



Apprends, Maîtrise et

GAGNE !



PRÉAMBULE

Ce livret **JE RÊVE DES JEUX** a vocation à proposer des contenus pédagogiques en vue de la prise en charge et de l'entraînement des catégories d'âge U15, U17 et U20 soit de 14 à 20 ans.

Il s'inscrit dans une démarche globale initiée depuis 2014 ayant pour ambition la création d'une École française d'haltérophilie.

A ce titre la FFHM et la Direction technique nationale vous proposent des outils pédagogiques (ce dernier en est le 3^{ème} opus), avant de se pencher prochainement sur la formation spécifique des entraîneurs de jeunes.



Préambule	2
Démarche pédagogique de l'École française d'haltérophilie	3 & 4
Organisation méthodologique du livret	4
Vision d'ensemble	5
Les pré-requis méthodologiques de l'entraînement	6

U15

Les fondamentaux	8
Programmation	14
Répertoire gestuel	23
Exemples de séances	30

U17

Les fondamentaux	36
Programmation	42
Répertoire gestuel	50
Exemples de séances	58

U20

Les fondamentaux	64
Programmation	71
Répertoire gestuel	79
Exemples de séances	87

Le répertoire d'exercices de développement physique	93
Glossaire	96

APPRENDS, MAÎTRISE ET GAGNE !

DE 14 À 20 ANS

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

Équipe éditoriale :
Didier LEROUX et Gilbert AVANZINI.

Merci aux athlètes et à l'encadrement du collectif France U17 ainsi qu'au Creps de Dijon.
Merci aux écoles d'Haltérophilie et à l'encadrement du CHM Plouhinec et de l'AL Quimper pour leur collaboration.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE DE L'ÉCOLE FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE

NOS OBJECTIFS

- Favoriser l'accueil et la prise en charge des publics jeunes dans nos clubs.
- Aider les clubs dans l'animation des activités jeunes.
- Permettre la progression des jeunes vers la performance.
- Contribuer à la formation sportive, sociale et citoyenne des jeunes licenciés.

CE PROGRAMME S'ARTICULE EN DEUX PHASES

1. L'ÉDITION D'OUTILS PÉDAGOGIQUES À DESTINATION DES ENTRAÎNEURS 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 proposé à travers :

- ▶ **SOULÈVE LE MONDE**... éveil postural et musculaire à destination des écoliers de l'enseignement primaire et ses ateliers autour du port du cartable ont pour objet l'animation de séances dans le cadre de l'aménagement des rythmes scolaires (TAP).
- ▶ **HALTER'ET GO**... école des 10/13 ans : organisation de séances d'animation et d'entraînement à destination de nos jeunes licenciés de moins de 13 ans.
- ▶ **JE RÊVE DES JEUX**... école des 14/20 ans : planification à moyen terme de la formation du jeune athlète en vue de sa réussite en senior.

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 ces trois livrets pédagogiques.

2. LA FORMATION DES ÉDUCATEURS DE JEUNES À TRAVERS LA CRÉATION À VENIR D'UN MODULE DE FORMATION SPÉCIFIQUE.

L'ambition de ce second volet est :

- ▶ Aider les encadrants bénévoles et professionnels à utiliser les outils proposés
- ▶ Soutenir les encadrants dans la prise en charge de ce public spécifique
- ▶ Favoriser le renouvellement de l'encadrement des jeunes dans nos clubs



DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE DE L'ÉCOLE FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE

NOS PRIORITÉS PÉDAGOGIQUES DANS LA FORMATION DU JEUNE HALTÉROPHILE

Outre les propositions d'articulation de séances et les modèles présentés, l'accent est porté sur les points suivants :

LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES.

- ▶ Connaissance puis maîtrise progressive du répertoire gestuel technique et physique.
- ▶ Programmation sur objectif.

LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES TRANSVERSALES.

- ▶ Connaissance puis maîtrise progressive du répertoire d'exercices « d'accompagnement » présentés dans le DVD et les annexes. Ils sont à vocation prophylactique (prévention des blessures) et participent à la construction de l'athlète et de son geste. Il s'agit des exercices d'abdominaux, de gainage, de proprioception et d'étirements.
- ▶ Connaissance des règles d'arbitrage.
- ▶ Connaissance de la réglementation sportive.
- ▶ Sensibilisation puis respect des notions élémentaires d'hygiène de vie : alimentation/diététique, protocoles de récupération, sommeil, gestion de la perte de poids.
- ▶ Connaissance de la réglementation et des procédures anti-dopage (Adams).

L'IMPLICATION DE NOS JEUNES DANS LES CLUBS.

- ▶ Favoriser la vie de groupe : entraînement collectif + participation aux épreuves/équipe.
- ▶ Encourager la prise de responsabilité : envers vers soi et les autres.
- ▶ Soutenir la prise de décisions : envers soi et les autres.

Le maître-mot est en tout cas de permettre l'émancipation de nos jeunes licenciés et l'éclosion parmi eux de futurs champions.

Pour atteindre ces objectifs, il convient de s'appuyer sur 4 leviers :

- Le principe de la diversité : à chaque degré de connaissance de l'haltérophilie, on associe une complexité d'exercices proposés et une diversité de situations pédagogiques.
- Le principe de la progressivité : à chaque âge physiologique, on décline une structuration de l'entraînement veillant à l'intégrité physique/morale et permettant la progression technique et/ou physique.
- Le principe de l'intensité : à chaque phase de planification, on associe un niveau d'intensité.
- Le principe de la spécialisation : à chaque degré d'ancrage dans l'activité, on associe un niveau d'exigence tant quantitatif que qualitatif.

On verra à travers les trois catégories d'âge U15 (cadets 1), U17 (cadets2) et U20 (juniors) la façon dont s'appliquent ces principes et les moyens dont on dispose pour atteindre nos objectifs.

ORGANISATION MÉTHODOLOGIQUE DU LIVRET

Afin de permettre une utilisation simple et quotidienne de ce livret nous avons opté (outre la démarche pédagogique qui est présentée dans ces premières pages) pour l'organisation suivante :

- Les pré-requis méthodologiques à la planification de l'entraînement
- Un chapitre par catégorie d'âge ;
- Pour chacun des chapitres :
 - ▶ La présentation des objectifs liés à la catégorie
 - ▶ La prise en compte des caractéristiques spécifiques de la catégorie
 - ▶ Les moyens à mettre en œuvre
 - ▶ La planification et la programmation possibles
 - ▶ Le répertoire gestuel approprié
 - ▶ Des modèles de séances
- Des annexes propres aux 3 catégories d'âge :
 - ▶ Le répertoire d'exercices de développement physique
 - ▶ Un glossaire
- Un outil assistant DVD comprenant :
 - ▶ Une 1^{ère} partie consacrée au travail de proprioception
 - ▶ Une 2^{ème} partie consacrée aux abdominaux
 - ▶ Une 3^{ème} partie consacrée aux étirements



VISION D'ENSEMBLE

DE U15 À U20

- ▶ AUGMENTATION PROGRESSIVE DU VOLUME D'ENTRAÎNEMENT
- ▶ DE LA QUALITÉ GESTUELLE AU TRAVAIL EN POURCENTAGE
- ▶ DU SEMI-TECHNIQUE VERS LE TECHNIQUE



APPRENTISSAGE

PERFECTIONNEMENT

ENTRAÎNEMENT

U11 & U13

U15

U17

U20

SENIOR

DÉCOUVRIR EN
S'AMUSANT

S'ENTRAÎNER
POUR APPRENDRE

Compréhension
du sens de l'activité
Apprentissage technique
Programmation
progressive sur objectif

APPRENDRE
À S'ENTRAÎNER

Ancrage
dans l'activité
Perfectionnement technique
Programmation
sur objectif

S'ENTRAÎNER
POUR PERFORMER

Spécialisation
dans l'activité
Expertise technique
Programmation
sur objectif

S'ENTRAÎNER
POUR GAGNER

LES PRÉ-REQUIS MÉTHODOLOGIQUES DE L'ENTRAÎNEMENT.....

OU COMMENT CONSTRUIRE UNE PLANIFICATION ?

En parallèle des différents protocoles d'initiation et des cycles d'apprentissage la réalisation d'un objectif requiert une planification de l'entraînement.

Il s'agit donc de hiérarchiser les situations d'entraînement au regard des difficultés proposées dans le souci d'une progressivité temporelle raisonnable.

Notre calendrier est jalonné d'épreuves compétitives régulières quels que soient les niveaux et l'âge. Aussi, outre les situations d'entraînement, la compétition est propice à évaluer les progrès.

La compétition c'est comme « partir en voyage ». On part d'un point de départ, on détermine un point d'arrivée, le tout organisé autour de pré-requis et d'étapes à passer. C'est comme prévoir l'imprévu.

Il s'agit en d'autres termes, au regard des moyens dont nous disposons, de définir notre destination pour in fine établir le meilleur chemin à parcourir pour y arriver

ÉTAPE 1. ÉVALUATION DE L'ÉTAT ACTUEL DU COUPLE ENTRAÎNEUR/ATHLÈTE. Qui sommes-nous aujourd'hui ?

Aspect mentaux	= niveau de confiance en soi + niveau de motivation + état de fatigue psychologique
Aspects affectifs	= niveau de confiance envers l'autre + niveau de communication
Aspects physiques	= niveau de performances actuelles + niveau de fatigue + état de santé (préventif et/ou curatif)
Aspects techniques	= niveau de maîtrise gestuelle
Aspects environnementaux	= niveau de disponibilité (emploi du temps) + niveau de confort de la structure d'entraînement (trajet) + niveau de connaissance de l'activité (évolution réglementaire + adversité)

ÉTAPE 2. DÉFINIR UN OBJECTIF COMMUN AU COUPLE ENTRAÎNEUR/ATHLÈTE. Méthode = définition d'un objectif *smart*.

S comme Spécifique	= réaliser un match d'haltérophilie
M comme Mesurable	= définir 1 objectif de maîtrise ou 1 objectif de performance ou 1 objectif de résultat ou 1 objectif multiple

- ▶ **Objectif de maîtrise** : exemple... tous les essais réalisés en flexion
- ▶ **Objectif de performances** : exemple... réaliser le total de x kg
ou réaliser un total à un poids de corps spécifique
- ▶ **Objectif de résultat** : exemple... se classer parmi les 3 premiers de la catégorie
- ▶ **Objectif multiple** : exemple... maîtrise + performance = réaliser un total dès le 2^{ème} essai de l'EJ sans 1 seule faute technique sur les 2 premiers essais de chaque mouvement

A comme Acceptable	= défini avec l'athlète + validé par l'athlète + motivant pour l'athlète
R comme Réaliste	= validé par l'entraîneur et ne pouvant nuire à l'intégrité physique de l'athlète (exemple... perdre trop de poids pour atteindre l'objectif)
T comme Temporellement défini	= date de la compétition



ÉTAPE 3. CONSTRUCTION DE LA PLANIFICATION. Pour y parvenir : méthode *rétroactive* = établir un calendrier à rebours de la date de compétition.
Objectif comportant un enchaînement de périodes permettant le développement optimal des compétences à atteindre pour réaliser l'objectif défini.

Type de période	Aspects mentaux	Aspects physiques	Aspects techniques
Foncier 1 Période de reprise et de développement athlétique	Bilan de saison n-1 + évaluation début de saison + définition objectifs majeurs et intermédiaires de la saison	Réactivation progressive des processus fonctionnels vers la pratique sportive régulière	Réactivation des processus physiologiques de l'entraînement
Foncier 2 Période de développement physique	Retrouver le goût de l'effort + une faculté de concentration + une complicité dans le groupe d'entraînement + la confiance en soi	Développement de l'ensemble des qualités physiques	Réactivation des processus de l'apprentissage technique = placements + trajectoires + synchronisation
Pré-compétition 1 Période intermédiaire de développement technique	Développer une endurance de concentration + mobiliser une attention spécifique à la bonne réalisation des gestes (physiques & techniques) + se confronter à des situations de dépassement de soi sur des tests sous maximaux	Développement des qualités physiques spécifiques à l'haltérophilie	Perfectionnement de la maîtrise technique et automatisation
Pré-compétition 2 Période intermédiaire de développement technique	Mobiliser une attention spécifique à la bonne réalisation des gestes à lourd (physiques & techniques) + se confronter à des situations de dépassement de soi sur des tests sous maximaux et maximaux + scénariser différentes formes de matchs	Transfert des processus physiques vers les gestes techniques à lourd de l'haltérophilie	Transfert des automatismes techniques vers les gestes techniques à lourd de l'haltérophilie
Compétition Période de préparation à la compétition	Mobiliser une attention spécifique à la bonne réalisation des gestes à lourd (physiques & techniques) + optimiser la confiance en soi sur des tests sous maximaux et maximaux + scénariser le match à venir avec des options	Automatisation des processus physiques sur les gestes techniques à lourd en haltérophilie	Automatisation des gestes techniques à lourd en haltérophilie + de la routine d'échauffement
Transition Période de récupération active	Repos relatif = retrouver de la confiance en soi et prendre du plaisir par la réalisation de séances faciles + positiver ses séances	Repos relatif = permettre le rebond physiologique attendu entre 2 périodes spécifiques d'entraînement	Repos relatif = retrouver de la confiance en soi et prendre du plaisir par la réalisation d'automatismes simples + positiver ses séances
Repos Période de repos complet	Après la compétition objectif = marquage psychologique du passage d'un objectif à l'autre + favorise le rebond vers la période suivante	Favoriser la restauration des processus physiologiques	Favoriser la sortie de la gestuelle spécifique du match vers les processus de l'apprentissage de la période suivante

U15

LES FONDAMENTAUX

Voir DVD pour les commentaires

UN OBJECTIF : S'ENTRAÎNER POUR APPRENDRE

UNE PRIORITÉ : L'APPRENTISSAGE TECHNIQUE

À l'issue de la période de formation U11/U13, l'haltérophile doit être en mesure d'entrer dans un système d'entraînement organisé et orienté sur l'apprentissage technique. En cas de découverte de l'activité à partir de la catégorie U15, on préconise le passage par l'outil « Halter' et gO » avant d'utiliser les contenus suivants.

L'apprentissage technique c'est : faire et répéter avec du sens ! Aussi durant deux années, 13 à 15 ans, on va mettre l'accent sur le développement de « l'habileté technique » dans un souci de qualité gestuelle.

Le développement des compétences mises en jeu va s'appuyer sur les 4 leviers précédemment décrits : diversité, progressivité, intensité et spécialisation

COMPÉTENCES EN JEU ET LEVIERS

	Diversité	Progressivité	Intensité	Spécialisation
Compétences techniques	Enrichir le répertoire gestuel	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Développer une fluidité ▶ Maîtriser les bons placements ▶ Maîtriser la qualité des réceptions 	Qualité = augmentation possible des charges	
OBJECTIF : aller de l'apprentissage vers la qualité gestuelle				
Compétences physiques	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Développement athlétique global ▶ Développement postural ▶ Initier au travail d'équilibre et de proprioception 	Développement des qualités physiques spécifiques à l'haltérophilie	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maîtrise du renforcement musculaire à poids de corps ▶ Amplitude articulaire ▶ Développer une capacité de travail 	
OBJECTIF : exploiter les différentes capacités individuelles et construire les bases physiques de l'haltérophile				
Compétences mentales	Favoriser l'implication au club	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Découverte du système compétitif spécifique ▶ Développement du goût de l'effort ▶ Favoriser la prise d'initiatives vers soi et les autres 	▶ Culture de l'entraînement	▶ Développement de la rigueur à travers le goût du geste juste
OBJECTIF : faire comprendre le sens de l'activité				



LES MOYENS A METTRE EN ŒUVRE

1. LA PÉDAGOGIE ASSOCIÉE À L'ÂGE

- ▶ Favoriser l'entraînement en groupe comme moyen d'émulation collective et de motivation individuelle.
- ▶ Encourager l'entraînement coopératif comme facteur de développement de l'autonomie. Pour exemple : s'entraîner à 2 ou 3 sur la même barre ou le même plateau permet les échanges sur la technique, favorise les encouragements et engendre une micro-autonomie.
- ▶ Prendre en compte les contraintes sociales et environnementales : transport, école, parents.
- ▶ Tenir compte des difficultés de concentration de cette tranche d'âge.
- ▶ Tenir compte du niveau de fatigabilité lié aux aspects hormonaux.

2. LA PÉDAGOGIE ASSOCIÉE AU SEXE

- ▶ Intégrer l'avance physiologique des filles dans la conception de l'entraînement. Ne pas hésiter ainsi à orienter le développement physique à travers le travail de force maximale et de force explosive. La « fenêtre » physiologique apparaissant plus tôt que les garçons, les tableaux suivants présentant les cycles tiennent compte de ces aspects en associant aux filles un volume de travail plus conséquent.
- ▶ Prendre en compte l'importance de l'affectif pour les filles et se comporter à cet égard de manière moins directive qu'avec les garçons du même âge.
- ▶ Valoriser les progrès sous les aspects techniques et esthétiques auprès des filles.
- ▶ Valoriser les progrès sous les aspects d'augmentation des charges auprès des garçons.

3. LE DEGRÉ D'IMPLICATION DANS L'ACTIVITÉ

- ▶ Faire respecter les consignes pédagogiques : technique, intensité, volume.
- ▶ Expliquer les conditions d'organisation d'une compétition.
- ▶ Expliquer les règles tactiques.
- ▶ Apprendre les rudiments de l'échauffement en compétition.
- ▶ Encourager l'observation technique des autres.
- ▶ Favoriser le regard critique sur son propre geste.

4. LE DEGRÉ D'IMPLICATION DANS LE CLUB

- ▶ Faire respecter les horaires et mettre la priorité sur des entraînements à heure fixe déterminée par l'encadrement.
- ▶ Faire respecter le matériel.
- ▶ Impliquer dans l'organisation des compétitions.
- ▶ Former aux fonctions de chargeur.

5. LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

- ▶ Nombre de séances hebdomadaires (2 à 3) ;
- ▶ Volume par séance : 20 à 250 répétitions selon la période. Le comptage s'effectue de la manière suivante :
 - Technique : supérieur à 60% ;
Exemple mon record est à 100 kg à l'arraché
Triplé à 40 kg - soit 40% - non comptabilisé
Triplé à 50 kg - soit 50% - non comptabilisé
Triplé à 60 kg - soit 60% - 3 répétitions comptabilisées
2 triplés à 70 kg - 6 répétitions
2 triplés à 75 kg - 6 répétitions
1 doublé à 80 kg - 2 répétitions
1 doublé à 85 kg - 2 répétitions
2 doublés à 75 kg - 4 répétitions
Soit 23 répétitions dans le mouvement. Dans le cas de l'épaulé-jeté on aurait comptabilisé 46 répétitions (voir glossaire à la fin)
 - Renforcement musculaire spécifique (RMS) : supérieur à 60% en faisant le distinguo entre les Squats qui sont donnés soit par rapport au record en Squats soit par rapport au record à l'Epaulé, les Tirages qui sont donnés par rapport aux records AR et EJ
 - Renforcement musculaire général (RMG) : supérieur à 50%.

Certains cas peuvent nécessiter un ajustement de ces seuils qui sera apprécié par l'entraîneur (individualisation).

