	Début de maîtrise	3 progressions	4 progressions
	Classification	Finir l'exercice à -20%	Finir l'exercice à -10%
	Exercice	RMS	T Epaulé jeté
	Objectif de maîtrise	Flexion d'arraché (x5)	1 épaulé en flexion + 1 jeté debout (x3)
	Objectif de maîtrise	2 nd d'arrêt sur la posture en flexion sans relâchement	Maintien du repère visuel + bon déplacement des appuis sur écartement flexion en réception à l'épaulé et au jeté
5'	Prise de performance	Prise de perf flexion d'arraché	
	Forme de travail	1 gamme	
	Volume et progression d'entraînement	1-5rép + 1-5rép + 1-5rép + 1-5rép + 2-5rép	2-6rép + 1-6rép + 1-6rép + 1-6rép + 1-6rép-20%
	Début de maîtrise	4 progressions	
	Pause	Finir l'exercice à -20%	
DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE			
25'	Classification	Circuit renforcement 4,2	Circuit cardio
	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération inter-circuit + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'entraînement Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	Cardio : 5' + 6' + 7' entrecoupés par 1 m rue de marche + réhydratation
10'	Activité complémentaire	Saut vertical en équipe	Étirements
5'	Retour au calme	Rangement + débâclage	Rangement + point sur participation compétition & stage
15' suivant la séance	Autres		Séance technique avec prise de photos ou de vidéos (visionnage)

SEANCE 17

ST Jeté



SEANCE 18

T Arraché



T Epaulé Jeté



RMS

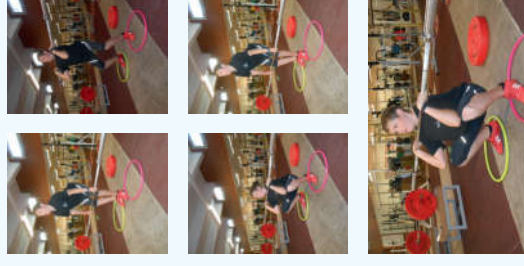


SEMAINE 10

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 19	Séance 20
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20' à 25'	Classification	ST Epaulé	ST Arraché
	Exercice	1 épaulé debout, suspension haute + 1 flexion clavicle 1 1 épaulé suspension haute (x2 - avec cerceaux)	1 arraché force suspension haute + 1 développé d'arraché en 1/2 1 développé d'arraché en flexion (x2)
	Objectif de maîtrise	Maintenir la posture en suspension 3" + déplacer les appuis dans les cerceaux sur les épaules	Conservier le même repère visuel sur l'arraché et en flexion + céclacer ses appuis sans les regarder
	Forme de travail	1 gamme	
	Volume et progression d'entraînement	2*6rép + 2*6rép + 2*6rép + 2*6rép Gamme d'échauffement	2*6rép + 1*6rép + 1*6rép + 1*6rép + 1*6rép 4 progressions
15' à 20'	Début de maîtrise	3 progressions Finir l'exercice à -20%	Finir l'exercice à -10%
	Classification	RMS	RMS
	Exercice	Traction menton en pronation (x7)	Tirage lourd d'épaulé avec temps d'arrêt (x4)
	Objectif de maîtrise	Passage avec aide ou élan quand l'exercice de traction devient trop difficile (posture ou buste gagné plus maintenue + diminution importante de la vitesse à la montée + relâchement de l'effort dans la descente)	Marquer un temps d'arrêt de 3" au point de pu sance dans la montée
	Prise de performance	Prise de perf traction	
5'	Forme de travail	1 pallier	1 gamme
	Volume et progression d'entraînement	1 max de rép + 6*7rép	2*4rép + 2*4rép + 2*4rép 2 progressions
	Début de maîtrise	Finir l'exercice avec aide ou élan	Finir l'exercice à -20%
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE			
25'	Classification	Circuit dynamique 1.1	Circuit renforcement 1.2
	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération into-tour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	
10'	Activité complémentaire	Retour séance techn que avec photos ou vidéos	Lancers de médecine ball en équipe
5'	Retour au calme	Rangement + débriefing	
15' suivant la séance	Autres	Goûter universitaires du mois	

SEANCE 19

ST Epaulé

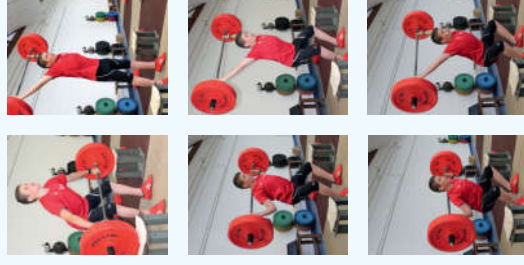


RMG

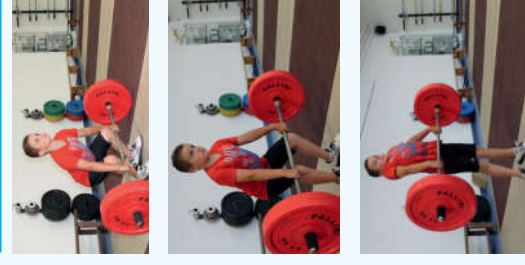


SEANCE 20

ST Arraché



RMS



SEMAINE 11

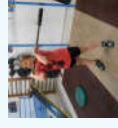
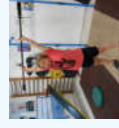
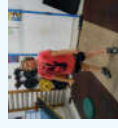
Temps	Descriptif pédagogique	Séance 21	Séance 22
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
	Classification	ST Jeté	T Arraché
	Exercice	1 flexion 1 jeté force 1 jeté debout (x2 - alterné clavicle / nuque)	Arraché (x4)
	Objectif de maîtrise	Maintenir un temps d'arrêt de 3" sur chaque réception (debout - pieds à plat je moses légèrement fléchies + force - sur pointe de pieds)	Maintien du repère visuel + bon déplacement des appuis sur écartement flexion d'arraché en réception
20' à 25'	Forme de travail	1 gamme	
		Gamme d'échauffement	
	Volume et progression d'entraînement	2*6ép + 2*6ép + 2*6ép	1*4ép + 1*4ép + 2*4 réo + 2*4 ép + 1*4ép-20%
	Défaul de maîtrise	2 progressions	4 progressions
15' à 20'	Classification	RMG	T Epaulé jeté
	Exercice	1 tirage oras d'épaulé + 1 verrouillage d'épaulé + 1 développé clavicle + 1 développé nuque (x2)	Epaulé jeté (x2)
	Objectif de maîtrise	Vérifier les acquis du répertoire gestuel - mettre l'exercice en place sans indications de l'entraîneur sur les 2 premières séries	Maintien du repère visuel + stabiliser la réception en onto 3"
	Prise de performance		Réaliser 2 séries sur le record en EJ*3 + 1 série au-delà du record
	Forme de travail	1 gamme	
		Gamme d'échauffement	
5'	Volume et progression d'entraînement	2*8ép + 1*8ép + 1*8ép + 2*8réo	1*3réo + 1*3ép + 1*3 au record EJ*3 1*3 rép au-delà du record EJ*3 1*3ép-20%
	Défaul de maîtrise	3 progressions	4 progressions
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE			
	Classification	Circuit dynam que 2.1	Circuit renforcement 2.1
25'	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération + 2 à 3' récupération inter-tour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intonité	
10'	Activité complémentaire	Abdominaux en groupe	Courses en relais
5'	Retour au calme	Rangement débriefing	

SEANCE 21

ST Jeté



RMG



T Epaulé Jeté



SEANCE 22

T Arraché

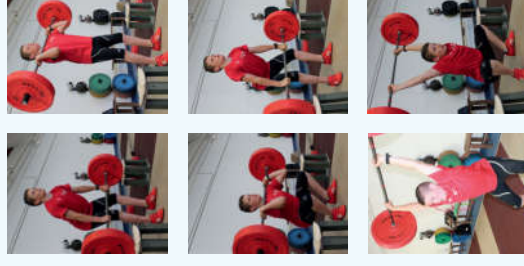


SEMAINE 12

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 23	Séance 24
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20' à 25'	Classification	ST Épaulé	ST Arraché
	Exercice	1 épaulé debout des plots + 1 flexion clavculaire + 1 arraché debout des plots prise d'épaulé + 1 flexion d'arraché prise d'épaulé (x2)	1 arraché forcé des plots + 1 flexion d'arraché (x3 - prise mixte)
	Objectif de maîtrise	Faire la différence entre les 4 gestes sans indications préalables de l'entraîneur sur les 2 premières séries	Conservier le même repère visuel sur l'arraché et en flexion + décaler ses appuis sans les regarder
	Forme de travail	1 gamme	
	Volume et progression d'entraînement	2*8rép + 1*8rép + 1*8rép + 2*8rép	2*6rép + 1*6ép + 1*6rép + 1*6rép + 1*6rép
15' à 20'	Début de maîtrise	3 progressions	4 progressions
	Classification	RMS	RMG
	Exercice	Flexion clavculaire bras croisés (x5)	7 ischius sur banc avec élastique + 7 biceps barre en travail lent
	Objectif de maîtrise	Pieds à plat / réaliser des flexions complètes sans contact coudes / genoux	Enchaîner 7 répétitions dans chaque exercice en contrôlant le mouvement dans sa phase concentrique et excentrique - 2'30"
	Forme de travail	1 gamme + pallier	1 pallier
5'	Volume et progression d'entraînement	1*5rép + 1*5rép + 1*5ép + 1*5ép + 2*5rép-20%	6 séries de 7rép + 7 rép
	Début de maîtrise	4 progressions	
	Pause	Finir l'exercice à -20%	Finir l'exercice à -10%
		Repos + remplir le carnet d'entraînement	
		DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE	
20'	Classification	Circuit dynamique 3.1	Circuit renforcement 3.1
	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération + 2* à 3* récupération inter-circuit + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	
10'	Activité complémentaire	Quizz sur réglementation	Étirements
5'	Retour au calme	Rangement + point sur participation compétition 6 stage	Rangement + débriefing