- ▶ Prioriser l'utilisation du répertoire gestuel pour tendre vers une qualité gestuelle.
- ▶ Conserver les activités annexes (programme d'exercices athlétiques U10/U13 cf : Livret Halter'Go) en augmentant les exercices de musculation générale (poids de corps et à charge additionnelle).
- ▶ Varier les entraînements afin de conserver un cadre motivant.
- ▶ Phases de repos : 10 semaines maximum de repos cumulé au cours de la saison pendant les vacances scolaires.
- ▶ Programmation progressive sur objectif en limitant les périodes dites « d'affûtage » afin de privilégier l'objectif de maîtrise gestuelle.



6. LA PLANIFICATION DE LA SAISON

- ▶ Prendre note du calendrier.
- ▶ Lire la réglementation fédérale.
- ▶ Etablir une stratégie en définissant une catégorie de poids d'évolution, une série à atteindre, des barres à réaliser.
- ▶ Ordonner une progression dans le temps.
- ▶ Identifier des objectifs intermédiaires et un objectif principal.
- ▶ Valider l'ensemble de ces paramètres avec l'athlète et son entourage.

7. LA PROGRAMMATION ANNUELLE

- ▶ Définir les grandes trames d'une saison en terme de cycles
- ▶ D'une évaluation initiale des compétences techniques, physiques et mentales établir un parcours de progression afin d'atteindre les objectifs planifiés.

8. LES RÉPERTOIRES D'EXERCICES

S'appuyer sur les différents répertoires afin de construire les séances. L'entraîneur a ainsi à sa disposition :

- ▶ Le répertoire gestuel U15
- ▶ Le répertoire des exercices combinés U15
- ▶ Le répertoire des exercices de développement physique

U15 C'EST DONC...

UNE PÉRIODE CRUCIALE DE L'APPRENTISSAGE

AVEC COMME OUTILS :

- ▶ la diversité des situations proposées
- ▶ la variation des niveaux de difficultés
- ▶ la progressivité des tâches à réaliser



POUR AGIR SUR...

L'AMPLITUDE GESTUELLE

LA COORDINATION

LE RESENTIT KINESTÉSIQUE

- ▶ Savoir se situer dans l'espace avec et sans la barre
- ▶ Extraire et traiter les informations nous renseignant sur la tonicité musculaire, les amplitudes articulaires, la contraction musculaire et le degré d'étirement.
- ▶ Reproduire différents gestes et ressentir leurs conditions de réalisation.

LA QUALITÉ GESTUELLE GLOBALE

L'AUTOMATISATION D' ACTIONS MOTRICES SIMPLES

LE GOÛT À L'ACTIVITÉ



EXEMPLE DE PLANIFICATION ANNUELLE

1. SUR UNE SAISON ENTIÈRE

OBJECTIF : PARTICIPATION INTER-RÉGIONALE		
MOIS	SEMAINE	CYCLE
Août / septembre	35	Foncier 2
Septembre	36	
Septembre	37	
Septembre	38	
Septembre	39	Pré-compétition 1
Septembre / octobre	40	
Octobre	41	Pré-compétition 2
Octobre	42	
Octobre	43	
Octobre / novembre	44	Préparation à l'objectif compétitif
Novembre	45	
Novembre	46 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Récupération active
Novembre	47	Foncier 2
Novembre	48	
Novembre / décembre	49	Foncier 1
Décembre	50	
Décembre	51	Repos complet
Décembre	52	Foncier 1
Janvier	1	Foncier 2
Janvier	2	Pré-compétition 1
Janvier	3	
Janvier	4	Pré-compétition 2
Février	5	
Février	6	Préparation à l'objectif compétitif
Février	7	
Février	8	Pré-compétition 2
Mars	9 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Pré-compétition 2
Mars	10	Préparation à l'objectif compétitif
Mars	11	
Mars	12	Préparation à l'objectif compétitif
Mars / avril	13	
Avril	14 - OBJ. PRINCIPAL	Repos complet
Avril	15	Récupération active
Avril	16	Foncier 1
Avril	17	
Mai	18	Pré-compétition 1
Mai	19	
Mai	20	Foncier 1
Mai	21	
Mai / juin	22	Pré-compétition 1
Juin	23	Foncier 2
Juin	24	Repos complet
Juin	25	
Juin / juillet	26	Repos complet
Juillet	27	
Juillet	28	Foncier 1
Juillet	29	
Juillet	30	Foncier 1
Août	31	
Août	32	Foncier 1
Août	33	
Août	34	

OBJECTIF : PARTICIPATION GRAND PRIX FÉDÉRAL		
MOIS	SEMAINE	CYCLE
Août / septembre	35	Foncier 2
Septembre	36	
Septembre	37	
Septembre	38	
Septembre	39	Pré-compétition 1
Septembre / octobre	40	
Octobre	41	Pré-compétition 2
Octobre	42	
Octobre	43	
Octobre / novembre	44	Préparation à l'objectif compétitif
Novembre	45	
Novembre	46 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Récupération active
Novembre	47	Foncier 2
Novembre	48	
Novembre / décembre	49	Foncier 1
Décembre	50	
Décembre	51	Repos complet
Décembre	52	Foncier 1
Janvier	1	Foncier 2
Janvier	2	Pré-compétition 1
Janvier	3	
Janvier	4	Pré-compétition 2
Février	5	
Février	6	Préparation à l'objectif compétitif
Février	7	
Février	8	Pré-compétition 2
Mars	9 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Pré-compétition 2
Mars	10	Préparation à l'objectif compétitif
Mars	11	
Mars	12	Préparation à l'objectif compétitif
Mars / avril	13	
Avril	14 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Repos complet
Avril	15	Récupération active
Avril	16	Pré-compétition 1
Avril	17	
Mai	18 - OBJ. PRINCIPAL	Pré-compétition 2
Mai	19	Préparation à l'objectif compétitif
Mai	20	
Mai	21	Repos complet
Mai	22	
Mai / juin	23	Récupération active
Juin	24	Foncier 1
Juin	25	Pré-compétition 1
Juin / juillet	26	Foncier 2
Juillet	27	Repos complet
Juillet	28	
Juillet	29	Repos complet
Juillet	30	
Août	31	Repos complet
Août	32	
Août	33	Foncier 1
Août	34	

OBJECTIF : PARTICIPATION FRANCE		
MOIS	SEMAINE	CYCLE
Août / septembre	35	Foncier 2
Septembre	36	
Septembre	37	
Septembre	38	
Septembre	39	Pré-compétition 1
Septembre / octobre	40	
Octobre	41	Pré-compétition 2
Octobre	42	
Octobre	43	
Octobre / novembre	44	Préparation à l'objectif compétitif
Novembre	45	
Novembre	46 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Récupération active
Novembre	47	Foncier 2
Novembre	48	
Novembre / décembre	49	Foncier 1
Décembre	50	
Décembre	51	Repos complet
Décembre	52	Foncier 1
Janvier	1	Foncier 2
Janvier	2	Pré-compétition 1
Janvier	3	
Janvier	4	Pré-compétition 2
Février	5	
Février	6	Préparation à l'objectif compétitif
Février	7	
Février	8	Pré-compétition 2
Mars	9 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Pré-compétition 2
Mars	10	Préparation à l'objectif compétitif
Mars	11	
Mars	12	Préparation à l'objectif compétitif
Mars / avril	13	
Avril	14 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Repos complet
Avril	15	Récupération active
Avril	16	Pré-compétition 1
Avril	17	
Mai	18	Pré-compétition 2
Mai	19	Préparation à l'objectif compétitif
Mai	20	
Mai	21 - OBJ. PRINCIPAL	Préparation à l'objectif compétitif
Mai / juin	22	
Juin	23	Repos complet
Juin	24	Foncier 2
Juin	25	Foncier 1
Juin / juillet	26	Foncier 2
Juillet	27	Repos complet
Juillet	28	
Juillet	29	Repos complet
Juillet	30	
Août	31	Repos complet
Août	32	
Août	33	Foncier 1
Août	34	

2. RÉPARTITION ANNUELLE DES CYCLES

NIVEAU PARTICIPATION INTER-RÉGIONALE	
CYCLE	DURÉE EN SEMAINE
Foncier 1	8
Foncier 2	11
Pré-compétition 1	9
Pré-compétition 2	7
Préparation à l'objectif compétitif	6
Récupération active	3
Repos complet	8

NIVEAU PARTICIPATION FRANCE	
CYCLE	DURÉE EN SEMAINE
Foncier 1	7
Foncier 2	11
Pré-compétition 1	8
Pré-compétition 2	9
Préparation à l'objectif compétitif	8
Récupération active	3
Repos complet	6

NIVEAU PARTICIPATION GRAND PRIX FÉDÉRAL	
CYCLE	DURÉE EN SEMAINE
Foncier 1	6
Foncier 2	11
Pré-compétition 1	9
Pré-compétition 2	8
Préparation à l'objectif compétitif	7
Récupération active	3
Repos complet	8

Pour chacun des niveaux, 2 à 3 objectifs intermédiaires ont été dégagés et un objectif principal. Cela signifie que seulement 3 à 4 compétitions font l'objet d'une préparation spécifique. En revanche rien n'empêche de participer à plus d'épreuves, cela va de soi. Elles sont alors prises « dans la foulée » afin de ne pas nuire aux apprentissages.

Il est toutefois conseillé de ne pas dépasser 10 compétitions par saison, soit une par mois. On évitera ainsi une accumulation de fatigue tout en conservant une bonne dynamique dans la motivation.

Sans que cela apparaisse comme des objectifs identifiés, les compétitions non « préparées » peuvent et doivent même donner lieu à une évaluation. On pourra y associer un objectif de maîtrise (ex. vérifier que le travail d'accélération au point de puissance est intégré à l'arraché) ou bien un objectif de résultat (ex. réussir tous ses essais ou bien être en capacité de faire des progressions de 5 kg entre chaque essai).



U15

PROGRAMMATION

Cycle 1 : **foncier 1**

Cycle 2 : **foncier 2**

Cycle 3 : **pré-compétition 1**

Cycle 4 : **pré-compétition 2**

Cycle 5 : **compétition**

Cycle 6 : **transition**

Retrouvez les définitions et les appellations complètes dans le glossaire

Retrouvez les explications méthodologiques dans le DVD

Cycle 1... FONCIER 1

Période de reprise et de développement athlétique	U15 GARÇONS					U15 FILLES				
Thématique de la période	Physique = activation d'ordre général					Physique = activation d'ordre général				
	Technique = activation des processus d'apprentissage = placements					Technique = activation des processus d'apprentissage = placements				
Nombre moyen de séances par semaine	2 à 3 séances					2 à 3 séances				
Durée moyenne de la séance	1h30					1h30				
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique		Développement physique			Développement technique		Développement physique		
	20%		80%			20%		80%		
Nombre et répartition des exercices par séance	Technique (T)	Semi-technique (ST) / Assistance technique (AT)	Renforcement musculaire spé. (RMS)	Renforcement musculaire général (RMG)	Autres	Technique (T)	Semi-technique (ST) / Assistance technique (AT)	Renforcement musculaire spé. (RMS)	Renforcement musculaire général (RMG)	Autres
	0	1	Circuits athlétiques		0 à 1	0	1	Circuits athlétiques		0 à 1
Nombre moyen de répétitions sur les exercices semi-techniques (hors séries d'échauffement)	Volume de 20 à 40 rép					Volume de 20 à 40 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices semi-techniques	1/3 du volume entre 50% et 60%					1/3 du volume entre 50% et 60%				
	2/3 du volume entre 60% et 70%					2/3 du volume entre 60% et 70%				
Nombre moyen de répétitions sur les circuits	Volume de 150 à 250 rép					Volume de 150 à 250 rép				
Activités annexes	1 fois par semaine = sport collectif / footing / jeux collectifs					1 fois par semaine = sport collectif / footing / jeux collectifs				

Cycle 2... FONCIER 2

Période de développement physique	U15 GARÇONS					U15 FILLES				
Thématique de la période	Physique = développement des qualités physiques générales					Physique = développement des qualités physiques générales				
	Technique = activation des processus d'apprentissage = placements + trajectoires					Technique = activation des processus d'apprentissage = placements + trajectoires				
Nombre moyen de séances par semaine	2 à 3 séances					2 à 3 séances				
Durée moyenne de la séance	2h					2h				
Nombre total d'exercices par séance	4 à 6 exercices					4 à 6 exercices				
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique		Développement physique			Développement technique		Développement physique		
	40%		60%			30%		70%		
Nombre et répartition des exercices par séance	T	ST / AT	RMS	RMG	Autres	T	ST / AT	RMS	RMG	Autres
	0 à 1	1 à 2	1 à 2	2 à 3	0 à 1	0 à 1	1 à 2	1 à 2	2 à 3	1
Nombre moyen de répétitions sur les exercices T et ST (hors séries d'échauffement)	Volume de 20 à 40 rép					Volume de 20 à 40 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices T et ST	1/3 du volume entre 50% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 80%)					1/3 du volume entre 50% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 80%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux					1 test sous maximal une semaine sur deux				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS (hors séries d'échauffement)	Volume de 30 à 60 rép					Volume de 40 à 70 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMS	1/3 du volume entre 60% et 70% et 2/3 au-delà de 70% (70% à 80%)					1/3 du volume entre 60% et 70% et 2/3 au-delà de 70% (70% à 80%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux					1 test sous maximal une semaine sur deux				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMG (hors séries d'échauffement)	Volume de 40 à 80 rép					Volume de 50 à 100 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMG	1 test sous maximal une semaine sur deux					1 test sous maximal une semaine sur deux				
Activités annexes	1 fois par semaine = sprints + sauts + lancers ou gainage en groupe ou étirements en groupe					1 fois par semaine = sprints + sauts + lancers ou gainage en groupe ou étirements en groupe				

Cycle 3... PRÉ-COMPÉTITION 1

Période intermédiaire de développement technique	U15 GARÇONS					U15 FILLES				
Thématique de la période	Physique = développement des qualités physiques générales					Physique = développement des qualités physiques générales				
	Technique = activation des processus d'apprentissage = placements + trajectoires + synchronisation					Technique = activation des processus d'apprentissage = placements + trajectoires + synchronisation				
Nombre moyen de séances par semaine	2 à 3 séances					2 à 3 séances				
Durée moyenne de la séance	1h45					1h45				
Nombre total d'exercices par séance	4 exercices					4 exercices				
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique		Développement physique			Développement technique		Développement physique		
	60%		40%			50%		50%		
Nombre et répartition des exercices par séance	T	ST / AT	RMS	RMG	Autres	T	ST / AT	RMS	RMG	Autres
	0 à 1	1 à 2	1 à 2	1 à 2	-	0 à 1	1 à 2	1 à 2	2 à 3	-
Nombre moyen de répétitions sur les exercices T et ST (hors séries d'échauffement)	Volume de 18 à 35 rép					Volume de 18 à 35 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices T et ST	1/3 du volume entre 50% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 90%)					1/3 du volume entre 50% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 90%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux en 2 à 3 rép					1 test sous maximal une semaine sur deux en 2 à 3 rép				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS (hors séries d'échauffement)	Volume de 20 à 40 rép					Volume de 30 à 40 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMS	1/3 du volume entre 60% et 70% et 2/3 au-delà de 70% (70% à 90%)					1/3 du volume entre 60% et 70% et 2/3 au-delà de 70% (70% à 90%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux					1 test sous maximal une semaine sur deux				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMG (hors séries d'échauffement)	Volume de 25 à 60 rép					Volume de 35 à 60 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMG	1 test sous maximal une semaine sur deux					1 test sous maximal une semaine sur deux				

Cycle 4... PRÉ-COMPÉTITION 2

Période intermédiaire de développement technique	U15 GARÇONS					U15 FILLES				
Thématique de la période	Physique = développement des qualités physiques spécifiques					Physique = développement des qualités physiques spécifiques				
	Technique = de l'apprentissage vers l'automatisation du bon geste					Technique = de l'apprentissage vers l'automatisation du bon geste				
Nombre moyen de séances par semaine	2 à 3 séances					2 à 3 séances				
Durée moyenne de la séance	1h45					1h45				
Nombre total d'exercices par séance	4 exercices					4 exercices				
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique		Développement physique			Développement technique		Développement physique		
	60%		40%			60%		40%		
Nombre et répartition des exercices par séance	T	ST / AT	RMS	RMG	Autres	T	ST / AT	RMS	RMG	Autres
	0 à 1	1 à 2	1 à 2	1 à 2	-	0 à 1	1 à 2	1 à 2	1 à 2	-
Nombre moyen de répétitions sur les exercices T et ST (hors séries d'échauffement)	Volume de 15 à 25 rép					Volume de 15 à 25 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices T et ST	1/3 du volume entre 50% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 90%)					1/3 du volume entre 50% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 90%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux en 2 à 3 rép					1 test sous maximal une semaine sur deux en 2 à 3 rép				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS (hors séries d'échauffement)	Volume de 20 à 40 rép					Volume de 30 à 40 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMS	1/3 du volume entre 60% et 70% et 2/3 au-delà de 70% (70% à 90%)					1/3 du volume entre 60% et 70% et 2/3 au-delà de 70% (70% à 90%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux					1 test sous maximal une semaine sur deux				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMG (hors séries d'échauffement)	Volume de 25 à 60 rép					Volume de 35 à 60 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMG	1 test sous maximal une semaine sur deux					1 test sous maximal une semaine sur deux				

Cycle 5... COMPÉTITION

Période de préparation à la compétition	U15 GARÇONS						U15 FILLES					
Thématique de la période	Physique = maintien des qualités physiques spécifiques						Physique = maintien des qualités physiques spécifiques					
	Technique = maîtrise technique à lourd + préparation au match						Technique = maîtrise technique à lourd + préparation au match					
Nombre moyen de séances par semaine	2 à 3 séances						2 à 3 séances					
Durée moyenne de la séance	1h30						1h30					
Nombre total d'exercices par séance	4 exercices						4 exercices					
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique			Développement physique			Développement technique			Développement physique		
	70%			30%			70%			30%		
Nombre et répartition des exercices par séance	T	ST	AT	RMS	RMG	Autres	T	ST	AT	RMS	RMG	Autres
	1 à 2	0 à 1	0 à 1	0 à 1	0 à 1	-	1 à 2	0 à 1	0 à 1	0 à 1	0 à 1	-
Nombre moyen de répétitions sur les exercices T et ST (hors séries d'échauffement)	Volume de 6 à 12 rép						Volume de 6 à 12 rép					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices T et ST	1/3 du volume entre 70% et 80% et 2/3 au-delà de 80% (80% à 100%)						1/3 du volume entre 70% et 80% et 2/3 au-delà de 80% (80% à 100%)					
	1 test sous maximal une semaine sur deux en 2 à 3 rép						1 test sous maximal une semaine sur deux en 2 à 3 rép					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices AT = chutes / passages / appels	15 rép au minimum (réalisées dans une finalité de régulation technique)						15 rép au minimum (réalisées dans une finalité de régulation technique)					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices AT	1/3 du volume entre 40% et 50% et 2/3 au-delà de 50% (50% à 70%)						1/3 du volume entre 40% et 50% et 2/3 au-delà de 50% (50% à 70%)					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS (hors séries d'échauffement)	Volume de 8 à 15 rép						Volume de 8 à 15 rép					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMS	1/5 du volume entre 70% et 80% et 4/5 au-delà de 80% (80% à 100%)						1/5 du volume entre 70% et 80% et 4/5 au-delà de 80% (80% à 100%)					
	1 test sous maximal ou maximal un jour sur deux en 2 à 3 rép						1 test sous maximal ou maximal un jour sur deux en 2 à 3 rép					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMG (hors séries d'échauffement)	Volume de 20 à 25 rép						Volume de 20 à 25 rép					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMG	Travail de prophylaxie privilégiant la récupération et la prévention des blessures						Travail de prophylaxie privilégiant la récupération et la prévention des blessures					

Cycle 5... COMPÉTITION

MISE EN SITUATION DE COMPÉTITION DERNIÈRE SEMAINE AVANT L'ÉCHÉANCE

1. VOLUME DE TRAVAIL DÉGRESSIF

On va chercher à favoriser les phénomènes de surcompensation physiques et mentaux. La période précédente a induit des besoins énergétiques forts et une dépense nerveuse importante. Dans ces conditions l'organisme va s'adapter afin de répondre plus facilement aux exigences auxquelles il est soumis. On dit qu'il surcompense. C'est-à-dire qu'il fait des réserves afin de ne pas être en difficulté lors de prochaines sollicitations intensives. Pour cela, il est indispensable de moins le solliciter afin qu'il puisse se consacrer à cette action. C'est la raison pour laquelle on réduit progressivement le volume de travail et les intensités (les pourcentages) lors de la dernière semaine..

2. SCÉNARISATION DE LA COMPÉTITION

Il s'agit ici que l'entraîneur anticipe les scénarios possibles. Il va dans un premier temps « étudier » la probable feuille de match au regard des engagés. Il dégagera ainsi les informations suivantes :

- ▶ De combien de temps son athlète va disposer pour s'échauffer ?
- ▶ De combien d'athlètes est composé le plateau ?
- ▶ Quels sont les adversaires ?
- ▶ De combien d'essais son athlète disposera- t-il entre ses propres essais ?
- ▶ Son athlète dispose-t-il d'un avantage sur ses concurrents dans l'un des deux mouvements ?
- ▶ ...

Au regard de cela, de l'état de forme de son athlète et des caractéristiques de ce dernier, l'entraîneur profitera de cette dernière semaine pour affiner la façon de s'échauffer, la manière de construire la gamme montante et d'y intégrer des barres d'attente, le fait de refaire une gamme...

3. GESTION DU POIDS DE CORPS

Même s'il est utile et intelligent de ne pas attendre la dernière semaine, le contrôle du poids de corps est indispensable s'agissant de compétitions fléchées comme étant des objectifs intermédiaires ou l'objectif principal.

4. PRÉPARATION LOGISTIQUE DE L'ATHLÈTE

C'est aussi au cours de cette dernière semaine que l'entraîneur va veiller à ce que l'athlète soit « logiquement » opérationnel. Il est donc bon de faire un rappel sur les indispensables de la compétition :

- ▶ Tenue, chaussures, matériel, elasto...
- ▶ Alimentation post-pesée
- ▶ Horaires de pesée



5. LA SEMAINE TYPE

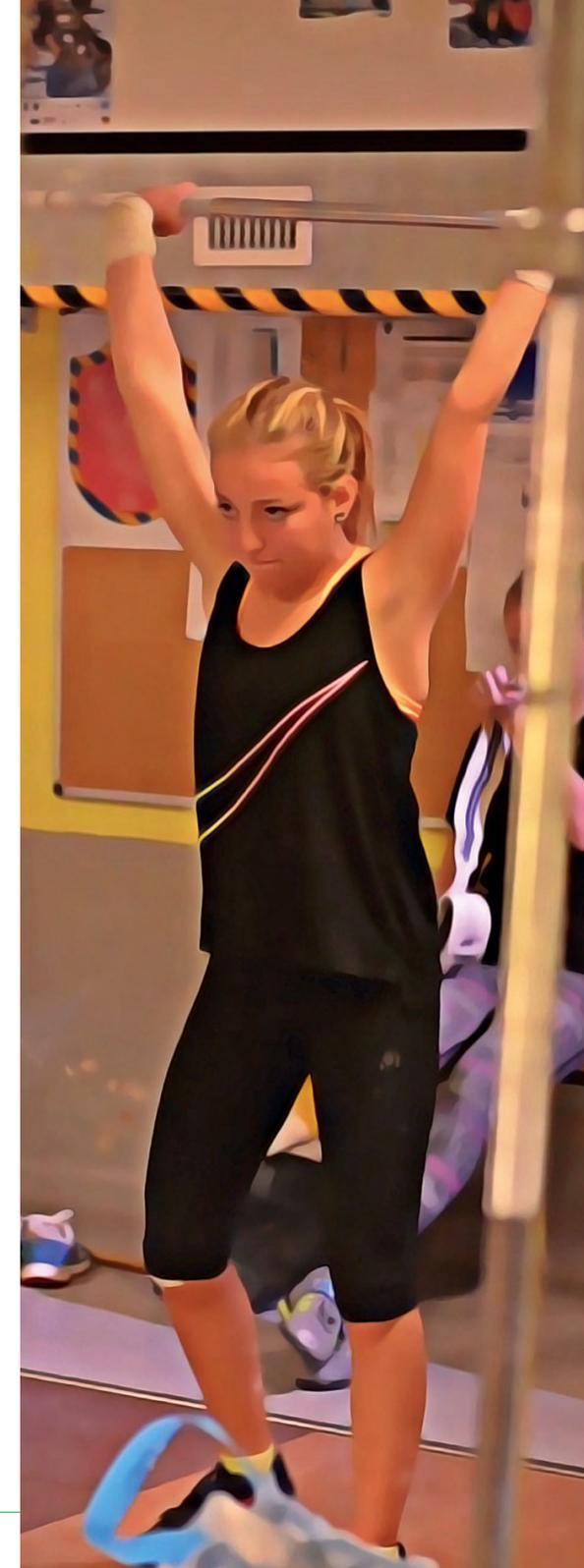
Est présentée ici une semaine « type » avec deux options :

► OPTION 1 : 2 séances hebdomadaires + la compétition

Jour 1 Lundi	Jour 2 Jeudi
Arraché : gamme montante 90 à 100% de la barre de départ envisagée : 2 simples ; barre d'attente : 3 simples (70%) ; gamme montante 90 à 100% de la barre de départ envisagée : 2 simples.	Épaulé-jeté : gamme montante 90 à 100% de la dernière barre d'échauffement envisagée : 3 simples
1 FLEX CLAV + 1 JT DBT + 1 JT Fente : la qualité du jeté debout détermine la charge : 5 séries	1 AR DBT + 1 AR : 5 séries : la qualité du debout détermine la charge
TLA : 95/110% 3 séries de 3 rép	FLEX CLAV stato dynamique (3 secondes) : 5 séries de 3 rép à 50% de EP
THA (sans sangles) : 80% 3x3 rép 	-

► OPTION 2 : 3 séances hebdomadaires + la compétition

Jour 1 Lundi	Jour 2 Mercredi	Jour 3 Vendredi
Arraché : gamme montante 90 à 100% de la barre de départ envisagée : 2 simples ; barre d'attente : 3 simples (70%) ; gamme montante 90 à 100% de la barre de départ envisagée : 2 simples.	Épaulé-jeté : gamme montante 90 à 100% de la dernière barre d'échauffement envisagée : 3 simples	Arraché : une gamme 50/60% 3 séries de 2 rép
1 JT DBT + 1 JT Fente : la qualité du jeté debout détermine la charge : 5 séries	1 AR DBT + 1 AR : 5 séries : la qualité du debout détermine la charge	Épaulé-jeté : une gamme 50/60% 3 séries de 2 rép
TLA : 90/110% 5 séries de 3 rép	THA (sans sangles) : 70/80% 5 séries de 3 rép	-
FLEX CLAV stato dynamique (2 secondes) : 5 séries de 3 rép à 60% de EP	FLEX NQ : 2 séries de 3 rép à 75/80% + 2 séries de 2 rép à 85/90% + 2 simples à 90/95% de FLEX NQ	-



Cycle 6... TRANSITION

Période de récupération active	U15 GARÇONS					U15 FILLES				
Thématique de la période	Physique = privilégier le travail prophylactique = travail de compensation sur les antagonistes					Physique = privilégier le travail prophylactique = travail de compensation sur les antagonistes				
	Technique = retour sur les processus d'apprentissage = placements + trajectoires					Technique = retour sur les processus d'apprentissage = placements + trajectoires				
Nombre moyen de séances par semaine	2 à 3 séances					2 à 3 séances				
Durée moyenne de la séance	1h30					1h30				
Nombre total d'exercices par séance	5 exercices					5 exercices				
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique		Développement physique			Développement technique		Développement physique		
	50%		50%			50%		50%		
Nombre et répartition des exercices par séance	T	ST	RMS	RMG	Autres	T	ST	RMS	RMG	Autres
	0	1 à 2	0 à 1	1 à 2	0 à 1	0	1 à 2	0 à 1	1 à 2	0 à 1
	Privilégier les ST force / puissance / combiné qui permettront un retour sur les bons placements et les bonnes trajectoires					Privilégier les ST force / puissance / combiné qui permettront un retour sur les bons placements et les bonnes trajectoires				
	Privilégier un travail concentrique fluide					Privilégier un travail concentrique fluide				
	Travail de prophylaxie privilégiant la compensation (antagonistes / muscles profond dos et abdomen / correction des faiblesses musculaires)					Travail de prophylaxie privilégiant la compensation (antagonistes / muscles profond dos et abdomen / correction des faiblesses musculaires)				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices T et ST (hors séries d'échauffement)	Volume de 18 à 35 rép					Volume de 18 à 35 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices T et ST	1/3 du volume entre 40% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 80%)					1/3 du volume entre 40% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 80%)				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS (hors séries d'échauffement)	Volume de 20 à 40 rép					Volume de 20 à 40 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMS	1/3 du volume entre 40% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 80%)					1/3 du volume entre 40% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 80%)				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMG (hors séries d'échauffement)	Volume de 20 à 40 rép					Volume de 20 à 40 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMG	Travail à vitesse contrôlée et selon qualité gestuelle					Travail à vitesse contrôlée et selon qualité gestuelle				

U15

RÉPERTOIRE GESTUEL

Répertoire 1 : **arraché**

Répertoire 2 : **épaulé-jeté**

Répertoire 3 : **épaulé**

Répertoire 4 : **jeté**

Répertoire 5 : **renforcement spécifique**

Répertoire 6 : **exercices combinés**

Répertoire 1... ARRACHÉ

Technique / Semi-technique	FONCIER 1 & 2			PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2			COMPÉTITION						
ARRACHÉ	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)				
AR	60 à 80%	7 à 10 séries de 2 à 5 rép	15 à 25	70 à 90%	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	15 à 25	85% et +	7 à 10 séries de 1 à 3 rép	5 à 15				
	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	80% et +	3 à 4 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme							
AR DBT	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 5 rép	20 à 30	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 1 à 3 rép	15 à 25				
AR PUISS DBT			15 à 25	Qualité gestuelle		15 à 25				Qualité gestuelle	4 à 6 séries de 2 à 4 rép	10 à 20	
AR FOR	20 à 30						La qualité du debout détermine la charge	20 à 30	7 à 10 séries de 1 à 3 rép				15 à 25
AR DBT SUS BASSE			50 à 80%	60 à 90%		20 à 30				70 à 100%	7 à 10 séries de 1 à 3 rép	15 à 25	
AR DBT SUS HTE	Qualité gestuelle	5 à 8 séries de 3 à 5 rép			15 à 25		Qualité gestuelle	5 à 8 séries de 3 à 5 rép	15 à 25				4 à 6 séries de 2 à 4 rép
AR SUS BASSE			25 à 35	4 à 6 séries de 5 à 8 rép		25 à 35				4 à 6 séries de 3 à 6 rép	15 à 25		
AR SUS HTE												20 à 30	
CHUT AR	Voir répertoire combinés (p.29)												
DEV AR	Variation de prise de mains												
PASS AR													
COMBINÉS	Voir répertoire combinés (p.29)												
AUTRES	Variation de prise de mains												

Répertoire 2... ÉPAULÉ-JETÉ

Technique / Semi-technique	FONCIER 1 & 2			PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2			COMPÉTITION		
ÉPAULÉ-JETÉ	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)
EJ	60 à 80%	7 à 10 séries de 2 à 5 rép	15 à 25	70 à 90%	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	15 à 25	85% et +	7 à 10 séries de 1 à 3 rép	10 à 30
	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	80% et +	3 à 4 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme			
EJ DBT	La qualité du debout détermine la charge	5 à 8 séries de 2 à 4 rép	40 à 60	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 3 rép	40 à 60	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 1 à 3 rép	30 à 50
EJ PUISS			30 à 50			30 à 50			
EJ FOR	Qualité gestuelle			Qualité gestuelle			Qualité gestuelle	4 à 6 séries de 2 à 4 rép	20 à 40
1 EP + 2 JT	-	-	-	70 à 90%	7 à 10 séries	21 à 30	75% et +	5 à 8 séries	15 à 24
1 EP + 3 JT	60 à 80%	7 à 10 séries	28 à 40	60 à 80%	5 à 7 séries	20 à 28	50 à 70% (correctif gestuel)	4 à 6 séries	16 à 24
2 EP + 1 JT	-	-	-	70 à 90%	7 à 10 séries	21 à 30	75% et +	5 à 8 séries	15 à 24
3 EP + 1 JT	60 à 80%	7 à 10 séries	28 à 40	60 à 80%	5 à 7 séries	20 à 28	50 à 70% (correctif gestuel)	4 à 6 séries	16 à 24
COMBINÉS	Voir répertoire combinés (p.29)								
NOTES	1 épaulé jeté = 2 rép (épaulé + jeté). Ce choix se justifie au regard du coût énergétique engendré par la spécificité de ce mouvement.								

Répertoire 3... ÉPAULÉ

Technique / Semi-technique	FONCIER 1 & 2			PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2			COMPÉTITION		
ÉPAULÉ	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)
	60 à 80%	7 à 10 séries de 2 à 5 rép	15 à 25	70 à 90%	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	15 à 25			
EP	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	80% et +	3 à 4 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	85% et +	7 à 10 séries de 1 à 3 rép	5 à 15
EP DBT	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 5 rép	20 à 30	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 1 à 3 rép	15 à 25
EP PUISS DBT									
EP FOR	Qualité gestuelle		15 à 25	Qualité gestuelle		15 à 25	Qualité gestuelle	4 à 6 séries de 2 à 4 rép	10 à 20
EP DBT SUS BASSE	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 1 à 3 rép	15 à 25
EP DBT SUS HTE									
EP SUS BASSE	60 à 80%	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30	60 à 90%	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30	75 à 100%	7 à 10 séries de 1 à 3 rép	15 à 25
EP SUS HTE									
PASS EP	Qualité gestuelle	5 à 8 séries de 4 à 6 rép		Qualité gestuelle	4 à 6 séries de 3 à 5 rép		Qualité gestuelle	4 à 6 séries de 2 à 4 rép	10 à 20
PASS EP élan									
COMBINÉS	Voir répertoire combinés (p.29)								

Répertoire 4... JETÉ

Technique / Semi-technique	FONCIER 1 & 2			PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2			COMPÉTITION		
JETÉ	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)
	60 à 80%	7 à 10 séries de 2 à 5 rép	15 à 25	70 à 90%	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	15 à 25			
JT	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	80% et +	3 à 4 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	85% et +	7 à 10 séries de 1 à 3 rép	5 à 15
JT DBT	Qualité gestuelle	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30	60 à 90%	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30	75% et +	7 à 10 séries de 1 à 3 rép	15 à 25
JT PUISS				Qualité gestuelle					
JT FOR									
JT avec TA fente	Qualité gestuelle	5 à 8 séries de 5 à 7 rép	25 à 35	Qualité gestuelle	4 à 6 séries de 4 à 6 rép	20 à 30	Qualité gestuelle	4 à 6 séries de 2 à 4 rép	10 à 20
VV JT								5 à 8 séries de 1 à 3 rép	10 à 20
CHUT JT								4 à 6 séries de 3 à 5 rép	15 à 25
COMBINÉS	Voir répertoire combinés (p.29)								

Répertoire 5... RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE

Renforcement spécifique	FONCIER 1 & 2			PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2			COMPÉTITION		
FLEXIONS	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)
FLEX NQ	60% et +	4 à 7 séries de 3 à 8 rép	25 à 35	60% et +	7 à 10 séries de 3 à 6 rép	25 à 35	70% et +	4 à 7 séries de 2 à 4 rép	15 à 25
FLEX CLAV		4 à 7 séries de 3 à 6 rép	20 à 30		7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30		4 à 7 séries de 1 à 3 rép	10 à 20
FLEX AR	Qualité gestuelle	4 à 7 séries de 3 à 6 rép	15 à 25	Qualité gestuelle	4 à 6 séries de 3 à 5 rép	15 à 25	Qualité gestuelle	4 à 6 séries de 1 à 3 rép	
FLEX JT									
TIRAGES	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)
TLA / TLA nombril	80% et + de l'arr ou de l'ep	5 à 8 séries de 3 à 6 rép	15 à 25	90% et + de l'arr ou de l'ep	5 à 8 séries de 3 à 5 rép	15 à 25	100% et + de l'arr ou de l'ep	4 à 6 séries de 2 à 4 rép	10 à 20
TLE / TLE nombril		Qualité gestuelle		3 à 5 séries de 5 à 8 rép	Qualité gestuelle		4 à 6 séries de 3 à 6 rép	Qualité gestuelle	
Lombaires Barre pieds surélevés	70% et + de l'arr ou de l'ep			5 à 8 séries de 3 à 6 rép	80% et + de l'arr ou de l'ep		5 à 8 séries de 3 à 5 rép	90% et + de l'arr ou de l'ep	
TLA SUS / TLA SUS nombril		En fonction du respect de la consigne « sternum »		5 à 8 séries de 3 à 6 rép	En fonction du respect de la consigne « sternum »			En fonction du respect de la consigne « sternum »	
TLE SUS / TLE SUS nombril									
THA sternum									
THA SUS HTE sternum									
THA SUS BASSE sternum									
THE sternum									
THE SUS HTE sternum									
THE SUS BASSE sternum									

Renforcement généralisé	FONCIER 1 & 2	PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2	COMPÉTITION
Voir répertoire d'exercices de développement physique et répertoire d'exercices de compensation (voir DVD)			