SEANCE 23

ST Épaulé

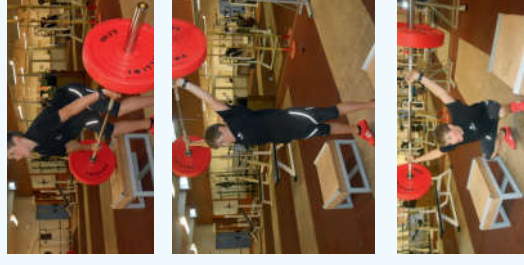


RMS

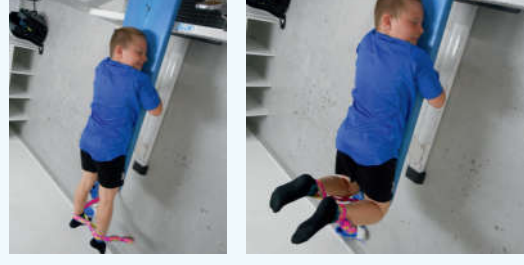


SEANCE 24

ST Arraché



RMG



SEMAINE 13

SEANCE 25

SEANCE 26

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 25	Séance 26
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
	Classification	ST Jeté	T Arraché
	Exercice	1 jeté en force + 2 développés en force + 1 jeté en force inversée + 2 développés en force inversée (avec cerceaux)	Arraché (x3)
	Objectif de maîtrise	Bon déplacement des appuis dans les cerceaux sans avoir à corriger la posture de réception + marque un temps d'arrêt, bras, enous sur chaque développé	Vérifier les arcs : dos fixé pendant tout l'exercice + maintenir le repère visuel + pieds à plat en réception + posture en flexion non relâchée
20' à 25'	Prise de performance		Réaliser 1 à 2 séries au-delà du record d'arraché en 13
	Forme de travail		1 gamme
			Gamme d'échauffement
	Volumé et progression d'entraînement	2*6rép + 2*6rép + 1*6rép + 1*6rép-10%	2*3rép + 1*3rép + 1*3rép au record Arraché + 2*3rép au-delà du record Arraché + 1*3rép-20%
	Début de maîtrise	4 progressions	4 progressions
	Classification	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -20%
	Exercice	RMS	1 Epaulé jeté
	Objectif de maîtrise	Tirage lourd d'arraché avec temps d'arrêt (x4)	Epaulé jeté (x2)
	Objectif de maîtrise	Marquer un temps d'arrêt de 3" au point de puissance dans la montée	Vérifier les arcs : dos fixé pendant tout l'exercice + maintenir le repère visuel + pieds à plat et coude sans contacts genoux sur la réception de l'épaulé
15' à 20'	Prise de performance		Réaliser 1 à 2 séries au-delà du record [x3]
	Forme de travail		1 gamme
			Gamme d'échauffement
	Volumé et progression d'entraînement	2*4rép + 2*4rép + 2*4rép	1*2rép + 1*2rép + 1*2rép + 1*2rép + 1*2rép + 1*2rép-20%
	Début de maîtrise	2 progressions	5 progressions
	Pause		Finir l'exercice à -20%
5'		Repos + remplir le carnet d'entraînement	
DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE			
	Classification	Circuit dynam que 4.1	Circuit cardio
20'	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération inter-tour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	Cardio : 5' + 6' + 8' entrecoupés par 30" de marche + réhydratation
10'	Activité complémentaire	Saut horizontal en équipe	Préparation du goûter de Noël pour les parents
5'	Retour au calme	Rangement + débâteling	Rangement + point sur participation compétition & stage
15' suivant la séance	Autres		Goûter Noël avec les parents photo souvenir

ST Jeté



T Arraché



RMS



T Epaulé jeté

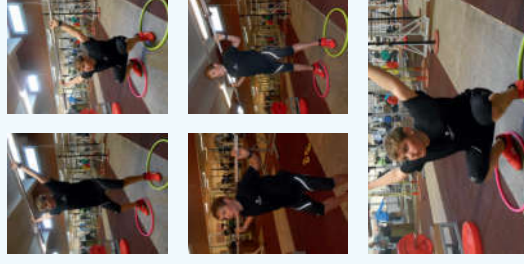


SEMAINE 14

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 27	Séance 28
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
	Classification	ST Arraché	ST Jeté
	Exercice	1 arraché debout + 1 flexion d'arraché + 1 chute d'arraché avec impulsion (x2 - avec cerceaux)	2 jets débout + 2 jets debout + 2 jets fonce avec alternance clavicule / nuque
	Objectif de maîtrise	Bon déplacement d'époui + pieds à plat en réception	Maintenir la stabilité 3" sur les réceptions sur les debouts et les fentes
20' à 25'	Forme de travail	1 game	
		Game d'échauffement	
	Volume et progression d'entraînement	2*6rép + 1*6rép + 2*6éco	2*6rép + 1*6éco + 1*6rép + 2*6rép
		3 progressions	
	Défaut de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	
	Classification	RMG	RMS
	Exercice	1 rowing épaulé + 2 tirages de bras d'épaulé (x3)	Tirage lourd d'arraché des plots (x5)
	Objectif de maîtrise	Maintenir 3" d'arrêt sur position haute ou rowing + enrouler le bras au retour du tirage de bras d'épaulé + freiner la charge au retour	Marquer l'accélération au point de puissance
15' à 20'	Prise de performance		Prise de perf tirage lourd d'arraché des plots
	Forme de travail	1 game	
		Game d'échauffement	
	Volume et progression d'entraînement	2*9rép + 1*9rép + 1*9rép + 2*9éco	2*5rép + 1*5ép + 1*5éco + 1*5rép + 1*5rép
		3 progressions	4 progressions
	Défaut de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	
5'	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE			
	Classification	Circuit renforcement 4.1	Circuit dynamique 1.2
25'	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération into-cour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	
		Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	
10'	Activité complémentaire	Lancers de Médecine ball en équipe	Abdominaux en groupe
5'	Retour au calme	Rangement + débrieling	Rangement + point sur participation compétition & stage
15' suivant la séance	Autres		Galette des rois / photo de groupe

SEANCE 27

ST Arraché

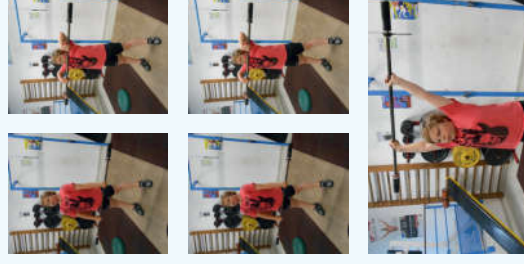


SEANCE 28

ST Jeté



RMG



RMS

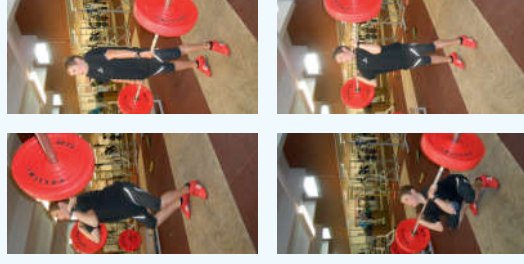


SEMAINE 15

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 29	Séance 30
20' à 25'	Classification	ST Epaulé	T Epaulé jeté
	Exercice	1 épaulé becout + 1 passage d'épaulé + 1 épaulé force (x2)	Epaulé jeté (x3)
	Objectif de maîtrise	Réception précis à plat on cocout et sur les passages + retrouver l'extension sur la force	La barre passe sur le tibia et la cuisse + l'accélération est faite au point de puissance à l'épaulé + les réceptions sont stables
	Prise de performance		Réaliser 2 séries sur le record en EJ*3 + 1 série au-delà du record
	Forme de travail	1 game	
	Volume et progression d'entraînement	Game d'échauffement	
15' à 20'	Début de maîtrise	2-6rép + 2-6rép + 2-6rép + 2-6rép	1-3rép + 1-3rép + 2-3rép au Rec EJ*3 + 1-3rép au-delà Rec EJ*3 + 1-3rép-20%
	Classification	3 progressions	4 progressions
	Exercice	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -20%
	Objectif de maîtrise	Pommes + pompes sur genoux (surélévé)	1 Arraché
	Prise de performance	Prise de per' pompes	Arraché (x5)
	Forme de travail	1 pallor	
5'	Volume et progression d'entraînement	1-Max de rép + 6-10rép	2-5rép + 1-5rép + 1-5rép + 1-5rép + 1-5rép-10%
	Début de maîtrise	Finir l'exercice on pompes sur genoux	4 progressions
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	Finir l'exercice à -20%
	Classification	Circuit renforcement 1,2	
	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupérateur + 2' à 3' récupération intor-tour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	Circuit cardio
	Activité complémentaire	Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	Cardio : 5' + 6' + 7' entrecoupés par 1 m ruce de marche + réhydratation
15' suivant la séance	Retour au calme	Courses en relais	Stretching
	Autres	Rangement + débriefing	
		Séance technique avec prise de photos ou de vidéos (visionnage)	

SEANCE 29

ST Epaulé



T Epaulé jeté



RMG



T Arraché

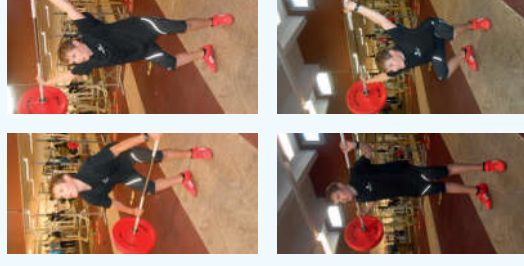


SEMAINE 16

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 31	Séance 32
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20' à 25'	Classification	ST Arraché	ST Jeté
	Exercice	1 arraché debout suspension + 1 chute d'arraché prise mixte (x3)	1 jeté fronto + 1 jeté fronto inversé (x3 - avec cerceaux)
	Objectif de maîtrise	Bon décollage d'appui + pieds à plat en réception + posture en flexion complète et non relâchée sur la chute	Bon déplacement des épaules + maîtriser le retour jambe avant puis jambe arrière sans déséquilibre
	Forme de travail	1 gamme	
	Volume et progression d'entraînement	2*6rép + 1*6rép + 1*6rép + 1*6rép + 1*6rép-10% + 1*6rép + 1*6rép-10%	2*6rép + 1*6rép + 1*6rép + 1*6rép + 1*6rép-10% + 1*6rép-10%
15' à 20'	Défaut de maîtrise	5 progressions	4 progressions
	Classification	RMS	RMG
	Exercice	4 séries de 4 flexions nuque + 3 séries de 5 flexions clavicle	1 tirage bras d'arraché + 1 développé d'arraché en 1/2 flexion + 1 développé d'arraché en flexion (x3)
	Objectif de maîtrise	Pieds à plat + changer écartement pieds entre flexion nuque et clavicle + pas de contact coude/genoux	Maintenir l'équilibre sur les postures en flexion sans dévier le buste + enrouler le bras au retour du 2 ^e développé + freiner la charge
	Prise de performance	Prise de perf en flexion nuque	
5'	Forme de travail	1 gamme + 1 pallier	1 gamme
	Volume et progression d'entraînement	Nuque : 1*4rép + 1*4rép + 1*4rép + 1*4rép + Clavicle : 3*5rép-30%	2*9rép + 1*9rép + 1*9rép + 2*9rép
	Défaut de maîtrise	4 progressions	3 progressions
	Pause	Finir l'exercice à -20%	Finir l'exercice à -10%
		Repos + remplir le carnet d'entraînement	
DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE			
25'	Classification	Circuit dynamique 2.2	Circuit renforcement 2.2
	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération inter-tour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	
10'	Activité complémentaire	Finirments	Saut vertical en équipe
5'	Retour au calme	Rangement + débriefing	
15' suivant la séance	Autres		Gôûter anniversaire du mois