Répertoire 6... EXERCICES COMBINÉS

U15 VERS LA QUALITÉ GESTUELLE

Paramètres à développer	INDICATEURS CONSIGNES	COMBINÉ N°	ARRACHÉ	NOMBRE DE SÉRIES ET CHARGES PRÉCONISÉES	INDICATEURS CONSIGNES	COMBINÉ N°	ÉPAULÉ	NOMBRE DE SÉRIES ET CHARGES PRÉCONISÉES	INDICATEURS CONSIGNES	COMBINÉ N°	JETÉ	NOMBRE DE SÉRIES ET CHARGES PRÉCONISÉES
Placement au départ	Ligne des épaules en avant / fixation du dos / appuis au sol / marquage du temps d'arrêt 2" / descente contrôlée	Combi AR1	TLA mitibia + TLA dessus genoux + TLA mi-cuisse + arraché deb	6 séries / charges induites par la qualité de l'arraché debout	Ligne des épaules Fixation du dos / appuis au sol / marquage du temps d'arrêt 2" / descente contrôlée	Combi EP1	TLE mitibia + TLE dessus genoux + TLE mi-cuisse + épaulé deb	6 séries / charges induites par la qualité de l'épaulé debout	Coudes ouverts en avant / ouverture de buste / bassin fixé / appel contrôlé 2"	Combi JT1	2 (jeté debout + jeté fente)	6 séries / charges induites par la qualité du jeté debout
Trajectoire de barre	Proximité corps-barre / finition pointes de pieds	Combi AR2	3 (THA sternum + Arr force)	5 séries / charges induites par la qualité de l'arraché force	Proximité corps-barre / finition pointes de pieds	Combi EP2	3 (THE sternum + E force)	5 séries / charges induites par la qualité de l'épaulé force	Verticalité de l'impulsion / temps d'arrêt réception 2"	Combi JT2	3 (jeté force + jeté puissance)	5 séries / charges induites par la qualité du jeté force
Appuis au sol	Pieds à plat pendant la phase de tirage et de réception / marquage du temps d'arrêt 2" (placements + réceptions)	Combi AR3	Arr puiss deb + arr puiss deb susp basse + arr puiss deb susp haute	8 séries / charges induites par le respect de la consigne « debout »	Pieds à plat pendant la phase de tirage et de réception / marquage du temps d'arrêt 2" (placements + réceptions)	Combi EP3	E puiss deb + E puiss deb susp basse + E puiss deb susp haute	8 séries / charges induites par le respect de la consigne «debout»	Pieds à plat pendant la phase d'impulsion et de réception / marquage du temps d'arrêt 2" (appel + réception)	Combi JT3	2 (jeté puissance + jeté debout)	6 séries / charges induites par la qualité du jeté puissance
Accélération	Changement de rythme / contrôler / accélérer	Combi AR4	3 (THA sternum + Arr deb)	5 séries / charges induites par la qualité de l'arraché deb et du respect de la consigne THA «sternum»	Changement de rythme / contrôler / accélérer	Combi EP4	3 (THE sternum + E deb)	5 séries / charges induites par la qualité de l'épaulé deb et du respect de la consigne THE «sternum»	Changement de rythme / contrôler / accélérer	Combi JT4	Jeté puis + jeté deb + jeté fente	8 séries / charges induites par la qualité du jeté puissance
Qualité du passage et de la réception	Stabilité / réactivité / remontée dynamique après temps d'arrêt 2"	Combi AR5	2 (passage arraché pointes de pieds-épaules htes + chute arraché + flex arraché)	5 séries / charges induites par la qualité du passage d'arraché	Stabilité / réactivité / remontée dynamique après temps d'arrêt 2"	Combi EP5	3 (passage épaulé pointe de pieds-épaules hautes + ép flex susp hte)	5 séries / charges induites par la qualité du passage d'épaulé	Rythme / stabilité / temps d'arrêt 2" réception	Combi JT5	2 (passage jeté + 2x va et vient)	5 séries / charges induites par la qualité du passage de jeté

U15

EXEMPLES DE SÉANCES

Cycle 1 : **foncier 1**

Cycle 4 : **pré-compétition 2**

Cycle 2 : **foncier 2**

Cycle 5 : **compétition**

Cycle 3 : **pré-compétition 1**

Cycle 1... FONCIER 1

U15

NOM :

PRÉNOM :

CIRCUIT NIVEAU 1	CIRCUIT NIVEAU 2	CIRCUIT NIVEAU 3 CE CIRCUIT PLUS LONG POURRA CONSTITUER LA TOTALITÉ DE LA SÉANCE
6 exercices 45'' entre chaque exercice 5 tours 3' entre chaque tour Pas d'intensités imposées	6 exercices 30'' entre chaque exercice 5 tours 3' entre chaque tour Pas d'intensités imposées	8 exercices 30'' entre chaque exercice 4 tours 4' entre chaque tour Pas d'intensités imposées
AR FOR SUS x8	AR DBT SUS x6	FLEX CLAV x6
MULTI-BONDS quinconce 3x10m	FLEX CLAV x8	AR DBT SUS SUR DALLES*** x6
ABDOS x40	GAINAGE x1'	DEV NQ ALLONGE x8
EP FOR SUS x8	POMPES* x10 à +	SAUTS SUR DISQUES x8
DEV ASSIS x10	EP DBT SUS x6	JT FOR x8
ROWING BUSTE PENCHE avec élastique x10	TRACTIONS** x5 à +	OISEAU INCLINE x8
-	-	TBA EN TAILLEUR x6
-	-	DIPS BANC x10 à +

* Pompes : classiques ou avec variantes selon l'aisance (cf.voir cahier Halter'Go)

** Tractions : classiques ou avec variantes selon l'aisance (cf.voir cahier Halter'Go). Possibilité aussi de le faire à la machine « délestante » à contre poids.

*** Arraché debout suspension sur dalles : la réception se fait sur des dalles positionnées latéralement sur le plateau (cf.voir cahier Halter'Go)

Cycle 2... FONCIER 2

U15	NOM :		PRÉNOM :	
	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
Mouvement	Combi AR1	Épaulé jeté	Combi EP1	Arraché
SxR	6 séries	Ex.1 : 2x3 + 2x3 +3x2 / Ex.2 : montée en triplé 4x3 + palier en doublé 3x2 4 à 7s de 3 à 6 rép	6 séries	Ex.2 : 2x4 + 2x3 + 3x2 +2x1 / Ex.2 : montée en quadruplé 4x4 + palier en doublé 3x2
Zone de travail	Selon la qualité du debout	60 à 80%	Selon la qualité du debout	60 à 80%
Volume de répétitions	24	36	24	22
Charge				
Mouvement	Va et vient de jeté	Arraché Force	THA Sus Haute sternum	Combi JT2
SxR	5x5	3x4 + 4x3	6x5	2 séries + 3 séries
Zone de travail	Selon qualité gestuelle	Selon qualité gestuelle	En fonction de la consigne sternum	Induit par la qualité du jeté force
Volume de répétitions	25	24	30	30
Charge				
Mouvement	Flex clav	TLA / TLA Sus nombril	Flex nuque	TLE / TLE nombril
SxR	1x6 1x5 1x4 1x5 1x6	6x4	montée en triplé 4x3 + palier 3x5 -10/20%	6x4
Zone de travail	60% et +	70% et + max ARR	60% et +	80% et + max EP
Volume de répétitions	26	24	27	24
Charge				
Volume total de répétitions	75	84	81	76
Renforcement général 1	Bras	Dos		Cuisses
Renforcement général 2	Épaules	Pectoraux		Cuisses
Renforcement général 3				Bras
Activité annexe			Circuit athlétique au choix	
Durée séance				
Commentaires				
PDC				

Cycle 3... PRÉ-COMPÉTITION 1

U15	NOM :		PRÉNOM :	
	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
Mouvement	Combi AR3	Épaulé jeté	Combi EP5	Arraché
SxR	8 séries	Ex.1 : 2x3 + 3x2 + 2x2 + 1x1 / Ex.2 : montée en triplé 3x3 + palier en doublé 4x2	5 séries	Ex.1 : 2x3 + 2x3 + 3x2 + 2x1 / Ex.2 : montée en triplé 4x3 + montée en doublé 4x2
Zone de travail	Selon la qualité du debout	60 à 80%	Selon la qualité du passage d'épaulé	60 à 80%
Volume de répétitions	24	34	30	20
Charge				
Mouvement	Épaulé force	Arraché puissance debout	Passage de jeté	Combi JT3
SxR	4x4 + 3x3	3x3 + 3x3 + 3x2	1X6 + 4X4 + 1X6	3 séries + 3 séries
Zone de travail	Selon qualité gestuelle	Selon la qualité du debout	Selon qualité gestuelle	Induit par la qualité du jeté puissance
Volume de répétitions	25	24	28	24
Charge				
Mouvement	Flex clav	THA Sus Basse sternum	Flex nuque	TLE / TLE Sus nombril
SxR	2x5 + 2x4 + 4x3	4x4 + 4x3	Dégressif dans la série 5s(x2x4x6)	6x4
Zone de travail	Descente contrôlée	Respect de la consigne "sternum"	80%/70%/60%	70% et + max EP
Volume de répétitions	30	28	60	24
Charge				
Volume total de répétitions	79	86	118	68
Renforcement général 1	Biceps		Dos	Quadriceps
Renforcement général 2	Épaules		Pectoraux	Ischios
Renforcement général 3				Triceps
Activité annexe		Circuit athlétique au choix		
Durée séance				
Commentaires				
PDC				

Cycle 4... PRÉ-COMPÉTITION 2

U15	NOM :			PRÉNOM :		
	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6
Mouvement	Combi AR = 2*(1 dbt + 1 flex)	Combi AR 4	EJ = une gamme en combiné (1 EP + 1 Flex + 1 JT TA) + une gamme en x2	Combi EP (1 EP Puiss Dbt + 1 EP Dbt Sus Hte + 1 EP Dbt Sus Basse)	2 fois (1 passage AR + 1 chute AR)	3 fois (EP force + passage)
SxR	3 séries + 3 séries	5 séries	5 passages dans la gamme combinée + 4 passages dans la gamme en x2	2 séries + 4 séries + 2 séries	6 séries	2 séries + 2 séries + 1 série
Zone de travail	Selon la qualité du debout	Selon la qualité du THA respect de la consigne "sternum"	70% à 90%	Selon la qualité de la réception debout	Selon la qualité du passage	Selon la qualité du force
Volume de répétitions	24	30	31	24	24	30
Charge						
Mouvement	Combi EP 2	TLA nombril : 2x(1 + 1 avec 2 TA)	AR Puiss Dbt	Combi JT 4	Combi AR : THA + AR Sus Basse + AR Sus Hte	EJ 2 fois (1EP + 2JT)
SxR	5 séries	2 séries + 4 séries	3x3 + 5x2	8 séries	6 séries	2 séries + 4 séries + 2 séries
Zone de travail	Selon la qualité du force	90% et + du Max AR	Selon la qualité du debout	Selon la qualité du puissance	Selon la qualité du THA	70% à 90%
Volume de répétitions	30	24	19	24	18	48
Charge						
Mouvement	TLE Sus nombril	Flex Clav	TLA	Flex NQ deux à trois gammes	3 Flex Clav + 6 sauts sur plot/disques	TL prise mixte avec 3 TA dans la descente
SxR	5x5	2x4 + 3x3 + 3x2	90% et + du Max Arr	Gamme en x3 (4passages) + Gamme en x2 (4 passages)	2 séries + 3 séries + 2 séries	5x3
Zone de travail	80% et + du Max EP	Descente contrôlée	1x5 / 1x4 / 2x3 / 2x4 / 1x5	90% et + du Max EJ	60% à 80% du Max EJ	85% et + du Max AR
Volume de répétitions	25	23	28	20	63	15
Charge						
Volume total de répétitions	79	77	78	68	105	93
Renforcement général 1	Épaules / trapèzes	Épaules / trapèzes	Dos	Pectoraux	Explosivité	Cuisses
Renforcement général 2	Épaules / trapèzes				Bras	
Durée séance						
Commentaires						
PDC						

Cycle 5... COMPÉTITION

U15	NOM :		PRÉNOM :	
	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
Mouvement	AR	EJ	AR	EJ
SxR	3x70% / 3x80% / 2x85% / 6x1x90% / 2x3x70%	2x70% / 2x80% / 2x85% / 2x75% / 2x85% / 5x1x90%	3x70% / 3x80% / 3x85% / 3x90% / 3x1x95% / 3x70%	2x70% / 2x80% / 1x85% / 1x90% / 3x1x95% / 2x75%
Zone de travail	80% et +	80% et +	80% et +	80% et +
Volume de répétitions	20	30	17	22
Charge				
Mouvement	Combi EP 3	Combi AR 2	Combi JT 1	Combi AR 5
SxR	8 séries	5 séries	6 séries	5 séries
Zone de travail	Selon le respect de la consigne debout	Selon la qualité de l'arraché force	Selon la qualité du jeté debout	Selon la qualité du passage d'arraché
Volume de répétitions	24	30	24	30
Charge				
Mouvement	TLE	TLA Sus nombril	Flex Clav	Flex Nuque
SxR	3x3 + 2x2 + 3x3	2x4 + 3x3	4x3 + 4x2	6x3
Zone de travail	90% et + du Max EP	90% et + du Max AR	80% et +	80% et +
Volume de répétitions	22	19	20	18
Charge				
Volume total de répétitions	66	79	61	70
Renforcement général 1	Cuisses	Épaules / trapèzes	Dos	Bras
Durée séance				
Commentaires				
PDC				

U17

LES FONDAMENTAUX

Voir DVD pour les commentaires

UN OBJECTIF : APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

UNE PRIORITÉ : LE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

Suite à la phase de formation U15, l'haltérophile doit tendre vers l'automatisation gestuelle afin d'acquérir à la fin de la période U17 les compétences présentées ci-dessous.

Cette acquisition lui permettra d'entrer dans la catégorie des juniors/U20 en possédant un degré de maîtrise nécessaire vers la première étape de recherche de la performance.

Le développement des compétences mises en jeu va une nouvelle fois s'appuyer sur les 4 leviers suivants : diversité, progressivité, intensité et spécialisation.

COMPÉTENCES EN JEU ET LEVIERS

	Diversité	Progressivité	Intensité	Spécialisation
Compétences techniques	Connaissance du répertoire gestuel complet	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Connaissance du répertoire gestuel complet ▶ Automatiser les bons placements ▶ Maîtriser la notion d'accélération ▶ Maîtriser le passage sous la barre 	Qualité = augmentation possible des charges	Connaissance du répertoire gestuel complet
OBJECTIF : aller de la qualité à la maîtrise gestuelle (pas de performance sans un geste technique maîtrisé)				
Compétences physiques	Développement athlétique global vers un développement musculaire équilibré	Développer la souplesse	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Intensifier le travail de gainage ▶ Intensifier le travail d'équilibre et de proprioception ▶ Accentuer le développement de l'endurance spécifique 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Développement des qualités pour un transfert optimal vers les mouvements techniques ▶ Utiliser la qualité de force explosive dans la spécificité gestuelle
OBJECTIF : du développement général au développement spécifique				
Compétences mentales	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sensibilisation à l'approche mentale de l'activité ▶ Sensibilisation aux notions de récupération par le sommeil et l'alimentation 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Apprendre à identifier des objectifs simples et à les évaluer ▶ Développer la prise d'initiatives vers soi et les autres ▶ Favoriser la prise de décisions vers soi 	Culture du travail « bien fait »	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sensibilisation à l'approche mentale de l'activité ▶ Favoriser la réussite en compétition
OBJECTIF : favoriser l'ancrage dans l'activité (développement de la confiance en soi et envers les autres / accorder de l'importance à l'échange et au partage)				



LES MOYENS A METTRE EN ŒUVRE

1. LA PÉDAGOGIE ASSOCIÉE À L'ÂGE

- ▶ Favoriser l'entraînement en groupe comme moyen d'émulation collective et de motivation individuelle.
- ▶ Encourager l'entraînement coopératif comme facteur de développement de l'autonomie.
- ▶ Prendre en compte les contraintes sociales et environnementales : transport, école, parents...
- ▶ Tenir compte des difficultés de concentration de cette tranche d'âge.
- ▶ Tenir compte du niveau de fatigabilité lié aux aspects hormonaux.
- ▶ Développer le dialogue autour des motivations de l'athlète et des freins qu'il rencontre.
- ▶ Prendre en compte la nécessité de progression échelonnée.

2. LA PÉDAGOGIE ASSOCIÉE AU SEXE

- ▶ Prendre en compte le pic hormonal que connaissent les filles à cet âge, et les garçons dans une moindre mesure par rapport à la période U20. Orienter ainsi l'entraînement vers le physique à travers le travail de force maximale, de force explosive et d'hypertrophie. L'écart étant moindre qu'en U15, les tableaux à suivre ne font pas apparaître de différenciation filles/garçons.
- ▶ Prendre en compte l'importance de l'affectif pour les filles et se comporter à cet égard de manière moins directive qu'avec les garçons du même âge.
- ▶ Valoriser les progrès sous les aspects techniques et esthétiques auprès des filles.
- ▶ Valoriser les progrès sous les aspects d'augmentation des charges auprès des garçons.

3. LE DEGRÉ D'IMPLICATION DANS L'ACTIVITÉ

- ▶ Insister sur la nécessité de la régularité à l'entraînement.
- ▶ Faire respecter les consignes pédagogiques : technique, intensité, volume.
- ▶ Justifier les consignes, les exercices, la planification....
- ▶ Amener sur le chemin de la compréhension du « pourquoi je fais », « quel plaisir j'éprouve », « quelles sensations je ressens ».
- ▶ Apprendre à compter les essais.
- ▶ Encourager l'autonomie dans la conduite d'une gamme montante.

- ▶ Encourager l'observation technique des autres ainsi que les encouragements.
- ▶ Encourager les corrections envers les autres.
- ▶ Favoriser l'auto-évaluation.
- ▶ Apporter les connaissances de base dans les champs de l'alimentation et de la récupération.
- ▶ Apporter les connaissances de base dans le domaine des règles et des procédures anti-dopage.

4. LE DEGRÉ D'IMPLICATION DANS LE CLUB

- ▶ Faire respecter les horaires et mettre la priorité sur des entraînements à heure fixe déterminée par l'encadrement.
- ▶ Faire respecter le matériel.
- ▶ Impliquer dans l'organisation des compétitions.
- ▶ Former aux fonctions de coach U10/U13.

5. LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

L'entraîneur va adapter progressivement cette dernière afin de permettre une transition n'altérant ni la motivation, ni la progression, ni l'intégrité physique et morale.

- ▶ Nombre de séances hebdomadaires (3 à 4).
- ▶ Volume par séance : 20 à 250 répétitions selon la période. Le comptage s'effectue comme indiqué en U15 à partir des pourcentages stipulés selon la nature des exercices :
 - Technique : supérieur à 60% ;
 - Semi-technique : supérieur à 50 %.
 - Renforcement musculaire spécifique (RMS) : supérieur à 60% en faisant le distinguo entre les squats qui sont donnés soit par rapport au record en squats soit par rapport au record à l'épaulé, les tirages qui sont donnés par rapport aux records AR et EJ.
 - Renforcement musculaire général (RMG) : supérieur à 50%.

Certaines situations peuvent nécessiter un ajustement de ces seuils, apprécié par l'entraîneur (période de reprise, de ré-athlétisation, de surmenage...).

- ▶ Volume quotidien : augmenter progressivement le nombre de répétitions sur les mouvements spécifiques tout en privilégiant les semi-techniques et les combinés pour la recherche de l'automatisation.

- ▶ Alternier des temps d'entraînements collectifs avec du travail individuel : travail en équipe = plus motivant et travail individuel = se sentir encadré.
- ▶ Vers la spécificité : intensifier l'utilisation des mouvements purement techniques (arraché, épaulé, jeté) en conservant l'objectif de maîtrise du répertoire gestuel haltérophile.
- ▶ Phases de repos de préférence en adéquation avec les phases post-compétitives. 8 semaines maximum de repos cumulées au cours de la saison (selon les vacances scolaires).
- ▶ 1 seul objectif annuel principal + 3, voire 4 objectifs intermédiaires : « trop de compétitions tuent la compétition et pas assez de compétitions démotive... ».....pour un total idéal de 8 à 10 sorties annuelles

6. LA PLANIFICATION DE LA SAISON

- ▶ Prendre note du calendrier.
- ▶ Lire la réglementation fédérale.
- ▶ Etablir une stratégie en définissant une catégorie de poids d'évolution, une série à atteindre, des barres à réaliser.
- ▶ Ordonner une progression dans le temps.
- ▶ Identifier des objectifs intermédiaires et un objectif principal.
- ▶ Valider l'ensemble de ces paramètres avec l'athlète et son entourage.

7. LA PROGRAMMATION ANNUELLE

- ▶ Définir les grandes trames d'une saison en terme de cycles.
- ▶ Une évaluation initiale des compétences techniques, physiques et mentales.

8. LES RÉPERTOIRES D'EXERCICES

S'appuyer sur les différents répertoires afin de construire les séances. L'entraîneur a ainsi à sa disposition :

- ▶ Le répertoire gestuel U17.
- ▶ Le répertoire des exercices combinés U17.
- ▶ Le répertoire des exercices de développement physique.

U17 C'EST DONC...

LA RECHERCHE VERS L'AUTOMATISATION GESTUELLE pour être capable de réaliser des séquences gestuelles complexes tout en mobilisant un niveau d'attention permettant des régulations techniques, physiques et/ou mentales jusqu'à l'appropriation de routines gestuelles.

AVEC COMME OUTILS :

- ▶ la régularité des situations proposées
- ▶ la variation des niveaux de difficultés
- ▶ la hiérarchie des tâches à réaliser
- ▶ la répétition gestuelle

POUR AGIR SUR...

L'AMPLITUDE GESTUELLE

LA COORDINATION

LE RESENTIT KINESTÉSIQUE

- ▶ Savoir se situer dans l'espace avec et sans la barre
- ▶ Extraire et traiter les informations nous renseignant sur la tonicité musculaire, les amplitudes articulaires, la contraction musculaire et le degré d'étirement.
- ▶ Reproduire différents gestes et ressentir leurs conditions de réalisation.

LA CAPACITÉ D'AUTO-ÉVALUATION

LA MAÎTRISE DES PHASES «CLÉS»

LA GESTION DE L'EFFORT

LA PRISE DE CONSCIENCE DES INTER-ACTIONS MOTRICES

L'ANCRAGE DANS L'ACTIVITÉ



EXEMPLE DE PLANIFICATION ANNUELLE

1. SUR UNE SAISON ENTIÈRE

OBJECTIF : PARTICIPATION INTER-RÉGIONALE		
MOIS	SEMAINE	CYCLE
Août / septembre	35	Foncier 2
Septembre	36	
Septembre	37	
Septembre	38	
Septembre	39	Pré-compétition 1
Septembre / octobre	40	
Octobre	41	Pré-compétition 2
Octobre	42	
Octobre	43	
Octobre / novembre	44	Préparation à l'objectif compétitif
Novembre	45	
Novembre	46 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Récupération active
Novembre	47	Foncier 2
Novembre	48	
Novembre / décembre	49	Foncier 1
Décembre	50	
Décembre	51	Repos complet
Décembre	52	Foncier 1
Janvier	1	Foncier 2
Janvier	2	Pré-compétition 1
Janvier	3	
Janvier	4	Pré-compétition 2
Février	5	
Février	6	Préparation à l'objectif compétitif
Février	7	
Février	8	Pré-compétition 2
Mars	9 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Pré-compétition 2
Mars	10	Préparation à l'objectif compétitif
Mars	11	
Mars	12	Pré-compétition 2
Mars / avril	13	Préparation à l'objectif compétitif
Avril	14 - OBJ. PRINCIPAL	Repos complet
Avril	15	Récupération active
Avril	16	Foncier 1
Avril	17	
Mai	18	Pré-compétition 1
Mai	19	
Mai	20	Foncier 1
Mai	21	
Mai / juin	22	Pré-compétition 1
Juin	23	Foncier 2
Juin	24	Repos complet
Juin	25	
Juin / juillet	26	Foncier 1
Juillet	27	
Juillet	28	Repos complet
Juillet	29	
Juillet	30	Foncier 1
Août	31	
Août	32	Foncier 1
Août	33	
Août	34	

OBJECTIF : PARTICIPATION GRAND PRIX FÉDÉRAL		
MOIS	SEMAINE	CYCLE
Août / septembre	35	Foncier 2
Septembre	36	
Septembre	37	
Septembre	38	
Septembre	39	Pré-compétition 1
Septembre / octobre	40	
Octobre	41	Pré-compétition 2
Octobre	42	
Octobre	43	
Octobre / novembre	44	Préparation à l'objectif compétitif
Novembre	45	
Novembre	46 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Récupération active
Novembre	47	Foncier 2
Novembre	48	
Novembre / décembre	49	Foncier 1
Décembre	50	
Décembre	51	Repos complet
Décembre	52	Foncier 1
Janvier	1	Foncier 2
Janvier	2	Pré-compétition 1
Janvier	3	
Janvier	4	Pré-compétition 2
Février	5	
Février	6	Préparation à l'objectif compétitif
Février	7	
Février	8	Pré-compétition 2
Mars	9 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Pré-compétition 2
Mars	10	Préparation à l'objectif compétitif
Mars	11	
Mars	12	Pré-compétition 2
Mars / avril	13	Préparation à l'objectif compétitif
Avril	14 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Pré-compétition 1
Avril	15	Pré-compétition 2
Avril	16	Préparation à l'objectif compétitif
Avril	17	
Mai	18 - OBJ. PRINCIPAL	Repos complet
Mai	19	Récupération active
Mai	20	Foncier 1
Mai	21	
Mai / juin	22	Pré-compétition 1
Juin	23	Foncier 2
Juin	24	Pré-compétition 1
Juin	25	Foncier 2
Juin / juillet	26	Repos complet
Juillet	27	
Juillet	28	Repos complet
Juillet	29	
Juillet	30	Foncier 1
Août	31	
Août	32	Foncier 1
Août	33	
Août	34	

OBJECTIF : PARTICIPATION FRANCE		
MOIS	SEMAINE	CYCLE
Août / septembre	35	Foncier 2
Septembre	36	
Septembre	37	
Septembre	38	
Septembre	39	Pré-compétition 1
Septembre / octobre	40	
Octobre	41	Pré-compétition 2
Octobre	42	
Octobre	43	
Octobre / novembre	44	Préparation à l'objectif compétitif
Novembre	45	
Novembre	46 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Récupération active
Novembre	47	Foncier 2
Novembre	48	
Novembre / décembre	49	Foncier 1
Décembre	50	
Décembre	51	Repos complet
Décembre	52	Foncier 1
Janvier	1	Foncier 2
Janvier	2	Pré-compétition 1
Janvier	3	
Janvier	4	Pré-compétition 2
Février	5	
Février	6	Préparation à l'objectif compétitif
Février	7	
Février	8	Pré-compétition 2
Mars	9 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Pré-compétition 2
Mars	10	Préparation à l'objectif compétitif
Mars	11	
Mars	12	Pré-compétition 2
Mars / avril	13	Préparation à l'objectif compétitif
Avril	14 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Récupération active
Avril	15	Pré-compétition 1
Avril	16	
Avril	17	Pré-compétition 2
Mai	18	Préparation à l'objectif compétitif
Mai	19	
Mai	20	Repos complet
Mai	21	
Mai / juin	22	Foncier 2
Juin	23	Foncier 1
Juin	24	Foncier 2
Juin	25	Repos complet
Juin / juillet	26	
Juillet	27	Repos complet
Juillet	28	
Juillet	29	Foncier 1
Juillet	30	
Août	31	Foncier 1
Août	32	
Août	33	
Août	34	

2. RÉPARTITION ANNUELLE DES CYCLES

NIVEAU PARTICIPATION INTER-RÉGIONALE	
CYCLE	DURÉE EN SEMAINE
Foncier 1	8
Foncier 2	11
Pré-compétition 1	9
Pré-compétition 2	7
Préparation à l'objectif compétitif	6
Récupération active	3
Repos complet	8

NIVEAU PARTICIPATION GRAND PRIX FÉDÉRAL	
CYCLE	DURÉE EN SEMAINE
Foncier 1	6
Foncier 2	11
Pré-compétition 1	9
Pré-compétition 2	8
Préparation à l'objectif compétitif	7
Récupération active	3
Repos complet	8

NIVEAU PARTICIPATION FRANCE	
CYCLE	DURÉE EN SEMAINE
Foncier 1	7
Foncier 2	11
Pré-compétition 1	8
Pré-compétition 2	9
Préparation à l'objectif compétitif	8
Récupération active	3
Repos complet	6

Pour chacun des niveaux, 2 à 3 objectifs intermédiaires ont été dégagés et un objectif principal. Cela signifie que seulement 3 à 4 compétitions font l'objet d'une préparation spécifique. En revanche rien n'empêche de participer à plus d'épreuves, cela va de soi. Elles sont alors prises « dans la foulée » afin de ne pas nuire aux apprentissages.

Il est toutefois conseillé de ne pas dépasser 10 compétitions par saison, soit 1 par mois. On évitera ainsi une accumulation de fatigue tout en conservant une bonne dynamique dans la motivation.

Sans que cela apparaisse comme des objectifs identifiés, les compétitions non « préparées » peuvent et doivent même donner lieu à une évaluation. On pourra y associer un objectif de maîtrise (ex. être en mesure de ne pas tirer trop tôt des bras) ou bien un objectif de résultat (ex. battre son record dans un des deux mouvements).



U17

PROGRAMMATION

Cycle 1 : **foncier 1**

Cycle 4 : **pré-compétition 2**

Cycle 2 : **foncier 2**

Cycle 5 : **compétition**

Cycle 3 : **pré-compétition 1**

Cycle 6 : **transition**

Retrouvez les définitions et les appellations complètes dans le glossaire

Retrouvez les explications méthodologiques dans le DVD

Cycle 1... FONCIER 1

Période de reprise et de développement athlétique	U17				
Thématique de la période	Physique = activation d'ordre général				
	Technique = réactivation des processus d'apprentissage = placements + trajectoires				
Nombre moyen de séances par semaine	3 à 4 séances				
Durée moyenne de la séance	1h30				
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique		Développement physique		
	20%		80%		
Nombre et répartition des exercices par séance	Technique (T)	Semi-technique (ST) / Assistance technique (AT)	Renforcement musculaire spé. (RMS)	Renforcement musculaire général (RMG)	Autres
	0	1	Circuits athlétiques		0 à 1
Nombre moyen de répétitions sur les exercices semi-techniques (hors séries d'échauffement)	Volume de 20 à 40 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices semi-techniques	1/3 du volume entre 50% et 60%				
	2/3 du volume entre 60% et 70%				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS et de RMG (hors séries d'échauffement)	Volume + 200 rép et intensité supérieure aux U15 (cf. travail au temps)				
Activités annexes	1 / semaine = sport collectif - footing - jeux collectifs				

Cycle 2... FONCIER 2

Période de développement physique	U17				
Thématique de la période	Physique = développement des qualités physiques générales Technique = réactivation des processus d'apprentissage = placements + trajectoires				
Nombre moyen de séances par semaine	2 à 3 séances				
Durée moyenne de la séance	2h				
Nombre total d'exercices par séance	4 à 6 exercices				
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique		Développement physique		
	30%		70%		
Nombre et répartition des exercices par séance	T	ST / AT	RMS	RMG	Autres
	0 à 1	1 à 2	1 à 2	2 à 3	1
Nombre moyen de répétitions sur les exercices T et ST (hors séries d'échauffement)	Volume de 20 à 40 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices T et ST	1/3 du volume entre 50% et 60% + 2/3 au-delà de 60% (60% à 80%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS (hors séries d'échauffement)	Volume de 40 à 70 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMS	1/3 du volume entre 60% et 70% + 2/3 au-delà de 70% (70% à 80%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMG (hors séries d'échauffement)	Volume de 50 à 100 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMG	1 test sous maximal une semaine sur deux				
Activités annexes	1 fois par semaine = sprints + sauts + lancers ou gainage en groupe ou étirements en groupe				

Cycle 3... PRÉ-COMPÉTITION 1

Période intermédiaire de développement technique	U17				
Thématique de la période	Physique = développement des qualités physiques générales Technique = activation des processus d'apprentissage = placements + trajectoires + synchronisation gestuelle				
Nombre moyen de séances par semaine	3 à 4 séances				
Durée moyenne de la séance	1h45				
Nombre total d'exercices par séance	4 exercices				
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique		Développement physique		
	50%		50%		
Nombre et répartition des exercices par séance	T	ST / AT	RMS	RMG	Autres
	0 à 1	1 à 2	1 à 2	2 à 3	0 à 1
Nombre moyen de répétitions sur les exercices T et ST (hors séries d'échauffement)	Volume de 18 à 35 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices T et ST	1/3 du volume entre 50% et 60% + 2/3 au-delà de 60% (60% à 90%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux en 2 ou 3 rép				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS (hors séries d'échauffement)	Volume de 30 à 40 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMS	1/3 du volume entre 60% et 70% + 2/3 au-delà de 70% (70% à 90%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMG (hors séries d'échauffement)	Volume de 35 à 60 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMG	1 test sous maximal une semaine sur deux				
Activités annexes	1 fois par semaine = gainage en groupe + étirements en groupe				

Cycle 4... PRÉ-COMPÉTITION 2

Période intermédiaire de développement technique	U17				
Thématique de la période	Physique = développement des qualités physiques spécifiques				
	Technique = de l'apprentissage vers l'automatisation du bon geste				
Nombre moyen de séances par semaine	3 à 4 séances				
Durée moyenne de la séance	1h45				
Nombre total d'exercices par séance	4 exercices				
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique		Développement physique		
	60%		40%		
Nombre et répartition des exercices par séance	T	ST / AT	RMS	RMG	Autres
	1	1 à 2	1 à 2	2 à 3	-
Nombre moyen de répétitions sur les exercices T et ST (hors séries d'échauffement)	Volume de 15 à 25 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices T et ST	1/3 du volume entre 50% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 90%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux en 2 à 3 rép				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS (hors séries d'échauffement)	Volume de 30 à 40 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMS	1/3 du volume entre 60% et 70% et 2/3 au-delà de 70% (70% à 90%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMG (hors séries d'échauffement)	Volume de 35 à 60 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMG	1 test sous maximal une semaine sur deux				

Cycle 5... COMPÉTITION

Période de préparation à la compétition	U17					
Thématique de la période	Physique = transfert des qualités physiques spécifiques sur les gestes techniques					
	Technique = maîtrise technique et mentale à lourd + scénarisation de match					
Nombre moyen de séances par semaine	3 à 4 séances					
Durée moyenne de la séance	1h30					
Nombre total d'exercices par séance	4 exercices					
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique			Développement physique		
	70%			30%		
Nombre et répartition des exercices par séance	T	ST	AT	RMS	RMG	Autres
	1 à 2	0 à 1	0 à 1	0 à 1	0 à 1	-
Nombre moyen de répétitions sur les exercices T et ST (hors séries d'échauffement)	Volume de 6 à 12 rép					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices T et ST	1/3 du volume entre 70% et 80% et 2/3 au-delà de 80% (80% à 100%)					
	1 test sous maximal ou maximal un jour sur deux en 2 à 3 rép					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices AT = chutes / passages / appels	15 rép au minimum (réalisées dans une finalité de régulation technique)					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices AT	1/3 du volume entre 40% et 50% et 2/3 au-delà de 50% (50% à 70%)					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS (hors séries d'échauffement)	Volume de 8 à 15 rép					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMS	1/5 du volume entre 70% et 80% et 4/5 au-delà de 80% (80% à 100%)					
	1 test sous maximal ou maximal un jour sur deux en 2 à 3 rép					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMG (hors séries d'échauffement)	Volume de 20 à 25 rép					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMG	Travail de prophylaxie privilégiant la récupération et la prévention des blessures					

Cycle 5... COMPÉTITION

MISE EN SITUATION DE COMPÉTITION DERNIÈRE SEMAINE AVANT L'ÉCHÉANCE

1. VOLUME DE TRAVAIL DÉGRESSIF

On va chercher à favoriser les phénomènes de surcompensation physiques et mentaux. La période précédente a induit des besoins énergétiques forts et une dépense nerveuse importante. Dans ces conditions l'organisme va s'adapter afin de répondre plus facilement aux exigences auxquelles il est soumis. On dit qu'il surcompense. C'est-à-dire qu'il fait des réserves afin de ne pas être en difficulté lors de prochaines sollicitations intensives. Pour cela, il est indispensable de moins le solliciter afin qu'il puisse se consacrer à cette action. C'est la raison pour laquelle on réduit progressivement le volume de travail et les intensités (les pourcentages) lors de la dernière semaine.

2. SCÉNARISATION DE LA COMPÉTITION

Il s'agit ici que l'entraîneur anticipe les scénarios possibles. Il va dans un premier temps «étudier» la probable feuille de match au regard des engagés. Il dégagera ainsi les informations suivantes :

- ▶ De combien de temps son athlète va disposer pour s'échauffer ?
- ▶ De combien d'athlètes est composé le plateau ?
- ▶ Quels sont les adversaires ?
- ▶ De combien d'essais son athlète disposera- t-il entre ses propres essais ?
- ▶ Son athlète dispose-t-il d'un avantage sur ses concurrents dans l'un des deux mouvements ?
- ▶ ...

Au regard de cela, de l'état de forme de son athlète et des caractéristiques de ce dernier, l'entraîneur profitera de cette dernière semaine pour affiner la façon de s'échauffer, la manière de construire la gamme montante et d'y intégrer des barres d'attente, le fait de refaire une gamme...

3. GESTION DU POIDS DE CORPS

Même s'il est utile et intelligent de ne pas attendre la dernière semaine, le contrôle du poids de corps est indispensable s'agissant de compétitions fléchées comme étant des objectifs intermédiaires ou l'objectif principal.