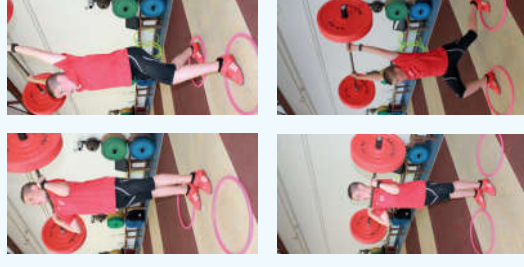
SEANCE 31

ST Arraché



SEANCE 32

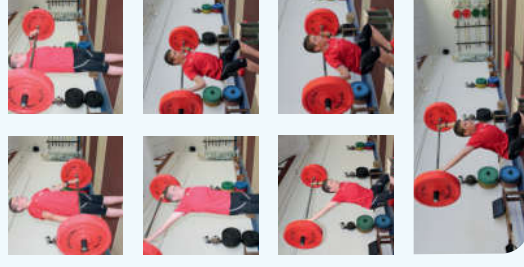
ST Jeté



RMS



RMG



SEMAINE 17

SEANCE 33

SEANCE 34

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 33	Séance 34
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20' à 25'	Classification	ST Epaulé	T Arraché
	Exercice	Epaulé debout des clots (x4)	Arraché (x4)
	Objectif de maîtrise	Réception pas en dessous du 1/3 de flexion	La barre passe sur le tibia et la cuisse + l'accélération est faite au point de puissance + les réceptions sont stables
	Prise de performance	Prise de perf épaulé debout des plots	Réaliser 2 séries sur le record Arra*5 + 1 à 2 séries au-delà du record
	Forme de travail	1 game	
	Volume et progression d'entraînement	2*4rép + 1*4rép + 1*4rép + 1*4rép + 1*4rép + 1*4rép-20% + 1*4rép + 1*4rép-20%	1*4rép + 1*4rép + 2*4 rép Rec Arra*5 + 2*4 rép au-delà du Rec Arra*5 + 1*4rép-20%
15' à 20'	Début de maîtrise	5 progressions	5 progressions
	Classification	RMS	1 Epaulé jeté
	Exercice	lirage lourd d'épaulé (x5)	1 épaulé en flexion + 1 jeté debout (x5)
	Objectif de maîtrise	Marquer l'accélération au point de puissance + reposer des plat	La barre passe sur le tibia et la cuisse + l'accélération est faite au point de puissance à l'épaulé + les réceptions sont stables
	Prise de performance	Prise de perf lirage lourd d'épaulé	
	Forme de travail	1 game	
5'	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE			
25'	Classification	Circuit dynam que 3.2	Circuit renforcement 3.2
	Exercice	Erchainer les exercices sans récupération 1 2 à 3 récupération inter-tour 1 réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	
10'	Activité complémentaire	Étirements	Quiz sur réglementation
5'	Retour au calme	Rangement + débriefing	Rangement + point sur participation compétition & stage

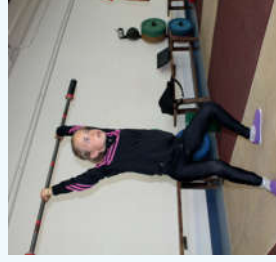
ST Epaulé



RMS



T Epaulé Jeté



SEMAINE 18

SEANCE 35

SEANCE 36

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 35	Séance 36
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20' à 25'	Classification	ST Arraché	ST Jeté
	Exercice	2 arrachés debout avec l'os arrêté au-dessus des genoux 1 flexion arraché (x2)	1 flexion + 1 jeté debout + 1 jeté fonto (x2 - avec 3 en clavicales et 3 en nuque)
	Objectif de maîtrise	Barre passe sur le tibia et sur la cuisse au soulevé et au reposé de barre + bon déclassement des appuis sur l'écartement en flexion sur les arrachés debout	Faire la différence entre les 3 gestes sans indications préalables de l'entraîneur sur les 2 premières séries
	Forme de travail	1 gamme	1 gamme
	Volume et progression d'entraînement	1*6rép + 1*6rép + 1*6rép + 3*6rép-10% Gamme d'échauffement	1*6rép + 1*6rép + 1*6rép + 1*6rép + 1*6rép + 2*6rép-20%
15' à 20'	Début de maîtrise	4 progressions Finir l'exercice à -10%	5 progressions Finir l'exercice à -20%
	Classification	RMG	RMS
	Exercice	8 ischio sur banc avec élastique + 8 tractions supination	3 séries de 5 flexions d'arraché prise mixte + 3 séries de 5 flexions d'arraché prise d'épaule
	Objectif de maîtrise	Enchaîner 8 répétitions dans chaque exercice en contrôlant le mouvement dans sa phase excentrique : 5"	2" d'arrêt sur la posture en flexion sans relâchement
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme + 1 pallier
5'	Volume et progression d'entraînement	6 séries de 8 rép + 8 rép	1*5rép + 1*5rép + 1*5rép + 3*5rép-10%
	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	3 progressions
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
	DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE		
20'	Classification	Circuit dynamique 4.2	Circuit renforcement 4.2
	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération + 2" à 3" récupération inter-tour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	
10'	Activité complémentaire	Lancers de médecine ball en équipe	Abdominaux en groupe
5'	Retour au calme	Rangement + débriefing	

ST Jeté



ST Arraché



RMS



RMG

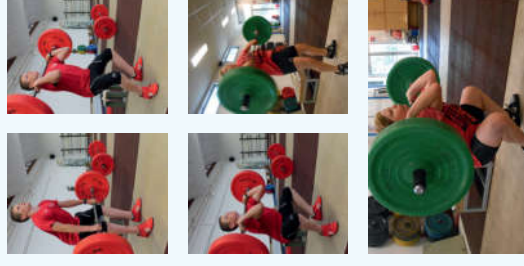


SEMAINE 19

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 37	Séance 38
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
	Classification	ST Epoulé	T Arraché
	Exercice	1 époulé debout suspension + 1 flexion clav/culc (x2)	Arrachés (x3)
	Objectif de maîtrise	L'action de bras est terminée et complète en ceout et sur les passages + les poids sont à plat en réception	Vérifier les acquis de séance 26 + passage de la barre sur la cuisse + accélération au point de puissance
20' à 25'	Prise de performance		Réaliser 1 à 2 séries au-delà du record arraché 4
	Forme de travail		1 gamme
			Gamme d'échauffement
	Volume et progression d'entraînement	1*6rép + 1*6rép + 1*6rép + 1*6rép + 2*6rép-20%	2*3rép + 1*3rép + 1*3rép au Rec Arra*4 + 2*3rép au-delà du Rec Arra*4 + 1*3rép-20%
	Défa.it de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -20%
	Classification	RMG	1 Epoulé jeté
	Exercice	7 développés nuque allongé + 7 dorsaux dos plat en pronation ou supination	Epoulé jeté (x2)
	Objectif de maîtrise	Enchaîner 7 répétitions dans chaque exercice en contrôlant le mouvement dans sa phase concentrique et excentrique : 2*3"	Vérifier les acquis de séance 26 1 passage de la barre sur la cuisse + accélération au point de puissance à l'époulé
15' à 20'	Prise de performance		Réaliser 1 à 2 séries au-delà du record [x] 3
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme
			Gamme d'échauffement
	Volume et progression d'entraînement	6 séries de 7rép + 7 rép	1*2rép + 1*2rép + 1*2rép + 1*2rép + 1*2rép-20%
			5 progressions
	Défa.it de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -20%
5'	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
DÉVELOPPEMENT ATHLETIQUE			
	Classification	Circuit dynamique 1.1	Circuit cardio
20'	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération inter-tour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	Cardio : 5' + 6' + 8' entrecoupés par 30" de marche + réhydratation
10'	Activité complémentaire	Courses en obstacles	
5'	Retour au calme	Rangement + débriefing	Rangement + point sur participation compétition, il on & stage
15' suivant la séance	Autres		Gûter anniversaire ou mois + fin de période d'entraînement

SEANCE 37

ST Epaulé



RMG



SEANCE 38

T Arraché



T Epaulé jeté



SEMAINE 20

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 39	Séance 40
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
25'	Classification	ST Arraché	ST Jeté
	Exercice	Arraché des plots (x5)	2 jetés debout 1 2 jetés fente avec alternance clavicule / nuque
	Objectif de maîtrise	Marquer une poussée de jambes au point de puissance + réceptionner la barre sur la flexion la plus basse avec une posture non relâchée	Conservser le buste droit à l'appel + pas de temps de bras en réception
	Prise de performance	Référence : objectif arraché semaine 17	Référence : objectif épaulé jeté semaine 17
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme
	Volume et progression d'entraînement	2*5*65% + 3*5*70% + 1*5*65%	2*4*70% + 2*4*75% + 2*4*80%
15' à 20'	Défaul de maîtrise	Finir l'exercice à -20%	
	Classification	RMS	RMS
	Exercice	lirage lourd d'arraché avec tempos d'arrêt (x4)	Flexion clavicule (x4)
	Objectif de maîtrise	Marquer un temps d'arrêt de 3" au point de puissance dans la montée et mltiplier a dans la descente	Conservser une posture non relâchée + monter les coudes dans la descente
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement	
5'	Défaul de maîtrise	Finir l'exercice à -20%	
	Peuse	Retpos + remplir le carnet d'entraînement:	
	Classification	DÉVELOPPEMENT ATHLETIQUE	DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE
	Exercice	Circuit renforcement 1.1	ST Epaulé
25'	Objectif de maîtrise	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération intérieur + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	Finir l'action de bras en restant sur la pointe des pieds + reposer dos plat et reparti sans relâchement
	Forme de travail	1 gamme + 1 pallier	
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement	
	Défaul de maîtrise	1*4*40% 1*4*45% 1*4*50% + 2*4*55% + 3*4*45%	
10'	Activité complémentaire	Étirements	Finir l'exercice à -10%
5'	Retour au calme	Rangement débriefing	Saut horizontal en équipe