4. PRÉPARATION LOGISTIQUE DE L'ATHLÈTE

C'est aussi au cours de cette dernière semaine que l'entraîneur va veiller à ce que l'athlète soit «logistique-ment» opérationnel. Il est donc bon de faire un rappel sur les indispensables de la compétition :

- ▶ Tenue, chaussures, matériel, elasto...
- ▶ Alimentation post-pesée
- ▶ Horaires de pesée

5. LA SEMAINE TYPE

Est présentée ici une semaine «type» comprenant 3 séances + la compétition :

Jour 1 Lundi	Jour 2 Mercredi	Jour 3 Vendredi
Arraché : gamme montante 90 à 100% de la barre de départ envisagée : 2 simples ; barre d'attente : 3 simples (70%) ; gamme montante 90 à 100% de la barre de départ envisagée : 2 simples.	Épaulé-jeté : gamme montante 90 à 100% de la dernière barre d'échauffement envisagée : 3 simples	Arraché : une gamme 50/60% 3 séries de 2 rép
1 JT DBT + 1 JT Fente : la qualité du jeté debout détermine la charge : 5 séries	1 AR DBT + 1 AR : 5 séries : la qualité du debout détermine la charge	Épaulé-jeté : une gamme 50/60% 3 séries de 2 rép
TLA : 90/110% 3x3 +3x2	THA (sans sangles) : 70/80% 5 séries de 3 rép	-
FLEX CLAV stato dynamique (2 secondes) : 5 séries de 3 rép à 60% de EP	FLEX NQ : 2 séries de 3 rép à 75/80% + 2 séries de 2 rép à 85/90% + 2 simples à 90/95% de FLEX NQ	-

Cycle 6... **TRANSITION**

Période de récupération active	U17					
Thématique de la période	Physique = privilégier le travail prophylactique = travail de compensation sur les antagonistes					
	Technique = retour sur les processus d'apprentissage = placements + trajectoires					
Nombre moyen de séances par semaine	3 à 4 séances					
Durée moyenne de la séance	1h30					
Nombre total d'exercices par séance	5 exercices					
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique			Développement physique		
	50%			50%		
Nombre et répartition des exercices par séance	T	ST	AT	RMS	RMG	Autres
	0	1 à 2	0 à 1	0 à 1	1 à 2	0 à 1
	Privilégier ST force / puissance / combiné qui permettront un retour sur les bons placements et les bonnes trajectoires					
	Privilégier un travail concentrique fluide					
	Travail de prophylaxie privilégiant la compensation (antagonistes / muscles profond dos et abdomen / correction des faiblesses musculaires)					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices ST	Volume de 18 à 35 rép					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices ST	1/3 du volume entre 40% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 80%)					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices AT = chutes / passages / appels	25 rép au minimum (réalisées dans une finalité de régulation technique)					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices AT	Selon qualité gestuelle					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS	Volume de 20 à 40 rép					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMS	1/3 du volume entre 40% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 80%)					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMG	Volume de 20 à 40 rép					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMG	Travail à vitesse contrôlée et selon qualité gestuelle					

U17

RÉPERTOIRE GESTUEL

Répertoire 1 : **arraché**

Répertoire 2 : **épaulé-jeté**

Répertoire 3 : **épaulé**

Répertoire 4 : **jeté**

Répertoire 5 : **renforcement spécifique**

Répertoire 6 : **exercices combinés**

Répertoire 1... ARRACHÉ

Technique / Semi-technique	FONCIER 1 & 2			PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2			COMPÉTITION				
ARRACHÉ	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)		
	60 à 80%	7 à 10 séries de 2 à 5 rép	20 à 30	70 à 90%	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30					
AR	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	85% et +	5 à 15 séries de 1 à 3 rép	10 à 20		
AR DBT	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 5 rép	25 à 35	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30	La qualité du debout détermine la charge	5 à 8 séries de 1 à 3 rép	15 à 25		
AR PUISS DBT				70 à 90%						70% et +	
AR PUISS	60 à 80%		20 à 30	Qualité gestuelle		Qualité gestuelle	20 à 30		Qualité gestuelle	La qualité du debout détermine la charge	15 à 25
AR FOR	Qualité gestuelle										
AR DBT SUS BASSE	La qualité du debout détermine la charge		25 à 35	La qualité du debout détermine la charge		60 à 90%	20 à 30		70% et +	La qualité du debout détermine la charge	15 à 25
AR DBT SUS HTE											
AR DBT PLOT	60 à 80%		25 à 35	La qualité du debout détermine la charge		60 à 90%	20 à 30		70% et +	La qualité du debout détermine la charge	15 à 25
AR SUS BASSE											
AR SUS HTE	La qualité du debout détermine la charge		25 à 35	La qualité du debout détermine la charge		60 à 90%	20 à 30		70% et +	La qualité du debout détermine la charge	15 à 25
AR PLOT											
AR PUISS DBT SUS BASSE	60 à 80%		25 à 35	La qualité du debout détermine la charge		60 à 90%	20 à 30		70% et +	La qualité du debout détermine la charge	15 à 25
AR PUISS DBT SUS HTE											
AR PUISS SUS BASSE	60 à 80%		25 à 35	La qualité du debout détermine la charge		60 à 90%	20 à 30		70% et +	La qualité du debout détermine la charge	15 à 25
AR PUISS SUS HTE											
CHUT AR	40 à 80%	5 à 8 séries de 3 à 5 rép	20 à 30	Qualité gestuelle	4 à 6 séries de 3 à 5 rep	15 à 25	Qualité gestuelle	5 à 8 séries de 3 à 5 rep	10 à 20		
DEV AR	Qualité gestuelle	4 à 6 séries de 6 à 10 rép	25 à 35		4 à 6 séries de 4 à 8 rep	20 à 30		4 à 6 séries de 3 à 5 rep			
DEV AR élan	Qualité gestuelle	5 à 8 séries de 4 à 6 rép	20 à 30		4 à 6 séries de 4 à 6 rep	15 à 25		3 à 5 séries de 3 à 5 rep			
PASS AR	30 à 50%	5 à 8 séries de 4 à 6 rép			4 à 6 séries de 4 à 6 rep						
PASS AR élan	40 à 60%	5 à 8 séries de 4 à 6 rép			4 à 6 séries de 4 à 6 rep						
					4 à 6 séries de 4 à 6 rep						
COMBINÉS	Voir répertoire combinés (p.56 & p.57)										
AUTRES	Variation de prise de mains										

Répertoire 2... ÉPAULÉ-JETÉ

Technique / Semi-technique	FONCIER 1 & 2			PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2			COMPÉTITION		
ÉPAULÉ-JETÉ	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)
EJ	60 à 80%	7 à 10 séries de 2 à 5 rép	40 à 60	70 à 90%	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	40 à 60	85% et +	5 à 15 séries de 1 à 3 rép	20 à 40
	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme			
EJ DBT	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 5 rép	50 à 70	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	40 à 60	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 1 à 3 rép	30 à 50
EJ PUISS				70 à 90%					
EJ FOR	Qualité gestuelle		40 à 60	Qualité gestuelle		30 à 50	Qualité gestuelle		20 à 40
1 EP + 2 JT	-	-	-	70 à 90%	7 à 10 séries	21 à 30	75% et +	5 à 8 séries	15 à 24
1 EP + 3 JT	60 à 80%	7 à 10 séries	28 à 40	60 à 80%	5 à 7 séries	20 à 28	50 à 70% (correctif gestuel)	4 à 6 séries	16 à 24
2 EP + 1 JT	-	-	-	70 à 90%	7 à 10 séries	21 à 30	75% et +	5 à 8 séries	15 à 24
3 EP + 1 JT	60 à 80%	7 à 10 séries	28 à 40	60 à 80%	5 à 7 séries	20 à 28	50 à 70% (correctif gestuel)	4 à 6 séries	16 à 24
COMBINÉS	Voir répertoire combinés (p.56 & p.57)								
NOTES	1 épaulé jeté = 2 rép (épaulé + jeté). Ce choix se justifie au regard du coût énergétique engendré par la spécificité de ce mouvement.								

Répertoire 3... ÉPAULÉ

Technique / Semi-technique	FONCIER 1 & 2			PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2			COMPÉTITION		
ÉPAULÉ	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)
	60 à 80%	7 à 10 séries de 2 à 5 rép	20 à 30	70 à 90%	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30			
EP	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	85% et +	5 à 15 séries de 1 à 3 rép	10 à 20
EP DBT	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 5 rép	25 à 35	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30	La qualité du debout détermine la charge	5 à 8 séries de 1 à 3 rép	15 à 25
EP PUISS DBT				70 à 90%					
EP PUISS	60 à 80%		20 à 30	Qualité gestuelle		20 à 30	Qualité gestuelle		10 à 20
EP FOR	Qualité gestuelle								
EP DBT SUS BASSE	La qualité du debout détermine la charge			25 à 35		La qualité du debout détermine la charge			15 à 25
EP DBT SUS HTE						70 à 90%	75% et +		
EP DBT PLOT									
EP SUS BASSE	60 à 80%					La qualité du debout détermine la charge			
EP SUS HTE						70 à 90%			
EP PLOT							75% et +		
EP PUISS DBT SUS BASSE	La qualité du debout détermine la charge			La qualité du debout détermine la charge					
EP PUISS DBT SUS HTE									
EP PUISS SUS BASSE	60 à 80%			70 à 90%					
EP PUISS SUS HTE									
PASS EP	30 à 50%	5 à 8 séries de 4 à 6 rép	20 à 30	Qualité gestuelle	4 à 6 séries de 4 à 6 rép	15 à 25	Qualité gestuelle	4 à 6 séries de 2 à 4 rép	10 à 20
PASS EP élan	40 à 60%								
COMBINÉS	Voir répertoire combinés (p.56 & p.57)								

Répertoire 4... JETÉ

Technique / Semi-technique	FONCIER 1 & 2			PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2			COMPÉTITION		
JETÉ	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)
	60 à 80%	7 à 10 séries de 2 à 5 rép	20 à 30	70 à 90%	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30			
JT	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	85% et +	5 à 15 séries de 1 à 3 rép	10 à 20
JT DBT									
JT PUISS		7 à 10 séries de 2 à 5 rép	25 à 35	60 à 90%	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30	75% et +	7 à 10 séries de 1 à 3 rép	15 à 25
JT FOR			20 à 30			15 à 25			10 à 20
JT avec TA fente	Qualité gestuelle	4 à 7 séries de 2 à 4 rép	15 à 25		4 à 7 séries de 2 à 4 rép	15 à 25		4 à 6 séries de 2 à 4 rép	10 à 20
JT avec TA appel				Qualité gestuelle			Qualité gestuelle		
VV JT		5 à 8 séries de 4 à 6 rép	20 à 30		4 à 6 séries de 4 à 6 rép	20 à 30		5 à 8 séries de 3 à 5 rép	15 à 25
JT FT-FT									
COMBINÉS	Voir répertoire combinés (p.56 & p.57)								

Répertoire 5... RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE

Renforcement spécifique	FONCIER 1 & 2			PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2			COMPÉTITION			
FLEXIONS	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	
FLEX NQ	60% et +	5 à 8 séries de 3 à 8 rép	30 à 40	60% et +	7 à 10 séries de 3 à 6 rép	30 à 40	60% et +	4 à 7 séries de 2 à 4 rép	15 à 25	
FLEX CLAV	60% et +	5 à 8 séries de 2 à 6 rép	25 à 35	60% et +	7 à 10 séries de 2 à 5 rép	25 à 35	60% et +	4 à 7 séries de 1 à 3 rép	10 à 20	
Fentes barre à bout de bras	Qualité gestuelle	3 à 5 séries de 5 à 10 rép	20 à 30	Qualité gestuelle	3 à 5 séries de 4 à 8 rép	15 à 25	Qualité gestuelle	3 à 5 séries de 3 à 5 rép	12 à 20	
Fentes	30 à 60% max EJ	3 à 5 séries de 3 à 5 rép		40 à 70% max EJ	3 à 5 séries de 3 à 5 rép		-			
FLEX AR	Qualité gestuelle	5 à 8 séries de 4 à 6 rép		Qualité gestuelle	4 à 6 séries de 3 à 5 rép		Qualité gestuelle	3 à 5 séries de 3 à 5 rép	12 à 20	
FLEX JT										
TIRAGES	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	
TLA / TLA nombriil	80% et + de l'arr ou de l'ep	7 à 10 séries de 3 à 6 rép	20 à 30	90% et + de l'arr ou de l'ep	7 à 10 séries de 3 à 5 rép	20 à 30	100% et + de l'arr ou de l'ep	4 à 6 séries de 2 à 4 rép	10 à 20	
TLE / TLE nombriil										
Lombaires Barre et variantes	Qualité gestuelle	3 à 5 séries de 5 à 8 rép	15 à 25	Qualité gestuelle	3 à 5 séries de 4 à 6 rép	15 à 25	Qualité gestuelle	3 à 5 séries de 3 à 5 rép		
TLA PLOT / TLA PLOT nombriil	90% et + de l'arr ou de l'ep	5 à 8 séries de 3 à 6 rép		100% et + de l'arr ou de l'ep	5 à 8 séries de 3 à 5 rép		15 à 25	110% et + de l'arr ou de l'ep		4 à 6 séries de 2 à 4 rép
TLE PLOT / TLE PLOT nombriil										
TLA SUS / TLA SUS nombriil	70% et + de l'arr ou de l'ep			80% et + de l'arr ou de l'ep				90% et + de l'arr ou de l'ep		
TLE SUS / TLE SUS nombriil										
THA sternum	En fonction du respect de la consigne "sternum"			En fonction du respect de la consigne "sternum"				En fonction du respect de la consigne "sternum"		
THA SUS HTE sternum										
THA SUS BASSE sternum										

Renforcement généralisé	FONCIER 1 & 2	PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2	COMPÉTITION
Voir répertoire d'exercices de développement physique et répertoire d'exercices de compensation (voir DVD)			

Répertoire 6... EXERCICES COMBINÉS

U17 VERS L'AUTOMATISATION TECHNIQUE

Paramètres à automatiser	INDICATEURS CONSIGNES	COMBINÉ N°	ARRACHÉ	NOMBRE DE SÉRIES ET CHARGES PRÉCONISÉES	INDICATEURS CONSIGNES	COMBINÉ N°	ÉPAULÉ	NOMBRE DE SÉRIES ET CHARGES PRÉCONISÉES	INDICATEURS CONSIGNES	COMBINÉ N°	JETÉ	NOMBRE DE SÉRIES ET CHARGES PRÉCONISÉES
Efficiencé dans les placements	Capacité à utiliser la synergie jambes-dos / marquage temps d'arrêt 2" aux suspensions / pieds à plat	Combi AR1	THA sternum + Arr deb susp basse mi-tibia + THA sternum + Arr tech susp basse mi-tibia	7 séries / charges induites par le respect de la consigne "sternum"	Capacité à utiliser la synergie jambes-dos / marquage temps d'arrêt 2" aux suspensions / pieds à plat	Combi EP1	2(Ep deb + Ep flex susp basse mi -tibia)	7 séries / charges induites par la qualité de l'épaulé debout	Capacité à propulser dans la verticalité / temps d'arrêt 2" aux appels	Combi JT1	2(jeté deb TA appel + jeté fente TA appel)	7 séries / charges induites par la capacité à relancer l'impulsion
Accélération dans la bonne trajectoire	Coordination / fluidité / maintien de la fixation du dos au démarrage et de la barre près du corps	Combi AR2	Arr deb plots + arr demi plots + arr flex plots	8 séries / charges induites par le respect de la consigne "debout"	Coordination / fluidité / maintien de la fixation du dos au démarrage et de la barre près du corps	Combi EP2	EP deb plots + EP demi plots + EP flex plots	8 séries / charges induites par le respect de la consigne "debout"	Coordination / fluidité / pieds à plat pendant la prise d'appel / bras relâchés jusqu'au passage sous la barre	Combi JT2	Jeté puiss + eté fente + jeté fente-fente	8 séries / charges induites par la qualité du jeté puissance
Maîtrise de la réception	Stabilité / réactivité	Combi AR3	3 (passage arr + dev flex arr élan)	5 séries / charges induites par la qualité de la réception	Stabilité / réactivité	Combi EP3	2(passage Ep puiss + passage Ep tech)	7 séries / charges induites par la qualité de la réception	Stabilité / réactivité / temps d'arrêt 2" aux réceptions	Combi JT3	2(jeté deb TA réception + jeté fente TA réception)	7 séries / charges induites par la capacité à maîtriser la réception

Répertoire 6... EXERCICES COMBINÉS *suite et fin*

TRAVAIL DE REMÉDIATION EN FONCTION DES CARENCES TECHNIQUES : UTILISATION DES COMBINÉS U15

Paramètres à développer	INDICATEURS CONSIGNES	COMBINÉ N°	ARRACHÉ	NOMBRE DE SÉRIES ET CHARGES PRÉCONISÉES	INDICATEURS CONSIGNES	COMBINÉ N°	ÉPAULÉ	NOMBRE DE SÉRIES ET CHARGES PRÉCONISÉES	INDICATEURS CONSIGNES	COMBINÉ N°	JETÉ	NOMBRE DE SÉRIES ET CHARGES PRÉCONISÉES
Placement au départ	Ligne des épaules en avant / fixation du dos / appuis au sol / marquage du temps d'arrêt 2" / descente contrôlée	Combi AR4	TLA mitibia + TLA dessus genoux + TLA mi-cuisse+arraché deb	6 séries / charges induites par la qualité de l'arraché debout	Ligne des épaules Fixation du dos / appuis au sol / marquage du temps d'arrêt 2" / descente contrôlée	Combi EP4	TLE mitibia + TLE dessus genoux + TLE mi-cuisse + épaulé deb	6 séries / charges induites par la qualité de l'épaulé debout	Coudes ouverts en avant / ouverture de buste / bassin fixé / appel contrôlé 2"	Combi JT4	2(jeté debout + jeté fente)	6 séries / charges induites par la qualité du jeté debout
Trajectoire de barre	Proximité corps-barre / finition pointes de pieds	Combi AR5	3(THA sternum + Arr force)	5 séries / charges induites par la qualité de l'arraché force	Proximité corps-barre / finition pointes de pieds	Combi EP5	3(THE sternum + E force)	5 séries / charges induites par la qualité de l'épaulé force	Verticalité de l'impulsion / temps d'arrêt réception 2"	Combi JT5	3(jeté force + jeté puissance)	5 séries / charges induites par la qualité du jeté force
Appuis au sol	Pieds à plat pendant la phase d'impulsion et de réception / marquage du temps d'arrêt 2" (placements+réceptions)	Combi AR6	Arr puiss deb + arr puiss deb susp basse + arr puiss deb susp haute	8 séries / charges induites par le respect de la consigne "debout"	Pieds à plat pendant la phase d'impulsion et de réception / marquage du temps d'arrêt 2" (placements+réceptions)	Combi EP6	E puiss deb + E puiss deb susp basse + E puiss deb susp haute	8 séries / charges induites par le respect de la consigne "debout"	Pieds à plat pendant la phase d'impulsion et de réception / marquage du temps d'arrêt 2" (appel+réception)	Combi JT6	2(jeté puissance + jeté debout)	6 séries / charges induites par la qualité du jeté puissance
Accélération	Changement de rythme / contrôler / accélérer	Combi AR7	3(THA sternum + Arr deb)	5 séries / charges induites par la qualité de l'arraché deb et du respect de la consigne THA "sternum"	Changement de rythme / contrôler / accélérer	Combi EP7	3(THE sternum + E deb)	5 séries / charges induites par la qualité de l'épaulé deb et du respect de la consigne THE "sternum"	Changement de rythme / contrôler / accélérer	Combi JT7	Jeté puis + jeté deb + jeté fente	8 séries / charges induites par la qualité du jeté puissance
Qualité du passage et de la réception	Stabilité / réactivité / remontée dynamique après temps d'arrêt 2"	Combi AR8	2(passage arraché pointes de pieds-épaules hautes + chute arraché + flex arraché)	5 séries / charges induites par la qualité du passage d'arraché	Stabilité / réactivité / remontée dynamique après temps d'arrêt 2"	Combi EP8	3(passage épaulé pointe de pieds-épaules hautes + ép flex susp h)	5 séries / charges induites par la qualité du passage d'épaulé	Rythme / stabilité / temps d'arrêt 2" réception	Combi JT8	2(passage jeté + 2x va et vient)	5 séries / charges induites par la qualité du passage de jeté

U17

EXEMPLES DE SÉANCES

Cycle 1 : **foncier 1**

Cycle 4 : **pré-compétition 2**

Cycle 2 : **foncier 2**

Cycle 5 : **compétition**

Cycle 3 : **pré-compétition 1**

Cycle 1... FONCIER 1

U17

NOM :

PRÉNOM :

CIRCUIT NIVEAU 1	CIRCUIT NIVEAU 2	CIRCUIT NIVEAU 3	CIRCUIT NIVEAU 4
6 exercices 45'' entre chaque exercice 5 tours 3' entre chaque tour Intensité : max 70%	8 exercices 45'' entre chaque exercice 5 tours 3' entre chaque tour Intensité : max 70%	8 exercices 30''/30'' = 30'' d'effort suivi de 30'' de récupération 4 tours 5' entre chaque tour Intensité : max 60%	10 exercices 30''/45'' = 30'' d'effort suivi de 45'' de récupération 4 tours 6' entre chaque tour Intensité : max 60%
JT FOR x8	GAINAGE x1'	SAUTS SUR DISQUES	POMPES*
AR DBT SUS BASSE x6	MULTI-BONDS 3x10m	AR DBT SUS HTE	EP DBT SUS HTE
SAUTS SUR DISQUES x8	FLEX CLAV x8	ABDOS	TBA EN TAILLEUR
FLEX NQ x8	EP DBT SUS BASSE x6	JT PUISS	JT DBT concentrique**
TBA prise d'épaulé x8	OISEAU allongé x8	DEV AR en flexion	ROWING BUSTE PENCHE
POMPES* x15 à +	JT DBT x6	EP DBT SUS HTE	DIPS
-	GOOD MORNING x6	GAINAGE	FLEX CLAV concentrique***
-	CHAISE (jambes) x1'	FLEX AR	TBE
-	-	-	TLE plots
-	-	-	MULTI-BONDS