SÉANCE 39

ST Arraché



RMS



SÉANCE 40

ST Jeté



RMS



ST Epaulé



SEMAINE 21

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 41	Séance 42
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
25'	Classification	ST Épaulé	T Épaulé jeté
	Exercice	1 épaulé debout + 1 passage épaulé + 1 flexion clavicle (x2)	3 épaulés + 3 jets
	Objectif de maîtrise	Verrouillage complet des bras sur le force et le passage + montée les coudes	Reposer la barre dos plat et repartir sans se relâcher à l'épaulé + retour du jeté sans déséquilibre
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme + 1 pallier
	Volumé et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement	
15' à 20'	Défaut de maîtrise	3-6*50% + 3-6*55%	1-6*70% + 1-6*75% + 1-6*80% + 3-6*70%
	Classification	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -20%
	Exercice	RMS	I Arraché
	Objectif de maîtrise	Tirage haut d'épaulé (x5)	Arraché (x4)
	Objectif de maîtrise	Marquer la fin d'extension du tirage + repasser dos plat et repartir sans relâchement	Reposer dos plat et repartir sans se relâcher
5'	Prise de performance		Référence : objectif arraché semaine 1 /
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme
	Volumé et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement	
	Défaut de maîtrise	3-5*65% + 3-5*70%	4-4*70% + 2-4*75%
	Pause	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -20%
DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE			
20'	Classification	Circuit dynamique 2.1	Circuit cardio
	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération interieur + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	Cardio - 8' + 10' entr'écoupé par 1' de marche + réhydratation
10'	Activité complémentaire	Abdominaux en groupe	Étirements
5'	Retour au calme	Rangement + débrieing	
15' suivant la séance	Autres	Séance technique avec prise de photos ou de vidéos (visionnage)	

SEANCE 41

ST Épaulé



SEANCE 42

T Épaulé jeté



I Arraché



RMS

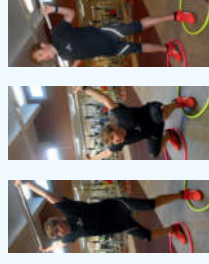


SEMAINE 22

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 43	Séance 44
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
25'	Classification	ST Arraché	ST Jeté
	Exercice	2 arrachés de bout : 1 jeté debout / 1 jeté fente (x2) - avec temps d'arrêt 3" à l'appel	
	Objectif de maîtrise	Retrouver l'écartement de flexion d'arraché sur chaque mouvement	Marquer un temps d'arrêt de 3" sur chaque appel en conservant le buste droit
	Forme de travail	1 gamme	1 pallier
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement 2*5*60% + 2*5*65% + 2*5*70% 3*4*60% + 3*4*65%	
15' à 20'	Défaut de maîtrise	Finir l'exercice à -20%	
	Classification	RMS	RMS
	Exercice	3 séries de 5 flexions d'arraché prise mixte + 3 séries de 5 flexions d'arraché prise d'épaulé	Tirage lourd d'épaulé avec temps d'arrêt (x4)
	Objectif de maîtrise	2" d'arrêt sur la posture en flexion sans relâchement	Marquer un temps d'arrêt de 3" au point de puissance dans la montée et m-tota dans la descente
	Prise de performance	Référence : objectif arraché semaine 17	Référence : objectif épaulé jeté semaine 17
5'	Forme de travail	1 gamme	1 pallier
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement Prise épaulé : 1*5*50% + 1*5*60% + 2*5*65% + Prise mixte : 2*5*70% + 1*5*75% 2*4*90% + 4*4*95%	
	Défaut de maîtrise	Finir l'exercice à -20%	
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
	DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE		
20'	Classification	RMS	RMS
	Exercice	Exo 1 : pompes + pompes sur genoux (surélévé) / Exo 2 : 1 tirage de bras d'épaulé / 1 verrouillage d'épaulé (x3)	4 séries de 4 flexions nuque / 3 séries de 4 flexions clavicle
	Objectif de maîtrise	Exo 1 : i) en fin de séance 29 / Exo 2 : le buste reste fixé à la montée + trainer la charge au retour des mouvements	Vérification postures et placement + ajouter vitesse sur les phases de remontée
	Forme de travail	Pallier	1 gamme / 1 pallier
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement Exo 1 : 6*10Rép / Exo 2 : 6*6 Nuque : 1*4*95% + 1*4*100% + 1*4*105% + 1*4*110% / Clavicle : 1*4*80% + 2*4*80%	
10'	Défaut de maîtrise	Exo 1 : Finir sur les genoux / Exo 2 : finir à -10%	Finir l'exercice à -20%
5'	Activité complémentaire	Retour séance technique avec photos ou vidéos (visonage)	Lancers de Médecine ball en équipe
	Retour au calme	Rangement + point sur participation compétition & stage	Rangement + débriefing

SEANCE 43

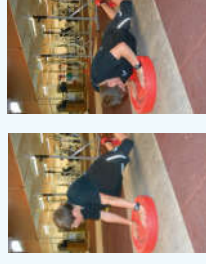
ST Arraché



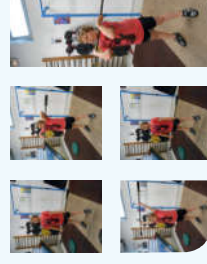
RMS



RMG



RMG

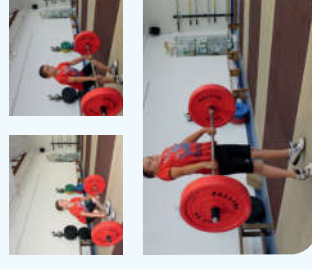


SEANCE 44

ST Jeté



RMS



RMS



SEMAINE 23

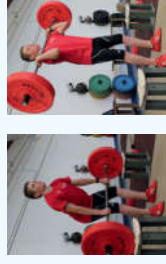
SEANCE 45

SEANCE 46

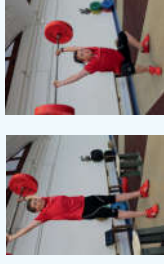
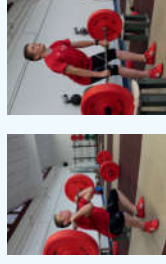
Temps	Descriptif pédagogique	Séance 45	Séance 46
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
25'	Classification	ST Epaulé	T Arraché
	Exercice	1 épaulé debout des pieds + 1 flexion d'avant + 1 arraché debout des pieds + 1 flexion d'arrière prise épaulé	Arraché (x5)
	Objectif de maîtrise	Vérifier la qualité d'extension en debout	Vérifier les acquis de séance 26 + passage de la barre sur la cuisse + accélération au point de puissance + fin d'extension
	Prise de performance		Référence : objectif arraché semaine 17
	Forme de travail	1 gamme	
15' à 20'	Volume et progression d'entraînement	2*4*50% + 2*4*55% + 2*4*60%	2*5*65% + 1*5*70% + 2*5*75% + 1*5*80%
	Début de maîtrise		Finir l'exercice à -20%
	Classification	ST Arraché	T Epaulé jeté
	Exercice	4 séries de 4 en arraché force prise d'épaulé + 3 séries de 4 en arraché force prise normale	Epaulé jeté (x3)
	Objectif de maîtrise	Finir l'action de bras en restant sur la pointe des pieds + repasser des pieds et repartir sans relâchement	Vérifier les acquis de séance 26 + passage de la barre sur la cuisse + accélération au point de puissance + fin d'extension à l'épaulé
5'	Forme de travail	1 gamme + 1 pallier	1 pallier
	Volume et progression d'entraînement	Prise épaulé : 1*4*30% + 1*4*35% + 1*4*40% + 1*4*45% + Prise normale : 3*4*10%	3*3*65% + 3*3*75%
	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -20%
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20'	Classification	Circuit dynamique 3.1	RMG
	Exercice		Allers/retours d'arraché (x5)
	Objectif de maîtrise	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération individuel + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	Posture de départ e. de retour en 1/2 flexion + bien synchroniser action de jambes et action de bras
	Forme de travail	Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	1 gamme + 1 pallier
	Volume et progression d'entraînement		Gamme décroissante
10'	Début de maîtrise		2*5 + 2*5 + 2*5
	Activité complémentaire	Courses en relais	Finir l'exercice à -10%
	Retour au calme	Rangement + débrieing	
5'	Autres		Gouter individuel au mois
15' suivant la séance			



T Arraché



ST Epaulé



T Epaulé jeté



RMG



SEMAINE 24

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 47	Séance 48
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
25'	Classification	ST Arraché	ST Jeté
	Exercice	3 arrachés avec temps d'arrêt 3" mi-cuisse + reposer dos plat et repartir sans se relâcher	2 jetés force 1 2 jetés debout avec alternance clavicule / nuque
	Objectif de maîtrise	Faire le bon repérage du point de puissance + la bonne utilisation des jambes dans le 1 ^{er} tirage (déplier) e. lors de l'extension (pousser) sans indications préalables de l'entraîneur sur les 2 premières séries	Conservser le buste droit lors des appels + ne pas faire de saut en arrière sur le debout
	Forme de travail	1 pallier	
	Volumé et progression d'entraînement	3-3*65% + 3*3*70% Finir l'exercice à ~20%	3*4*50% + 3*4*55% Finir l'exercice à ~10%
15' à 20'	Début de maîtrise		
	Classification	RMS	RMS
	Exercice	Flexion clavicule bras croisés (x5)	3 séries de 3 + 3 séries de 5 en tirage haut d'épaulé
	Objectif de maîtrise	Pieds à plat + réaliser ces flexions complètes	Marquer le fin d'extension du tirage + reposer dos plat et repartir sans relâchement
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme + 1 pallier
5'	Volumé et progression d'entraînement	3-3*80% + 3*5*85% Finir l'exercice à ~20%	1-3*60% + 1*3*65% + 1*3*70% + 1-3*75% + 3-3*60% Finir l'exercice à ~10%
	Début de maîtrise		
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE			
20'	Classification	Circuit renforcement 2.1	ST Arraché
	Exercice		1 arraché debout 1 chute d'arraché + 1 passage d'arraché (x2)
	Objectif de maîtrise	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération inter-tour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	Vérifier la fin d'extension en debout + marquer la fin d'extension sur le passage + vérifier le bon déplacement d'épaules sur les réceptions
	Forme de travail	Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	1 pallier
	Volumé et progression d'entraînement		Gamme d'échauffement 2-6 1 3-6 1 2-6
10'	Début de maîtrise		Finir l'exercice à ~10%
	Activité complémentaire	Abdominaux en groupe	Quizz sur réglementation
5'	Retour au calme	Rangement 1 débriefing	Rangement 1 point sur participation compétition & stage

SEANCE 47

ST Arraché



RMS



SEANCE 48

ST Jeté



RMS



ST Arraché



SEMAINE 25

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 49	Séance 50
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
25'	Classification	ST Epaulé	T Epaulé jeté
	Exercice	Epaulé dos plats (x4)	Gamme : 3 épaulés jetés Pallier : 2 épaulés 1 2 jetés
	Objectif de maîtrise	Marquer une poussée de jambes au point de puissance + réceptionner la barre sur la flexion la plus basse avec une posture non relâchée	Reposer la barre dos plat et repartir sans se relâcher à l'épaulé + retour du jeté sans déséquilibre du buste
	Prise de performance	Référence : objectif épaulé jeté semaine 17	
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme + 1 pallier
	Volumé et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement 2*4*60% + 1*4*70% + 1*4*75% + 2*4*80% 1*3*60% + 1*3*70% + 1*3*80% + 1*3*85% + 3*4*75%	
15' à 20'	Défaut de maîtrise	Finir l'exercice à -20%	
	Classification	RMS	T Arraché
	Exercice	1. Jeté nuque d'arraché en fente + 1 en fente inversée (x2)	Arraché (x4)
	Objectif de maîtrise	Départ debout barre à la nuque 1 effectuer un jeté puis en fente + recommencer sur la fente inversée	Reposer dos plat et repartir sans se relâcher
	Prise de performance		Référence : objectif épaulé jeté semaine 17
	Forme de travail	1 gamme	1 pallier
5'	Volumé et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement 1*4*50% + 2*4*60% + 2*4*65% + 1*4*70% 3*4*65% + 3*3*75%	
	Défaut de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -20%
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
	DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE		
	Classification	Circuit dynamique 4,1	Circuit cardio
	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération inférieur + réaliser 3 à 4 tours I proposer 1 à 2 variantes d'intensité Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	Cardio : 9' + 10' entrecoupé par 1' de marche + réhydratation
10'	Activité complémentaire	Saut vertical en équipe	Étirements
5'	Retour au calme	Rangement + débarrasser	
15' suivant la séance	Autres	Séance technique avec prise de photos ou de vidéos (visionnage)	

SEANCE 49

ST Épaulé



SEANCE 50

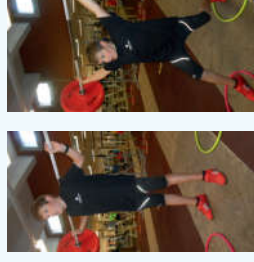
T Épaulé jeté



T Arraché



RMS



SEMAINE 26

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 51	Séance 52	
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE				
25'	Classification	ST Arraché	ST Jeté	
	Exercice	2 arrachés debout + 2 flexions d'arraché avec évolution prise de main évale(60%) / mixte(65%) / normale(70% et 75%)	1 Jeté fente 1 1 Jeté fente inversée (x2 - avec cerceaux)	
	Objectif de maîtrise	Bon passage d'un mouvement à l'autre (Ep / Arra)	Retrouver une bonne extension + stabilité sur les réceptions sans indications orales de l'entraîneur sur les 2 premières séries	
	Forme de travail	1 gamme	1 pallier	
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement		
	Défaut de maîtrise	2*4*60% + 1*4*65% + 1*4*70% + 2*4*75%	3*4*60% + 3*4*65%	
15' à 20'	Classification	RMS	ST Epaulé	
	Exercice	Tirage lourd d'arraché (x4)	1 épaulé forcé + 1 flexion clavicle + 1 passage d'épaulé (x2)	
	Objectif de maîtrise	Marquer un temps d'arrêt de 3" sur fin d'extension + ne pas accompagner la barre	Retrouver le bon décalage des appuis + verrouillage complet de la barre sans indications préalables de l'entraîneur sur les 2 premières séries	
	Forme de travail	1 gamme		
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement		
	Défaut de maîtrise	1*4*90% + 1*4*100% + 1*4*105% + 1*4*110% + 2*4*100%	2*6 + 2*6 + 2*6	
5'	Défaut de maîtrise	Finir l'exercice à -20%	Finir l'exercice à -10%	
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement		
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE				
20'	Classification	RMG	RMG	
	Exercice	Exo 1 : tractions maintien en supination (x8) Exo 2 : développé d'arraché en flexion (x5)	Passage de jeté (3 en fente et 3 en fente inversée)	
	Objectif de maîtrise	Exo 1 : idem séance 19 / Exo 2 : maintenir l'équilibre sur les postures en flexion sans décaler le buste + marquer un temps d'arrêt sur l'extension des bras 3"	Bien synchroniser action de bras et reprise d'appuis + retour jambe avant puis arrière	
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme	
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement		
10'	Défaut de maîtrise	Exo 1 : 6*8 / Exo 2 : 6*5	2*6 + 2*6 + 2*6 + 2*6	
	Activité complémentaire	Exo 1 : finir avec aide / Exo 2 : finir à -10%	Finir l'exercice à -10%	
		Retour séance technique avec photos ou vidéos (visionnage)	Étirements	
5'	Retour au calme	Rangement + débriefing		

SEANCE 51

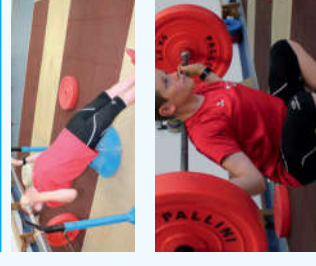
ST Arraché



RMS



RMG

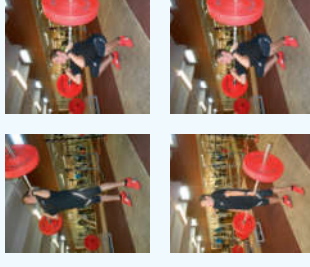


SEANCE 52

ST Jeté



ST Epaulé



RMG



Temps	Descriptif pédagogique	Séance 53	Séance 54
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
25'	Classification	ST Épaulé	T Arraché
	Exercice	1 épaulé debout + 1 épaulé suspension haute + 1 épaulé suspension basse (x2)	Arraché (x3)
	Objectif de maîtrise	Retrouver le passage et le changement de rythme au point de puissance + vérifier l'amplitude au point haut d'extension sans perdre les caillons préalables de l'entraînement sur les 2 premières séries	Vérifier les acquis de séance 46
	Forme de travail	1 gamme	
	Volume et progression d'entraînement	2-6-60% + 2-6-70% + 2-6-75% + 1-6-80% Finir l'exercice à -10%	2-3-70% + 1-3-80% + 2-3-85% + 1-3-90% Finir l'exercice à -20%
15' à 20'	Défaut de maîtrise		
	Classification	RMS	T Épaulé jeté
	Exercice	3 séries de 5 flexions d'arraché prise d'épaulé + 3 séries de 5 flexions d'arraché prise normale	Épaulé jeté (x2)
	Objectif de maîtrise	2 nd d'arrêt sur la posture en flexion sans relâchement	Vérifier les acquis de séance 46 + contrôle de l'appel + fin d'extension + pas de recul + retour sans déséquilibre
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme
5'	Volume et progression d'entraînement	Prise épaulé : 3-5-65% + Prise normale : 3-5-75% Finir l'exercice à -20%	
	Défaut de maîtrise		
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
	Classification	Circuit dynamique 1.2	Étirements
20'	Exercice	Encadrer les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération inter-lour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	20' d'étirements en groupe
10'	Activité complémentaire	Lancers de Médecine Ball en équipe	Abdominaux en groupe
5'	Retour au calme	Rangement + débriefing	

SEANCE 53

ST Épaulé



SEANCE 54

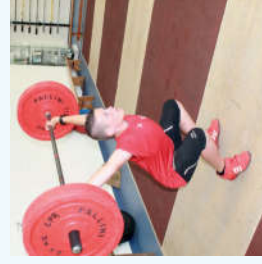
T Arraché



T Épaulé jeté



RMS



SEMAINE 28

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 55	Séance 56
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
25'	Classification	ST Arraché	ST Jeté
	Exercice	Arrachés des plots (x4)	2 jetés (force + 1, élé debout + 1 jeté fente)
	Objectif de maîtrise	Marquer poussée de jambes au point de puissance + réceptionner barre sur flexion la plus basse avec posture non relâché	Conservier le buste droit lors des appels + faire le retour de fente sans déséquilibre
	Forme de travail	1 pallier	
	Volume et progression d'entraînement	3*4*70% + 3*4*75%	3*4*50% + 3*4*55%
15' à 20'	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -20%	Finir l'exercice à -10%
	Classification	RMS	RMS
	Exercice	2 flexions clavicales	4 séries de 4 flexions nuque + 3 séries de 4 flexions clavicales
	Objectif de maîtrise	Pas contacts coude / genoux + maintenir posture corporelle non relâchée + réaliser objectif chi fré avec 3 tentatives	Vérification postures et placement + ajouter vitesse sur les phases de remontée
	Forme de travail	1 gamme	2 gammes
5'	Volume et progression d'entraînement	1*3*70% + 1*3*85% + 1*2*95% + test match : 3 tentatives et doublé à partir de 100% et pas de progression si écriec + 1*3*90%	Nuque : 1*4*100% + 1*4*105% + 1*4*110% + 1*4*115% + Clavicule : 2*4*85% + 1*4*90% + 1*4*95%
	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -20%
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
	Classification	RMG	RMG
	Exercice	Exo 1 : 7 oiseau dos plat Exo 2 : 1 trage bras d'épaulé + 1 verrouillage d'épaulé + 1 développé clavcule + 1 développé nuque (x2)	Aller/retour d'arraché (x5)
20'	Objectif de maîtrise	Exo 1 : Maintenir un temps d'arrêt de 5" sur l'extension Exo 2 : Vérifier l'identification des mouvements sans indications de l'entraîneur sur les premières séries	Posture de départ et ce retour en 1/2 flex on + oier synchroniser action de jambes et action de bras
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme
	Volume et progression d'entraînement	Exo 1 : 6*7*5p / Exo 2 : 6*8	2*5 + 2*5 + 2*5
	Début de maîtrise	Exo 1 et Exo 2 : finir à -10%	Finir l'exercice à -10%
	Activité complémentaire		Courses en relais
10'	Relour au calme	Rangement + point sur participation compétition & s.age	Rangement + débrief'ing
	Autres	Gérer anniversaire du mois	
	15' suivant la séance		