* Pompes : classiques ou avec variantes selon l'aisance (cf. voir cahier Halter'Go)

** Jeté debout concentrique : à partir de plots à jeter partir en fin d'appel et n'effectuer que la poussée.

*** Flexions clavicle concentrique : en utilisant des plots positionner la barre au niveau de la flexion puis effectuer seulement la remontée

Cycle 2... FONCIER 2

U17	NOM :		PRÉNOM :	
	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
Mouvement	Combi AR3	1 EP + 3 JT ou 3 EP + 1 JT	Combi EP1	2*(AR Sus Basse + AR Sus Hte Dbt)
SxR	5 séries	7 séries	7 séries	7 séries
Zone de travail	Selon la qualité de la réception	60 à 80%	80 à 90%	Selon la qualité du debout
Volume de répétitions	30	28	28	28
Charge				
Mouvement	TLA plots	AR Puiss Dbt + AR Puiss Dbt Sus Basse + AR Puiss Dbt Sus Hte	AR For	Combi JT5
SxR	2x6 + 2x4 + 3x3	3 séries + 3 séries	2x5 + 5x3	2 séries + 3 séries
Zone de travail	Mini 90% de l'AR	Selon la qualité du debout	Qualité gestuelle	Induit par la qualité du jeté force
Volume de répétitions	33	18	25	30
Charge				
Mouvement	Flex clav	THA Sus Hte sternum	TLE nombril 2 TA dans la montée	Flex nuque
SxR	Pyramide dans la série (x3x1x2) 5 séries	6x5	6x4	6x6
Zone de travail	70% et + max EP	Respect de la consigne "sternum"	80% et + max EP	60 à 70%
Volume de répétitions	30	30	24	36
Charge				
Volume total de répétitions	93	76	77	94
Renforcement général 1	Bras	Épaules	Cuisses	Dos 4x12
Renforcement général 2	Bras		Cuisses	Pectoraux 4x12
Activité annexe		Circuit athlétique au choix		
Durée séance				
Commentaires				
PDC				

Cycle 3... PRÉ-COMPÉTITION 1

U17	NOM :		PRÉNOM :	
	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
Mouvement	Combi AR1	2*(EP Susp Basse + EP Sus Hte Dbt)	Combi EP3	AR
SxR	7 séries	7 séries	7 séries	3x70% / 1x80% / 3x70% / 1x80% / 1x85% / 3x70% / 1x80% / 1x90% / 3x70% / 1x85% / 1x90% / 3x70%
Zone de travail	Respect de la consigne "sternum"	60 à 80%	Selon la qualité de la réception	70%-90%
Volume de répétitions	28	28	28	22
Charge				
Mouvement	EP For	Jeté fente avec TA appel	TLE nombriil 2 TA dans la descente	Combi JT2
SxR	3x4 + 4x3	2x4 + 5x3 + 2x4	1x6 4x4 1x6	2 séries + 3 séries + 3 séries
Zone de travail	Qualité gestuelle	Qualité gestuelle	80% et + max EP	Qualité gestuelle
Volume de répétitions	24	31	28	24
Charge				
Mouvement	Flex nuque	2 THA sternum + 2 TLA nombriil 2 TA dans la montée	2*(AR Puiss Dbt + Flex AR)	Flex clavicules
SxR	2x5 + 2x4 + 4x3	3 séries + 3 séries	6 séries	Gamme montante en triplé (mini 5 séries) + 5x5 -20%
Zone de travail	Descente contrôlée	Selon la qualité du THA respect de la consigne "sternum"	60 à 80%	80% et + max EP
Volume de répétitions	30	24	24	40
Charge				
Volume total de répétitions	82	83	80	86
Renforcement général 1 ou Assistance Technique (AT)	TBA	Épaules	Flex AR	Dos
Renforcement général 2	Bras		Cuisses	Pectoraux
Durée séance				
Commentaires				
PDC				

Cycle 4... PRÉ-COMPÉTITION 2

U17	NOM :			PRÉNOM :		
	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6
Mouvement	Combi AR 7	Combi AR 2	AR = Gamme en x3 + 3 doublés + 3 simples	EP = 1 Puiss Dbt + 1 Dbt + 1 Puiss Dbt	Combi JT 8	Combi EP 5
SxR	5 séries	8 séries	3x70% / 75% / 80% + 3x2 85% + 3x1 90% et +	2 séries + 3 séries + 3 séries	5 séries	5 séries
Zone de travail	Selon la qualité du THA respect de la consigne "sternum"	Selon la qualité du debout	70%/90%	Selon la qualité du puissance debout	Selon qualité du passage	Selon la qualité du force
Volume de répétitions	30	24	18	24	30	30
Charge						
Mouvement	Combi EP 2	TLA plots	Combi JT 2	Combi ARR 7	2*(AR Puiss Dbt Sus Basse + AR Puiss Dbt Sup Hte)	EJ = Gamme en x2 + 3 simples
SxR	8 séries	6x4	8 séries	5 séries	2 séries + 3 séries + 3 séries	x2 70% / 75% / 80% / 85%
Zone de travail	Selon la qualité du debout	100% et + de l'ARR	Selon la qualité du fente / fente	Selon la qualité du THA respect de la consigne "sternum"	Selon la qualité du debout	70% à 90%
Volume de répétitions	24	24	24	30	32	22
Charge						
Mouvement	Flex Nuque	Flex Clav + sauts	TLA susp	Flex Clav	Flex Arraché	TLE nombril
SxR	Gamme montante en x3 + 3x3	x3 + 6 sauts sur plots - 5 séries	6x3 + 3x4	2x3 + 5x3 + 2x3	6x3	8x3
Zone de travail	3x70% / 3x80% / 3x85% + 4x3 à 75%	70% et + Max EJ	80% et + Max ARR	75% et + Max EJ	Selon qualité des placements	80% et + Max Ep
Volume de répétitions	24	45	30	27	18	24
Charge						
Volume total de répétitions	78	93	72	81	80	76
Renforcement général 1 ou Assistance Technique (AT)	Passage d'AR	Pectoraux	Cuisses	Appel de JT	Dos	Cuisses
Renforcement général 2	Bras					
Durée séance						
Commentaires						
PDC						

Cycle 5... COMPÉTITION

U17	NOM :			PRÉNOM :		
	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6
Mouvement	AR	EJ	AR	EJ	AR	AR PLOTS
SxR	2x80% / 2x85% / 4x2x90%	2x2x80% / 2x90% / 1x95% / 1x80% / 1x90% / 1x95% / 1x85% / 2x1x95%	3x70% / 3x80% / 2x85% / 2x90% + 3x75% / 2x85% / 5x1x90% et +	2x80% / 2x90% / 1x95% / 1x80% / 1x90% / 1x95% / 1x85% / 2x1x95% / 2x80%	2x80% / 2x90% / 1x95% / 1x80% / 1x90% / 1x95% / 1x85% / 2x1x95% / 2x80%	2x2x70% / 6x2x80% / 85%
Zone de travail	80% et +	80% et +	80% et +	80% et +	80% et +	80% et +
Volume de répétitions	12	26	20	26	13	16
Charge						
Mouvement	Combi JT 1	Combiné d'arraché = 1 AR Dbt + 1 AR Dbt Sus Basse + 1 AR Dbt Sus Hte	1 Flex + 2 JT Tech	Combiné d'arraché = 1 Puiss Dbt + 1 Puiss + 1 Puiss Dbt	Combi d'épaulé = 1 EP Dbt Plots + 1 EP Plots	Combi EP 6
SxR	7 séries	2 séries + 2 séries + 3 séries	2 séries 80% + 5 séries 85%	3 séries + 3 séries	2 séries + 4 séries + 2 séries	8 séries
Zone de travail	Selon la capacité à relancer l'impulsion	Selon le respect de la consigne debout	80% et +	Selon la qualité du debout	Selon la qualité du debout	Selon la qualité du debout
Volume de répétitions	28	21	21	18	16	24
Charge						
Mouvement	3 sauts sur disque + 3 Flex clav enchaînées	THA sternum = 1 du sol + 2 Sus Basse	TLA Sus nombril	Flex Nuque	Flex Clav 1 TA dans la remontée	TLE plots
SxR	3 séries + 3 séries	2 séries + 4 séries	2x3 + 2x3 + 3x3	3x80% / 3x85% / 3x90% + 4x2x85%	6x3	2x4 + 4x3 + 2x4
Zone de travail	80% et +	Selon le respect de la consigne sternum	80% et + du Max Ep	80% et + du Max	60% et + du Max Ep	110% et + du Max Ep
Volume de répétitions	36	18	21	17	18	28
Charge						
Volume total de répétitions	76	65	62	61	47	68
Renforcement général 1 ou Assistance Technique (AT)	TBA prise d'épaulé	Cuisses	Dos	Bras	Chute AR	Bras
Durée séance						
Commentaires						
PDC						

U20

LES FONDAMENTAUX

Voir DVD pour les commentaires

UN OBJECTIF : S'ENTRAÎNER POUR PERFORMER

UNE PRIORITÉ : L'EXPERTISE TECHNIQUE

Suite aux deux périodes de formation U15 et U17, l'haltérophile sera en mesure d'exploiter ses acquis afin de s'engager chez les U20 dans une culture de l'efficacité gestuelle puis de la performance.

Cette période doit lui permettre d'entrer pleinement dans la catégorie « seniors » afin d'y optimiser tout son potentiel et d'atteindre ainsi « son » objectif ultime en se confrontant à ses limites.

Le développement des compétences mises en jeu va une nouvelle fois s'appuyer sur les 4 leviers suivants : diversité, progressivité, intensité et spécialisation.

COMPÉTENCES EN JEU ET LEVIERS

	Diversité	Progressivité	Intensité	Spécialisation
Compétences techniques		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maîtrise des trajectoires ▶ Maîtrise des rythmes ▶ Maîtrise des appuis et des équilibres ▶ Maîtrise des routines techniques 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alternance des objectifs de maîtrise et de performance 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Automatisation des trajectoires ▶ Automatisation des rythmes ▶ Automatisation des appuis et des équilibres ▶ Automatisation des routines techniques
OBJECTIF : de l'automatisation gestuelle à l'atteinte de l'efficacité. Maîtriser le geste et ne plus laisser place à l'échec en compétition en raison de cet aspect... « si j'échoue, c'est que la barre est trop lourde »				
Compétences physiques	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Entretien le travail de la souplesse ▶ Entretien le travail d'équilibre et de proprioception 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Passer de la musculation générale U15/U17 pour tendre vers une préparation physique spécifique ▶ Entretien le travail de la souplesse ▶ Entretien le travail d'équilibre et de proprioception ▶ Développer une résistance aux variations des charges de travail 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Développer une expertise dans le travail du gainage ▶ Résister aux variations des charges de travail 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Optimiser les qualités de force explosive
OBJECTIF : transfert des acquis pour l'optimisation de la performance technique. Développer les qualités permettant la meilleure rentabilité technique tout en prenant en compte la singularité de l'athlète.				
Compétences mentales	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Etre en capacité de participer à la définition d'objectifs individuels et collectifs ▶ Développer des séquences d'imagerie mentale ▶ Favoriser les échanges individualisés dans la relation entraîneur/entraîné 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Etre en capacité de participer à la définition d'objectifs individuels et collectifs ▶ Entretien et valoriser la prise d'initiatives et de décisions vers soi et les autres 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Développer une culture de la performance et de la victoire ▶ Favoriser les échanges individualisés dans la relation entraîneur/entraîné 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ S'inscrire dans le respect d'une hygiène de vie compatible avec les exigences sportives ▶ Proposer des séquences d'entraînement innovantes basées sur l'inattendu en compétition
OBJECTIF : centrer son attention sur l'activité. Tirer le meilleur de l'athlète et l'entraîner vers l'autonomie				



LES MOYENS A METTRE EN ŒUVRE

1. LA PÉDAGOGIE ASSOCIÉE À L'ÂGE

- ▶ Favoriser l'entraînement en groupe comme moyen d'émulation collective et de motivation individuelle.
- ▶ Alternier avec des entraînements individualisés favorisant ainsi la relation entraîneur/entraîné.
- ▶ Individualiser les consignes et les relations.
- ▶ Encourager l'entraînement coopératif comme facteur de développement de l'autonomie.
- ▶ Prendre en compte les contraintes sociales et environnementales : transport, école, parents...
- ▶ Tenir compte des variations du niveau de motivation au regard des contraintes liées à l'entrée dans l'âge adulte.
- ▶ Développer le dialogue autour des motivations de l'athlète et des freins qu'il rencontre.
- ▶ Adopter des modes de relation moins descendants : faire confiance, utiliser l'autonomie, avoir une oreille attentive tout en veillant au respect de la position de l'entraîneur : « *nous ne sommes pas des copains* ».
- ▶ Développer la confiance en soi et l'assurance en compétition.
- ▶ Prendre en compte la nécessité de progression échelonnée.

2. LA PÉDAGOGIE ASSOCIÉE AU SEXE

- ▶ Prendre en compte le pic hormonal que connaissent les garçons à cet âge. Orienter ainsi l'entraînement vers le physique à travers le travail de force maximale, de force explosive et d'hypertrophie. Cette « fenêtre » physiologique est prise en compte dans les tableaux suivants présentant les cycles.
- ▶ Prendre en compte l'importance de l'affectif pour les filles et se comporter à cet égard de manière moins directive qu'avec les garçons du même âge.
- ▶ Valoriser les progrès sous les aspects techniques et esthétiques auprès des filles.
- ▶ Valoriser les progrès sous les aspects d'augmentation des charges auprès des garçons.



3. LE DEGRÉ D'IMPLICATION DANS L'ACTIVITÉ

- ▶ Amener l'athlète à être capable de définir ses ambitions.
- ▶ Insister sur la nécessité de la régularité à l'entraînement.
- ▶ Faire respecter les consignes pédagogiques : technique, intensité, volume.
- ▶ Justifier les consignes, les exercices, la planification...
- ▶ Amener sur le chemin de la compréhension du « *pourquoi je fais* », « *quel plaisir j'éprouve* », « *quelles sensations je ressens* » ;
- ▶ Apprendre à s'auto-coacher.
- ▶ Favoriser l'auto-évaluation et la proposition d'évolutions techniques, physiques, calendaires...
- ▶ Conduire l'athlète à analyser et gérer ses réussites et ses échecs.
- ▶ Encourager l'autonomie dans la recherche de remédiations techniques.
- ▶ Encourager l'observation technique des autres ainsi que les encouragements.

- ▶ Encourager les corrections envers les autres.
- ▶ Rendre responsable le comportement dans les champs de l'alimentation, de la récupération et de la gestion de la perte de poids.
- ▶ Rendre autonome dans le domaine des règles et des procédures anti-dopage.

4. LE DEGRÉ D'IMPLICATION DANS LE CLUB

- ▶ Faire respecter les horaires et mettre la priorité sur des entraînements à heure fixe déterminée par l'encadrement.
- ▶ Faire respecter le matériel.
- ▶ Être en capacité de pourvoir à l'absence de l'entraîneur dans l'organisation des compétitions.
- ▶ Former aux fonctions de coach U15/U17.
- ▶ Former aux fonctions de secrétariat de compétition et / ou d'arbitrage.



5. LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

L'entraîneur va augmenter progressivement cette dernière afin de permettre une transition n'altérant ni la motivation, ni la progression, ni l'intégrité physique et morale.

- ▶ Nombre de séances hebdomadaires (5 à 7).
- ▶ Volume par séance : 30 à 300 répétitions selon la période. Le comptage s'effectue comme indiqué en U15/U17 à partir des pourcentages stipulés selon la nature des exercices :
 - Technique : supérieur à 70% ;
 - Semi-technique : supérieur à 60 %.
 - Renforcement musculaire spécifique (RMS) : supérieur à 60% en faisant le distinguo entre les Squats qui sont donnés soit par rapport au record en Squats soit par rapport au record à l'Épaulé, Les Tirages qui sont donnés par rapport aux records AR et EJ
 - Renforcement musculaire général (RMG) : supérieur à 50%

Certaines situations peuvent nécessiter un ajustement de ces seuils, apprécié par l'entraîneur (période de reprise, de ré-athlétisation, de surmenage...).

- ▶ Volume quotidien : diminuer le nombre de mouvements mais accentuer significativement le nombre de répétitions (2 mouvements spécifiques + 2 à 3 exercices de renforcement).
- ▶ Vers l'individualisation : mettre en œuvre une évaluation approfondie (retour de l'entraîneur et de l'entraîné) des ressources de l'athlète et proposer des remédiations afin de combler les points

faibles en résultant.

Cette identification permettra à moyen terme (en seniors) d'investir sur ses points forts et d'optimiser ses points faibles.

- ▶ Tendre vers la spécificité : intensifier la répétition technique pour automatiser le geste efficace, l'utilisation de l'ensemble des mouvements annexes (semi-technique et renforcement général et spécifique) n'est plus un objectif en soi mais un moyen de remédiation pour atteindre cet objectif.
- ▶ S'entraîner toute l'année : les phases de repos doivent être en adéquation avec les phases post-compétitives.
- ▶ 2 objectifs annuels principaux et pour chacun d'eux 2 objectifs intermédiaires.... pour un total idéal de 8 à 12 sorties annuelles.

6. LA PLANIFICATION DE LA SAISON

- ▶ Prendre note du calendrier.
- ▶ Lire la réglementation fédérale.
- ▶ Établir une stratégie en définissant une catégorie de poids d'évolution, une série à atteindre, des barres à réaliser.
- ▶ Ordonner une progression dans le temps.
- ▶ Identifier des objectifs intermédiaires et un à deux objectifs principaux.
- ▶ Valider l'ensemble de ces paramètres avec l'athlète et son entourage.

7. LA PROGRAMMATION ANNUELLE

- ▶ Définir les grandes trames d'une saison en terme de cycles.
- ▶ D'une évaluation initiale des compétences techniques, physiques et mentales établir un parcours de progression afin d'atteindre les objectifs planifiés.

8. LES RÉPERTOIRES D'EXERCICES

S'appuyer sur les différents répertoires afin de construire les séances. L'entraîneur a ainsi à sa disposition :

- ▶ Le répertoire gestuel U20.
- ▶ Le répertoire des exercices combinés U20.
- ▶ Le répertoire des exercices de développement physique.

U20 C'EST DONC...

LA RECHERCHE VERS L'EFFICIENCE GESTUELLE

en organisant des situations permettant l'utilisation des ressources de l'athlète afin d'optimiser le résultat d'un objectif spécifique.