SEANCE 55

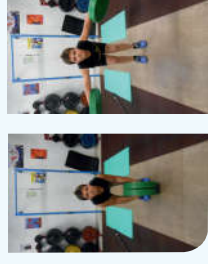
ST Arraché



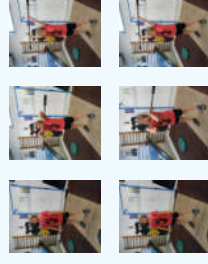
RMS



RMG



RMG



SEANCE 56

ST Jeté



RMS



RMG

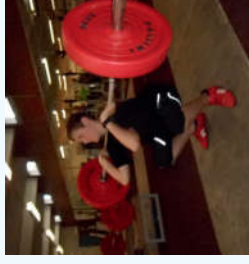


SEMAINE 29

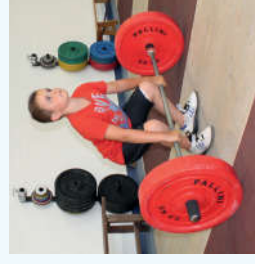
Temps	Descriptif pédagogique	Séance 57	Séance 58
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
25'	Classification	ST Epaulé	T Epaulé jeté
	Exercice	1 épaulé debout : 1 épaulé suspension basse + 1 flexion clevicule (x2)	Gamme : 2 épaulés jetés Pallier : 2 épaulés + 2 jetés
	Objectif de maîtrise	Marquer une poussée de jambes au point de puissance en debout + réceptionner la barre avec une action de bras complète	Reposer la barre dos plat et repartir sans se relâcher à l'épaulé + retour du jeté sans déséquilibre
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme + 1 pallier
	Volume et progression d'entraînement	3-6:65% + 3-6:70%	Gamme d'échauffement 1-2:70% + 1-2:80% + 1-2:85% + 1-2:90% + 1-2:95% + 2-2:75%
15' à 20'	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -20%
	Classification	RMS	T Arraché
	Exercice	Tirage lourd d'épaulé (x3)	Arraché (x4)
	Objectif de maîtrise	Vérifier l'amplitude d'extension et le changement de rythme après le point de puissance + réaliser un objectif chiffré avec trois tentatives	Reposer dos plat et repartir sans se relâcher
	Prise de performance		Référence : objectif arraché semaine 17
5'	Forme de travail	1 gamme	1 pallier
	Volume et progression d'entraînement	1-3:80% + 1-3:100% + Test match : 3 tentatives on Triple au-delà ou 100% et pas de progression si échec + 1-3:100%	Gamme d'échauffement 2-4:65% + 4-3:75%
	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -20%	
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
		DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE	DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE
20'	Classification	Circuit dynamique 2.2	RMS
	Exercice		1. Jeté nuque d'arraché en fente et 1 en fente inversée (x2)
	Objectif de maîtrise	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération inter-cour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	Effectuer le jeté + recommencer sur la fente inversée
	Forme de travail		1 gamme
	Volume et progression d'entraînement	Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	Gamme d'échauffement 2-4:55% 2-4:60% 2-4:65%
10'	Début de maîtrise		Finir l'exercice à -10%
	Activité complémentaire	Étirements	Saut horizontal en équipe
5'	Retour au calme	Rangement débriefing	

SEANCE 57

ST Epaulé



RMS



SEANCE 58

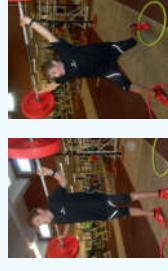
T Epaulé jeté



T Arraché



RMS avec ou sans cerceaux

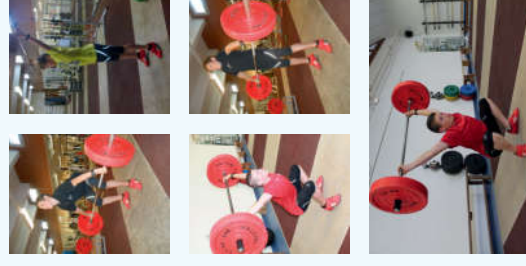


SEMAINE 30

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 59	Séance 60
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
25'	Classification	ST Arraché	ST Jeté
	Exercice	1 arraché force suspension + 1 flexion d'arraché + 1 chute d'arraché (x2 - avec évulsion prise mixte / normale)	1 flexion clavicule + 2 jetés debout + 1 jeté fente
	Objectif de maîtrise	Maintenir la pointe de pied 3" sur le force + retrouver l'écartement des pieds de flexion dans la chute + vérifier la bonne mise en place des mouvements sans indications préalables de l'entraîneur sur les 2 premières séries	Marquer la fin d'extension sur le debout et le fente + marquer un temps d'arrêt de 3" sur chaque réception
	Forme de travail	1 pallier	
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement	
15' à 20'	Début de maîtrise	2*6*45% prise mixte + 2*6*50% Prise mixte + 3*6*55% prise normale	4*4*75% + 2*4*80%
	Classification	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -20%
	Exercice	RMS	RMS
	Objectif de maîtrise	4 séries de 3 répétitions + 2 séries de 5 répétitions en tirage haut dégauché	4 séries de 3 flexions d'arraché prise mixte + 3 séries de 5 flexions d'arraché prise normale
	Objectif de maîtrise	Marquer la fin d'extension du tirage + 1 repos des dos plat et repartir sans relâchement	2" d'arrêt sur la posture en flexion sans relâchement
5'	Forme de travail	1 pallier	1 gamme + 1 pallier
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement	
	Début de maîtrise	4*3*80% + 2*4*75%	Prise mixte : 1*3*60% + 1*3*70% + 1*3*75% + 1*3*80% + 1*3*85% + prise normale : 3*5*60%
	Pause	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -20%
		Repos + remplir le carnet d'entraînement.	
DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE			
20'	Classification	Circuit renforcement 3.1	
	Exercice	Encadrer les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération inter-tour + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	
10'	Activité complémentaire	Abdominaux en groupe	Étirements
5'	Retour au calme	Rangement + débriefing	

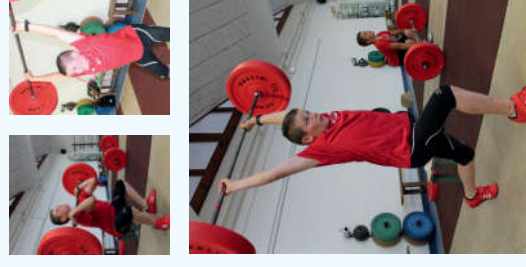
SEANCE 59

ST Arraché



SEANCE 60

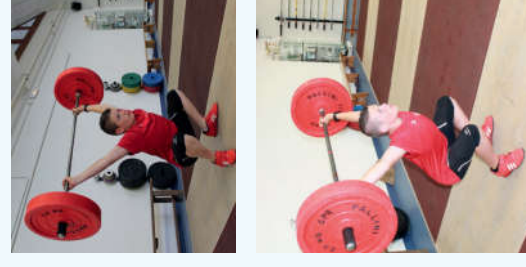
ST Jeté



RMS



RMS

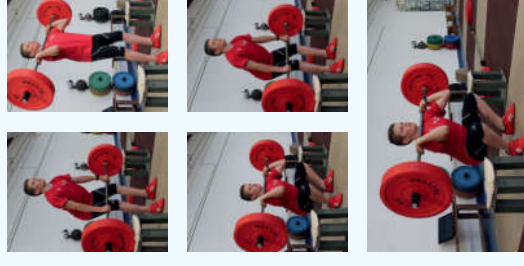


SEMAINE 31

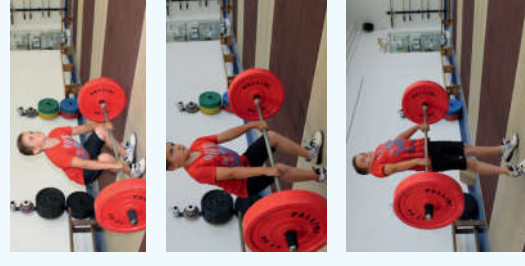
Temps	Descriptif pédagogique	Séance 61	Séance 62
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
25'	Classification	ST Epaulé	T Arraché
	Exercice	1 épaulé debout des plots + flexion clavicule 1 épaulé des plots (x2)	Gamme 1 : 2 Arrachés Gamme 2 : 3 arrachés
	Objectif de maîtrise	Marquer la fin d'extension + réceptionner la barre avec une action de bras terminée et complète sur les 2 épaules	Vérifier les acquis de séance 46 + mettre en place la routine du match object f
	Forme de travail	1 gamme	2 gammes
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement	1-3-70% + 1-2-80% + 1-2-85% + 1-2-90% + 1-2-95% + 2-3-70% + 1-3-80% + 1-3-85%
	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -20%	
15' à 20'	Classification	RMS	T Epaulé jeté
	Exercice	Tirage lourd d'épaulé avec temps d'arrêt (x4)	Epaules jetés (x3)
	Objectif de maîtrise	Marquer un temps d'arrêt de 3" au point de puissance dans la montée et mettre à dans la descente	Vérifier les acquis de séance 46 + mettre en place la routine du match object f
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement	2-3-70% + 2-3-75% + 2-3-80%
	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -20%	
5'	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE			
20'	Classification	Circuit dynamique 3,2	Étirements
	Exercice	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération intérieur + réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	20' d'étiromons en groupe
10'	Activité complémentaire	Lancers de Médecine ball en équipe	Abdominaux en groupe
5'	Retour au calme	Rangement + débrieing	Rangement + point sur participation compétition & stage
15' suivant la séance	Autres	Séance technique avec prise de photos ou de vidéos (visio-nage)	

SEANCE 61

ST Epaulé



RMS



SEANCE 62

T Arraché



T Epaulé Jeté



SEMAINE 32

SEANCE 63

SEANCE 64

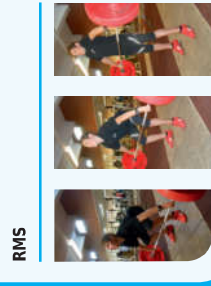
Temps	Descriptif pédagogique	Séance 63	Séance 64
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
25'	Classification	ST Arraché	ST Jeté
	Exercice	Gamme 1 : 2 arrachés ceo.it Gamme 2 : 3 arrachés ceo.it	2 flexions clavicle + 2 jetés fente
	Objectif de maîtrise	Reposer dos plat et repartir sans se relâcher + réceptionner au dessus de 1/3 de flexion	Vérification ces acquis au jeté : appel + extension + réception + retour sans indications préalables de l'entraîneur sur les 2 premières séries
	Forme de travail	1 gamme + 1 pallier	1 gamme
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement 1*3*60% + 1*3*65% + 1*3*70% + 1*3*75% + 3*4*60% 2*4*75% + 2*4*80% + 2*4*85%	
	Défaute de maîtrise	Finir l'exercice à -20%	
15' à 20'	Classification	RMS	RMS
	Exercice	Tirage lourd d'arraché avec tomos d'arrêt (x3)	4 séries de 3 flexions nuque 1 3 séries de 3 flexions clavicle
	Objectif de maîtrise	Marquer un temps d'arrêt de 3" au point de puissance dans la montée + ajouter de la vitesse après le point de puissance	Vérification postures et placement + ajouter vitesse sur les phases de remontée
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme + 1 pallier
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement 2*3 + 2*3 + 2*3	Nuque : 1*3*105% + 1*3*110% + 1*3*115% + 1*3*120% + Clavicle : 1*3*95% + 2*3*100%
	Défaute de maîtrise	Finir l'exercice à -20%	
5'	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20'	Classification	RMG	RMS
	Exercice	Exo 1 : 6 allers/retours de jeté (3 en fente + 3 en fente inversée) / Exo 2 : 6 dorsaux dos plat en supination	Tirage haut d'éco Jlc
	Objectif de maîtrise	Exo 1 : Posure / Exo 2 : contrôler le mouvement dans sa phase excentrique - 5"	Marquer le fin d'extension du tirage + reposer dos plat et repartir sans relâchement
	Forme de travail	1 pallier	1 gamme + 1 pallier
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement Exo 1 : 6*6 / Exo 2 : 6*6 Exo 1 et Exo 2 : finir à -10%	1*3*65% + 1*3*75% + 1*3*80% + 1*3*85% + 3*5*65%
	Défaute de maîtrise	Retour séance techn que avec photos ou vidéos (visionnage)	
10'	Activité complémentaire	Rangement + point sur participation compétition & stage	
5'	Retour au calme	Rangement + débriefing	Courses en relais



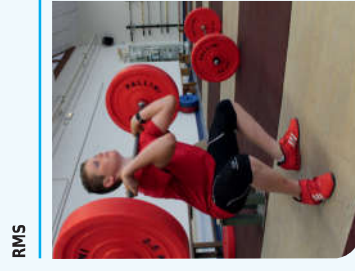
ST Arraché



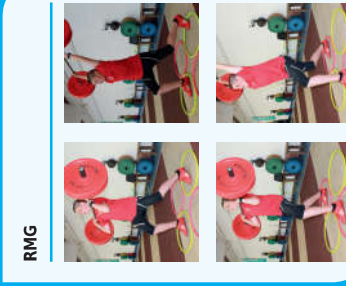
ST Jeté



RMS



RMS



RMG



RMS



RMG

SEMAINE 33

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 65	Séance 66
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
25'	Classification	ST Epaulé	T Arraché
	Exercice	Gamme 1 : 2 épaulés des plots Gamme 2 : 3 épaulés des plots	Arraché (x2)
	Objectif de maîtrise	Vérification des acquis à l'épaulé : posture au point de puissance + extension + rétraction sans indications préalables de l'entraîneur sur les 2 premières séries	Mettre en place la routine d'échauffement
	Forme de travail	1 gamme + 1 pallier	
	Volume et progression d'entraînement	1 gamme d'échauffement	
15' à 20'	Début de maîtrise	2-2*70% + 1-2*75% + 1-2*80% + 1-2*85% + 3-3*70%	2-2 à l'avant dernière barre d'échauffement + 2-2 à la dernière barre d'échauffement + 1-2 à la barre de départ
	Classification	ST Arraché	T Epaulé Jeté
	Exercice	1 arraché debout + 1 arraché suspension haute + 1 arraché suspension basse	Epaulé jeté (x2)
	Objectif de maîtrise	Vérifier l'amplitude sur la fin des extensions + vérifier le passage et le changement de rythme au point de puissance sur les arrachés	Mettre en place la routine d'échauffement
	Forme de travail	1 gamme + 1 pallier	
5'	Peuse	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
	Classification	Circuit dynamique 4,2	RMS
	Exercice		Flexion nuque
	Objectif de maîtrise	Enrichir les exercices sans récupérateur + 7' à 3' récupérateur intermédiaire - réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	Vérification posture et placement + ajuster vitesse sur les phases de renouée
	Forme de travail	Finir l'exercice à -20%	1 gamme
20'	Volume et progression d'entraînement	1-3*50% + 1-3*55% + 1-3*60% + 1-3*65% + 3-3*70%	2-2 à l'avant dernière barre d'échauffement + 2-2 à la dernière barre d'échauffement + 1-2 à la barre de départ
	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -20%	
	Peuse	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
20'	Classification	Circuit dynamique 4,2	RMS
	Exercice		Flexion nuque
	Objectif de maîtrise	Enrichir les exercices sans récupérateur + 7' à 3' récupérateur intermédiaire - réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	Vérification posture et placement + ajuster vitesse sur les phases de renouée
	Forme de travail	Finir l'exercice à -20%	1 gamme
	Volume et progression d'entraînement	1-3*50% + 1-3*55% + 1-3*60% + 1-3*65% + 3-3*70%	2-2 à l'avant dernière barre d'échauffement + 2-2 à la dernière barre d'échauffement + 1-2 à la barre de départ
10'	Début de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	
	Activité complémentaire	Abdominaux en groupe	Saut vertical en équipe
	Retour au calme	Rangement / débriefing	

SEANCE 65

ST Epaulé

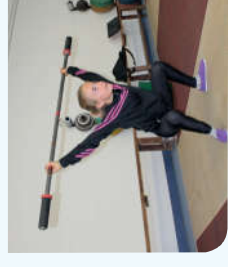


ST Arraché



SEANCE 66

T Arraché



T Epaulé Jeté



RMS



SEMAINE 34

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 67	Séance 68	
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE				
25'	Classification	ST Jeté	T Arraché	
	Exercice	2 jetés debout + 2 jetés fente	Arraché (x2)	
	Objectif de maîtrise	Vérification des acquis au jeté : appel + extension + réception + retour. Sans indications préalables de l'entraîneur sur les 2 premières séries	Mettre en place la routine d'échauffement	
	Forme de travail	1 gamme	1 gamme + 1 pallier	
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement		
		2*4*65% + 2*4*70% + 2*4*75% + 1*4*65%	2*2 à l'avant dernier barre échauffement + 2*2 à la dernière barre échauffement + 1*2 à la barre de départ	
15' à 20'	Défaut de maîtrise	Finir l'exercice à -20%		
	Classification	RMS	T Epaulé Jeté	
	Exercice	Flexion d'avicule (x4)	Epaulé Jeté (x2)	
	Objectif de maîtrise	Vérification postures et placement + ajouter vitesse sur les phases de remontée	Mettre en place la routine d'échauffement	
	Forme de travail	1 gamme	1 gamme + 1 pallier	
		Gamme d'échauffement		
5'	Volume et progression d'entraînement	2*4*80% + 2*4*90% + 2*4*95% (% par rapport au record EJ)		
	Défaut de maîtrise	Finir l'exercice à -20%		
	Pause	Repos + remplir le carnet d'entraînement		
	DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE			
	Classification	Circuit dynamique 1.1	RMS	
	Exercice		6 séries de 3 fois 10 s d'activation	
20'	Objectif de maîtrise	Enchaîner les exercices sans récupération + 2' à 3' récupération inter-tour+ réaliser 3 à 4 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité		
	Forme de travail	1 gamme + 1 pallier		
	Volume et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement		
		11*3*70% + 11*3*85% + 4*3*95% (% par rapport au record EJ)		
10'	Défaut de maîtrise	Finir l'exercice à -10%		
	Activité complémentaire	Étirements		
5'	Retour au calme	Rangement / débriefing		

SEANCE 67

ST Jeté



RMS



SEANCE 68

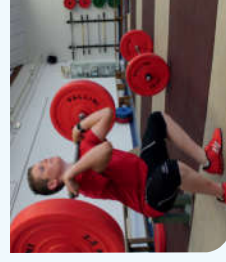
T Arraché



T Epaulé Jeté



RMS

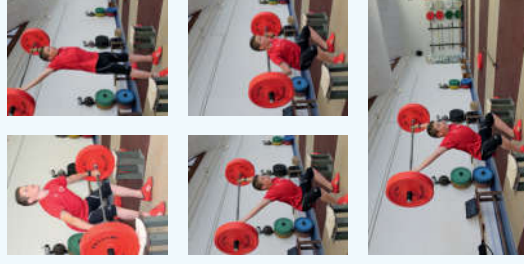


SEMAINE 35

Temps	Descriptif pédagogique	Séance 69	Séance 70
DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE			
25'	Classification	ST Arraché	ST Epaulé
	Exercice	1 arraché force des plots 1 flexion d'arraché + 3 développés en 1/2 Flexion	3 épaulés force des plots 3 flexions clavicule + 3 développés clavicule
	Objectif de maîtrise	Maintenir en pointes de pieds en force + stabilité en flexion	Montée en pointes de pieds + stabilité en flexion + maintien du buste droit en développé
	Forme de travail	1 paillier	
	Volumétrie et progression d'entraînement	2*5-30% + 3*5-35%+ 2*5-30%	2*9-30% + 2*9-40% + 2*9-30%
15' à 20'	Défaute de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	
	Classification	ST Jeté	RMS
	Exercice	1 développé clavicule + 1 jeté force clavicule 1 développé nuque 1 jeté force nuque	3 séries de 5 flexions d'arraché prise d'épaulé 3 séries de 5 flexions d'arraché prise mixte
	Objectif de maîtrise	Marquer un temps d'arrêt de 3" sur l'appel + fin du geste terminée en pointes de pieds en force	2" d'arrêt sur la posture en flexion sans relâchement
	Forme de travail	1 gamme	1 gamme
5'	Volumétrie et progression d'entraînement	Gamme d'échauffement	
	Défaute de maîtrise	Finir l'exercice à -10%	Finir l'exercice à -70%
	Peuse	Repos + remplir le carnet d'entraînement	
	Classification	DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE	DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET MUSCULAIRE
	Exercice	Circuit dynamique 1.1	RMG
20'	Objectif de maîtrise	Enchaîner les exercices sans récupération + 7*33 récupération intertour + 3*34 tours + proposer 1 à 2 variantes d'intensité	7 ischios sur banc avec élastique + 7 biceps barre en travail lent
	Forme de travail	Voir cahier spécifique au développement athlétique à partir de la page 55	Enchaîner 7 lévé-tions dans chaque exercice en contrôlant le mouvement sans sa phase concentrique et excentrique : 2*3"
	Volumétrie et progression d'entraînement		1 paillier
	Défaute de maîtrise		Gamme d'échauffement
	Activité complémentaire	Courses en relais	6 séries de 7 rép + 7 rép
10'	Retour au calme	Rangement + débriefing	
5'	Autres	Scoter fin d'année avec parents	
15' suivant la séance			

SEANCE 69

ST Arraché

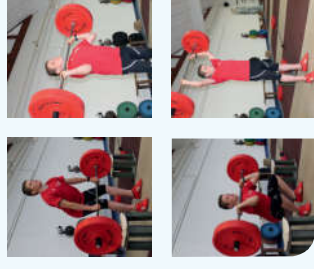


ST Jeté



SEANCE 70

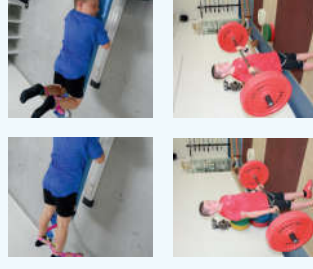
ST Epaulé



RMS



RMG





CAHIER SPÉCIFIQUE AU DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE

CIRCUITS DYNAMIQUES & CIRCUITS DE RENFORCEMENT

Circuit dynamique 1.1

Exercices	Saut horizontal	Passage Médecine ball	Saut vertical	Abdominaux
	Triple bond cerceaux (x3)	Passage Médecine ball face à face avec flexion coordonnée (x10)	Saut sur disques (x10)	Relevés de buste jambes fléchies pieds au sol (x10)

CIRCUIT DYNAMIQUE U13

56

CIRCUIT DYNAMIQUE 1.1

Circuit dynamique 1.2

Exercices	Saut horizontal	Passage Médecine ball	Saut vertical	Abdominaux
	Quintuple bond cerceaux (x3)	Passage Médecine ball dos à dos (x10 de chaque côté)	Saut sur dalle enchaîné avec développé nuque (x10)	Crunch (x10)

CIRCUIT DYNAMIQUE U13

56

CIRCUIT DYNAMIQUE 1.2























Circuit dynamique 2.1

Exercices	Saut vertical	Pliométrie haut du corps	Course	Abdominaux
	Multi bond pieds joints (x6)	Déplacement de mains avec buste au dessus d'un obstacle : passage des 2 mains de gauche à droite (x6)	Aller/retour sur 5m (x6 - départ allongé sur le ventre)	Relevé de buste jambes tendues allongé sur le dos (x10)

Circuit dynamique 2.2

Exercices	Saut vertical	Pliométrie haut du corps	Course	Abdominaux
	Foulées bondissantes sur 1 jompe (x6 - 3 x jambe gauche + 3 x jambe droite)	Déplacement de mains avec buste au dessus d'un obstacle : appui sur + extérieur (x10)	Aller/retour sur 5m (x6 - départ allongé sur le dos)	Montée de genoux (x10)

Multi bond pieds joints

Déplacement de mains

Aller/retour sur 5m départ allongé sur le ventre

Relevés de buste

Foulées bondissantes

Déplacement de mains

Aller/retour sur 5m départ allongé sur le dos

Montée de genoux

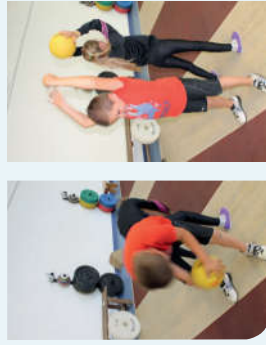
Circuit dynamique 3.1

Exercices	Course	Passage Médecine ball	Lancer	Abdominaux
	Déplacement latéral sur 3m (x10)	Passage à 2 au dessus de la tête e. entre les jambes (x10)	Lancer de Médecine ball arrière (x5)	Relevés de buste jambes fléchies pieds surélevés (x10)

Déplacement latéral



Passage au dessus de la tête et entre les jambes



Lancer de Médecine ball arrière



Relevés de buste



Circuit dynamique 3.2

Exercices	Course	Passage Médecine ball	Lancer	Abdominaux
	Sprint aller/retour sur 5m avec transport d'objet (x6)	Passage Médecine ball dos à dos (x10 de chaque côté)	Lancer de Médecine ball de face assis (x10)	Allongé eos battements jambes tendues (x20)

Sprint avec transport d'objet



Passage Médecine ball dos à dos



Lancer de Médecine ball de face assis



Battements jambes tendues



Circuit dynamique 4.1

Exercices	Lancer force	Pliométrie bas du corps	Saut horizontal	Abdominaux
	Lancer de Médecine ball en fente et en fente inversée (x3 de chaque fente)	Sauts de 6 obstacles enchaînés de différentes hauteurs (x3 - aller/retour)	6 multibonds dans cerceaux avec déplacement latéral (x3 - aller/retour)	Relevé de buste jambes tendues, allongé sur le dos (x10)

CIRCUIT DYNAMIQUE U13

59

CIRCUIT DYNAMIQUE 4.1

Circuit dynamique 4.2

Exercices	Lancer force	Pliométrie bas du corps	Saut horizontal	Abdominaux
	Lancer Médecine ball vertical avec réception en flexion (x10)	6 rebonds enchaînés sur et entre les obstacles (x3 - aller/retour)	6 roulées dans cerceaux avec déplacement latéral (x3 - aller/retour)	Montée de genoux (x10)

CIRCUIT DYNAMIQUE U13

59

CIRCUIT DYNAMIQUE 4.2
























Circuit renforcement 1.1

Exercices	Pousser bras épaule	Tirer objet autres que haltéro	Tirer bras épaule	Abdominaux Médecine ball
	Développé haltères assis sur chaise (x10)	Arraché Médecine ball (x7)	Rowing penché élastique (x10)	Crunch Médecine Ball (x10)

CIRCUIT RENFORCEMENT U13

60

CIRCUIT RENFORCEMENT 1.1

Développé haltères assis



Arraché Médecine ball



Rowing penché élastique



Crunch Médecine ball



Circuit renforcement 1.2

Exercices	Pousser bras épaule	Tirer objet autres que haltéro	Tirer bras épaule	Abdominaux Médecine ball
	Développé nuque assis (x10)	Arraché élastique (x7)	Row rig penché élastique avec dissociation segmentaire (x10)	Obliques assis Médecine ball (x20)

Développé nuque assis



Arraché élastique



Rowing élastique dissocié



Obliques assis



CIRCUIT RENFORCEMENT U13

60

CIRCUIT RENFORCEMENT 1.2

Circuit renforcement 2.1

Exercices	Tirer bras épaule	Déplacement	Pousser bras épaule	Lombaires mouvement
	Ouverture d'épaules (x10)	Fentes lestées (x8 - pour chaque jambe)	Pompes sur genoux (x10)	Lombaires table (x10)

CIRCUIT RENFORCEMENT U13

61

Circuit renforcement 2.2

Exercices	Tirer bras épaule	Déplacement	Pousser bras épaule	Lombaires mouvement
	Oiseau avec disques (x10)	Franchissement d'obstacles avec objet au dessus de la tête (x5 - aller/retour)	Pompes mains surélevées (x10)	Lombaires assis avec Médécine ball (x10)

CIRCUIT RENFORCEMENT U13

61

Ouverture épaule

Fentes lestées

Pompes genoux

Lombaires table

Oiseau disques

Saut d'obstacles

Pompes mains surélevées

Lombaires assis avec Médécine ball

CIRCUIT RENFORCEMENT 2.2

CIRCUIT RENFORCEMENT 2.1

Circuit renforcement 3.1

Exercices	Pousser bras épaule	Tirer objet autres que haltéro	Tirer bras épaule	Abdominaux gainage
	Lancer de Médecine ball en fente et en fente inversée (x3 de chaque fente)	Flexion d'arraché avec cerceau (x10)	Biceps élastique (x10)	Gainage dynamique (20")

Lancer de Médecine ball en fente



Flexion d'arraché cerceaux



Biceps élastique



Gainage dynamique



Circuit renforcement 3.2

Exercices	Pousser bras épaule	Tirer objet autres que haltéro	Tirer bras épaule	Abdominaux gainage
	Développé alterné Médecine ball (x10)	Flexion d'arraché avec Médecine ball ou disque (x10)	Rowing penché avec disque départ: assis au sol et retour au sol dos plat (x10)	Passage de Médecine ball en face à face en 1/2 flexion (x10)

Développé Médecine ball



Flexion d'arraché



Rowing penché disque



Passage de Médecine ball face à face



Circuit renforcement 4.1

Exercices	Tirer bras épaule	Déplacement latéral	Pousser bras épaule	Lombaires mouvement
	Tractions latérales alternées allongé sur banc avec haltères ou disques (x10)	Jeté debout cerceaux sans temps d'arrêt (x10)	Pompes (x10/20)	10000 res table (x10)

CIRCUIT RENFORCEMENT U13

63

Circuit renforcement 4.2

Exercices	Tirer bras épaule	Déplacement latéral	Pousser bras épaule	Lombaires mouvement
	Arraché debout c'un bras (x5 - alterné bras gauche et droit)	Aller/retour de jeté sans temps d'arrêt (x10)	Pompes pieds surélevés (x10)	Lombaires assis avec Médécine ball (x10)

CIRCUIT RENFORCEMENT U13

63

Tractions latérales sur banc

Jeté debout cerceaux

Pompes

Lombaires table

Arraché d'un bras

Aller/retour de jeté

Pompes pieds surélevés

Lombaires assis avec Médécine ball

CIRCUIT RENFORCEMENT 4.2

CIRCUIT RENFORCEMENT 4.1



FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE MUSCULATION

7 rue Roland Martin - 94500 Champigny-sur-Marne
tel : 01 55 09 14 25 - courriel : contact@ffhaltero.fr

www.ffhaltero.fr