LES OUTILS DE L'EFFICIENCE :

- ▶ la régularité des situations proposées
- ▶ l'individualisation de la démarche d'entraînement
- ▶ la variation des niveaux d'intensité
- ▶ l'alternance d'objectifs de performance et d'objectifs de maîtrise gestuelle
- ▶ la répétition gestuelle
- ▶ la compréhension par l'individu des tâches prescrites par la planification et des consignes émanant de l'entraîneur



EXEMPLE DE PLANIFICATION ANNUELLE

1. SUR UNE SAISON ENTIÈRE

OBJECTIF : PARTICIPATION INTER-RÉGIONALE		
MOIS	SEMAINE	CYCLE
Août / septembre	35	Foncier 2
Septembre	36	
Septembre	37	
Septembre	38	
Septembre	39	Pré-compétition 1
Septembre / octobre	40	
Octobre	41	Pré-compétition 2
Octobre	42	
Octobre	43	
Octobre / novembre	44	Préparation à l'objectif compétitif
Novembre	45	
Novembre	46 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Récupération active
Novembre	47	Foncier 2
Novembre	48	
Novembre / décembre	49	Foncier 1
Décembre	50	
Décembre	51	Repos complet
Décembre	52	
Janvier	1	Foncier 1
Janvier	2	
Janvier	3	Foncier 2
Janvier	4	
Février	5	Pré-compétition 1
Février	6	
Février	7	Pré-compétition 2
Février	8	
Mars	9 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Préparation à l'objectif compétitif
Mars	10	Pré-compétition 2
Mars	11	
Mars	12	Préparation à l'objectif compétitif
Mars / avril	13	
Avril	14 - OBJ. PRINCIPAL	Repos complet
Avril	15	Récupération active
Avril	16	
Avril	17	Foncier 1
Mai	18	
Mai	19	Pré-compétition 1
Mai	20	
Mai	21	Foncier 1
Mai / juin	22	
Juin	23	Pré-compétition 1
Juin	24	
Juin	25	Foncier 2
Juin / juillet	26	
Juillet	27	Repos complet
Juillet	28	
Juillet	29	
Juillet	30	
Août	31	Foncier 1
Août	32	
Août	33	Foncier 1
Août	34	

OBJECTIF : PARTICIPATION GRAND PRIX FÉDÉRAL		
MOIS	SEMAINE	CYCLE
Août / septembre	35	Foncier 2
Septembre	36	
Septembre	37	
Septembre	38	
Septembre	39	Pré-compétition 1
Septembre / octobre	40	
Octobre	41	Pré-compétition 2
Octobre	42	
Octobre	43	
Octobre / novembre	44	Préparation à l'objectif compétitif
Novembre	45	
Novembre	46 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Récupération active
Novembre	47	Foncier 2
Novembre	48	
Novembre / décembre	49	Foncier 1
Décembre	50	
Décembre	51	Repos complet
Décembre	52	
Janvier	1	Foncier 1
Janvier	2	
Janvier	3	Foncier 2
Janvier	4	
Février	5	Pré-compétition 1
Février	6	
Février	7	Pré-compétition 2
Février	8	
Mars	9 - OBJ. PRINCIPAL 1	Préparation à l'objectif compétitif
Mars	10	Récupération active
Mars	11	
Mars	12	Pré-compétition 2
Mars / avril	13	
Avril	14 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Préparation à l'objectif compétitif
Avril	15	Pré-compétition 1
Avril	16	
Avril	17	Pré-compétition 2
Mai	18 - OBJ. PRINCIPAL 2	
Mai	19	Repos complet
Mai	20	
Mai	21	Récupération active
Mai / juin	22	
Juin	23	Foncier 1
Juin	24	
Juin	25	Foncier 2
Juin / juillet	26	
Juillet	27	Repos complet
Juillet	28	
Juillet	29	
Juillet	30	
Août	31	Foncier 1
Août	32	
Août	33	Foncier 1
Août	34	

OBJECTIF : PARTICIPATION FRANCE		
MOIS	SEMAINE	CYCLE
Août / septembre	35	Foncier 2
Septembre	36	
Septembre	37	
Septembre	38	
Septembre	39	Foncier 1
Septembre / octobre	40	
Octobre	41	Pré-compétition 1
Octobre	42	
Octobre	43	
Octobre / novembre	44	Pré-compétition 2
Novembre	45	
Novembre	46 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Préparation à l'objectif compétitif
Novembre	47	Récupération active
Novembre	48	
Novembre / décembre	49	Foncier 2
Décembre	50	
Décembre	51	Foncier 1
Décembre	52	
Janvier	1	Repos complet
Janvier	2	
Janvier	3	Foncier 1
Janvier	4	
Février	5	Foncier 2
Février	6	
Février	7	Pré-compétition 1
Février	8	
Mars	9 - OBJ. PRINCIPAL 1	Préparation à l'objectif compétitif
Mars	10	Récupération active
Mars	11	
Mars	12	Pré-compétition 1
Mars / avril	13	
Avril	14 - OBJ. INTERMÉDIAIRE	Préparation à l'objectif compétitif
Avril	15	Récupération active
Avril	16	
Avril	17	Pré-compétition 1
Avril	18	
Mai	19	Pré-compétition 2
Mai	20	
Mai	21 - OBJ. PRINCIPAL 2	Préparation à l'objectif compétitif
Mai / juin	22	Repos complet
Juin	23	
Juin	24	Foncier 1
Juin	25	
Juin / juillet	26	Foncier 2
Juillet	27	
Juillet	28	Repos complet
Juillet	29	
Juillet	30	
Juillet	31	
Août	32	Foncier 1
Août	33	
Août	34	Foncier 2
Août	34	

2. RÉPARTITION ANNUELLE DES CYCLES

NIVEAU PARTICIPATION INTER-RÉGIONALE	
CYCLE	DURÉE EN SEMAINE
Foncier 1	8
Foncier 2	12
Pré-compétition 1	9
Pré-compétition 2	7
Préparation à l'objectif compétitif	6
Récupération active	3
Repos complet	7

NIVEAU PARTICIPATION GRAND PRIX FÉDÉRAL	
CYCLE	DURÉE EN SEMAINE
Foncier 1	8
Foncier 2	11
Pré-compétition 1	8
Pré-compétition 2	8
Préparation à l'objectif compétitif	7
Récupération active	3
Repos complet	7

NIVEAU PARTICIPATION FRANCE	
CYCLE	DURÉE EN SEMAINE
Foncier 1	7
Foncier 2	13
Pré-compétition 1	7
Pré-compétition 2	9
Préparation à l'objectif compétitif	8
Récupération active	3
Repos complet	5

Pour chacun des niveaux 2 à 3 objectifs intermédiaires ont été dégagés et 1 à 2 objectifs principaux. Cela signifie que seulement 3 à 4 compétitions font l'objet d'une préparation spécifique. En revanche rien n'empêche de participer à plus d'épreuves, cela va de soi. Elles sont alors prises « dans la foulée » afin de ne pas nuire aux apprentissages.

Il est toutefois conseillé de ne pas dépasser 10 compétitions par saison, soit 1 par mois. On évitera ainsi une accumulation de fatigue tout en conservant une bonne dynamique dans la motivation.

Sans que cela apparaisse comme des objectifs identifiés, les compétitions non « préparées » peuvent et doivent même donner lieu à une évaluation. On pourra y associer un objectif de maîtrise (ex. être en mesure d'enchaîner ses essais sans passage d'un autre athlète) ou bien un objectif de résultat (ex. remporter un match à l'indice lors d'une finale de zone).



U20

PROGRAMMATION

Cycle 1 : **foncier 1**

Cycle 2 : **foncier 2**

Cycle 3 : **pré-compétition 1**

Cycle 4 : **pré-compétition 2**

Cycle 5 : **compétition**

Cycle 6 : **transition**

Retrouvez les définitions et les appellations complètes dans le glossaire

Retrouvez les explications méthodologiques dans le DVD

Cycle 1... FONCIER 1

Période de reprise et de développement athlétique	U20 GARÇONS					U20 FILLES				
Thématique de la période	Physique = activation d'ordre général					Physique = activation d'ordre général				
	Technique = réactivation des processus d'apprentissage = placements + trajectoires					Technique = activation des processus d'apprentissage = placements + trajectoires				
Nombre moyen de séances par semaine	3 à 4 séances					3 à 4 séances				
Durée moyenne de la séance	2h					1h30				
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique		Développement physique			Développement technique		Développement physique		
	20%		80%			20%		80%		
Nombre et répartition des exercices par séance	Technique (T)	Semi-technique (ST) / Assistance technique (AT)	Renforcement musculaire spé. (RMS)	Renforcement musculaire général (RMG)	Autres	Technique (T)	Semi-technique (ST) / Assistance technique (AT)	Renforcement musculaire spé. (RMS)	Renforcement musculaire général (RMG)	Autres
	0	1	Circuits training / Circuits athlétisation		0 à 1	0	1	Circuits training / Circuits athlétisation		0 à 1
Nombre moyen de répétitions sur les exercices semi-techniques (hors séries d'échauffement)	Volume de 20 à 40 rép					Volume de 20 à 40 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices semi-techniques	1/3 du volume entre 50% et 60%					1/3 du volume entre 50% et 60%				
	2/3 du volume entre 60% et 70%					2/3 du volume entre 60% et 70%				
Nombre moyen de répétitions sur les circuits	Volume + 300 rép et intensité supérieure aux U17 (cf. travail au temps)					Volume + 300 rép et intensité supérieure aux U17 (cf. travail au temps)				
Activités annexes	1 fois par semaine = sport collectif / footing / jeux collectifs					1 fois par semaine = sport collectif / footing / jeux collectifs				

Cycle 2... FONCIER 2

Période de développement physique	U20 GARÇONS					U20 FILLES				
Thématique de la période	Physique = développement des qualités physiques générales					Physique = développement des qualités physiques générales				
	Technique = réactivation des processus d'apprentissage = placements + trajectoires					Technique = réactivation des processus d'apprentissage = placements + trajectoires				
Nombre moyen de séances par semaine	4 à 5 séances					4 à 5 séances				
Durée moyenne de la séance	2h					1h30				
Nombre total d'exercices par séance	4 à 6 exercices					3 à 5 exercices				
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique		Développement physique			Développement technique		Développement physique		
	20%		80%			40%		60%		
Nombre et répartition des exercices par séance	T	ST / AT	RMS	RMG	Autres	T	ST / AT	RMS	RMG	Autres
	0 à 1	1 à 2	1 à 2	2 à 3	0 à 1	0 à 1	1 à 2	1 à 2	1 à 2	1
Nombre moyen de répétitions sur les exercices T et ST (hors séries d'échauffement)	Volume de 20 à 40 rép					Volume de 20 à 40 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices T et ST	1/3 du volume entre 50% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 80%)					1/3 du volume entre 50% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 80%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux					1 test sous maximal une semaine sur deux				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS (hors séries d'échauffement)	Volume de 40 à 70 rép					Volume de 30 à 50 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMS	1/3 du volume entre 60% et 70% et 2/3 au-delà de 70% (70% à 80%)					1/3 du volume entre 60% et 70% et 2/3 au-delà de 70% (70% à 80%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux					1 test sous maximal une semaine sur deux				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMG (hors séries d'échauffement)	Volume de 50 à 100 rép					Volume de 40 à 80 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMG	1 test sous maximal une semaine sur deux					1 test sous maximal une semaine sur deux				
Activités annexes	1 fois par semaine = sprints + sauts + lancers ou gainage en groupe ou étirements en groupe					1 fois par semaine = sprints + sauts + lancers ou gainage en groupe ou étirements en groupe				

Cycle 3... PRÉ-COMPÉTITION 1

Période intermédiaire de développement technique	U20 GARÇONS					U20 FILLES				
Thématique de la période	Physique = développement des qualités physiques spécifiques					Physique = développement des qualités physiques spécifiques				
	Technique = développement de l'endurance technique					Technique = développement de l'endurance technique				
Nombre moyen de séances par semaine	4 à 5 séances					4 à 5 séances				
Durée moyenne de la séance	1h45 / 2h					1h45				
Nombre total d'exercices par séance	4 / 5 exercices					4 exercices				
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique		Développement physique			Développement technique		Développement physique		
	60%		40%			60%		40%		
Nombre et répartition des exercices par séance	T	ST / AT	RMS	RMG	Autres	T	ST / AT	RMS	RMG	Autres
	0 à 1	1 à 2	1 à 2	1 à 2	0 à 1	0 à 1	1 à 2	1 à 2	1 à 2	0 à 1
Nombre moyen de répétitions sur les exercices T et ST (hors séries d'échauffement)	Volume de 18 à 35 rép					Volume de 18 à 35 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices T et ST	1/3 du volume entre 50% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 90%)					1/3 du volume entre 50% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 90%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux en 2 à 3 rép					1 test sous maximal une semaine sur deux en 2 à 3 rép				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS (hors séries d'échauffement)	Volume de 20 à 40 rép					Volume de 30 à 40 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMS	1/3 du volume entre 60% et 70% et 2/3 au-delà de 70% (70% à 90%)					1/3 du volume entre 60% et 70% et 2/3 au-delà de 70% (70% à 90%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux					1 test sous maximal une semaine sur deux				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMG (hors séries d'échauffement)	Volume de 35 à 60 rép					Volume de 25 à 50 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMG	1 test sous maximal une semaine sur deux					1 test sous maximal une semaine sur deux				
Activités annexes	1 fois par semaine = gainage en groupe ou étirements en groupe					1 fois par semaine = gainage en groupe ou étirements en groupe				

Cycle 4... PRÉ-COMPÉTITION 2

Période intermédiaire de développement technique	U20 GARÇONS					U20 FILLES				
Thématique de la période	Physique = développement des qualités physiques spécifiques					Physique = développement des qualités physiques spécifiques				
	Technique = automatisation d'une gestuelle efficace propre à l'athlète					Technique = automatisation d'une gestuelle efficace propre à l'athlète				
Nombre moyen de séances par semaine	4 à 6 séances					4 à 6 séances				
Durée moyenne de la séance	1h45 / 2h					1h45				
Nombre total d'exercices par séance	4 / 5 exercices					4 exercices				
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique		Développement physique			Développement technique		Développement physique		
	60%		40%			70%		30%		
Nombre et répartition des exercices par séance	T	ST / AT	RMS	RMG	Autres	T	ST / AT	RMS	RMG	Autres
	0 à 1	1 à 2	1 à 2	1 à 2	-	1	1 à 2	1 à 2	1 à 2	-
Nombre moyen de répétitions sur les exercices T et ST (hors séries d'échauffement)	Volume de 15 à 25 rép					Volume de 15 à 25 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices T et ST	1/3 du volume entre 60% et 70% et 2/3 au-delà de 70% (70% à 90%)					1/3 du volume entre 60% et 70% et 2/3 au-delà de 70% (70% à 90%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux en 2 à 3 rép					1 test sous maximal une semaine sur deux en 2 à 3 rép				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS (hors séries d'échauffement)	Volume de 30 à 40 rép					Volume de 20 à 40 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMS	1/3 du volume entre 60% et 70% et 2/3 au-delà de 70% (70% à 90%)					1/3 du volume entre 60% et 70% et 2/3 au-delà de 70% (70% à 90%)				
	1 test sous maximal une semaine sur deux					1 test sous maximal une semaine sur deux				
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMG (hors séries d'échauffement)	Volume de 25 à 60 rép					Volume de 20 à 40 rép				
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMG	1 test sous maximal une semaine sur deux					1 test sous maximal une semaine sur deux				

Cycle 5... COMPÉTITION

Période de préparation à la compétition	U20 GARÇONS						U20 FILLES					
Thématique de la période	Physique = transfert des qualités physiques spécifiques sur les gestes techniques						Physique = transfert des qualités physiques spécifiques sur les gestes techniques					
	Technique = capacité à répéter des charges lourdes et scénarisation de match						Technique = capacité à répéter des charges lourdes et scénarisation de match					
Nombre moyen de séances par semaine	4 à 6 séances						4 à 6 séances					
Durée moyenne de la séance	1h30 / 2h						1h30 / 2h					
Nombre total d'exercices par séance	4 / 5 exercices						4 exercices					
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique			Développement physique			Développement technique			Développement physique		
	80%			20%			80%			20%		
Nombre et répartition des exercices par séance	T	ST	AT	RMS	RMG	Autres	T	ST	AT	RMS	RMG	Autres
	1 à 2	0 à 2	0 à 1	1 à 2	0 à 1	-	1 à 2	0 à 2	0 à 1	1 à 2	0 à 1	-
Nombre moyen de répétitions sur les exercices T et ST (hors séries d'échauffement)	Volume de 6 à 12 rép						Volume de 6 à 12 rép					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices T et ST	1/5 du volume entre 70% et 80% et 4/5 au-delà de 80% (80% à 100%)						1/5 du volume entre 70% et 80% et 4/5 au-delà de 80% (80% à 100%)					
	1 test sous maximal une semaine sur deux en 2 à 3 rép						1 test sous maximal une semaine sur deux en 2 à 3 rép					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices AT = chutes / passages / appels	25 rép au minimum (réalisées dans une finalité de régulation technique)						25 rép au minimum (réalisées dans une finalité de régulation technique)					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices AT	Selon qualité gestuelle						Selon qualité gestuelle					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS (hors séries d'échauffement)	Volume de 8 à 15 rép						Volume de 8 à 15 rép					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMS	1/5 du volume entre 70% et 80% et 4/5 au-delà de 80% (80% à 100%)						1/5 du volume entre 70% et 80% et 4/5 au-delà de 80% (80% à 100%)					
	1 test sous maximal ou maximal un jour sur deux en 2 à 3 rép						1 test sous maximal ou maximal un jour sur deux en 2 à 3 rép					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMG (hors séries d'échauffement)	Volume de 20 à 25 rép						Volume de 10 à 20 rép					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMG	Travail de prophylaxie privilégiant la récupération et la prévention des blessures						Travail de prophylaxie privilégiant la récupération et la prévention des blessures					

Cycle 5... COMPÉTITION

MISE EN SITUATION DE COMPÉTITION DERNIÈRE SEMAINE AVANT L'ÉCHÉANCE

Principes généraux de construction de la dernière semaine :

1. VOLUME DE TRAVAIL DÉGRESSIF

On va chercher à favoriser les phénomènes de surcompensation physiques et mentaux. La période précédente a induit des besoins énergétiques forts et une dépense nerveuse importante. Dans ces conditions, l'organisme va s'adapter afin de répondre plus facilement aux exigences auxquelles il est soumis. On dit qu'il surcompense, c'est-à-dire qu'il fait des réserves afin de ne pas être en difficulté lors de prochaines sollicitations intensives. Pour cela, il est indispensable de moins le solliciter afin qu'il puisse se consacrer à cette action. C'est la raison pour laquelle on réduit progressivement le volume de travail et les intensités (les pourcentages) lors de la dernière semaine.

2. SCÉNARISATION DE LA COMPÉTITION

Il s'agit ici que l'entraîneur anticipe les scénarios possibles. Il va dans un premier temps «étudier» la probable feuille de match au regard des engagés. Il dégagera ainsi les informations suivantes :

- ▶ De combien de temps son athlète va disposer pour s'échauffer ?
- ▶ De combien d'athlètes est composé le plateau ?
- ▶ Quels sont les adversaires ?
- ▶ De combien d'essais son athlète disposera-t-il entre ses propres essais ?
- ▶ Son athlète dispose-t-il d'un avantage sur ses concurrents dans l'un des deux mouvements ?
- ▶ ...

Au regard de cela, de l'état de forme de son athlète et des caractéristiques de ce dernier, l'entraîneur profitera de cette dernière semaine pour affiner la façon de s'échauffer, la manière de construire la gamme montante et d'y intégrer des barres d'attente, le fait de refaire une gamme...

L'objectif de cet « affûtage » tant technique que tactique permet de construire une routine utile à la gestion du stress, des émotions et des imprévus.

3. GESTION DU POIDS DE CORPS

Même s'il est utile et intelligent de ne pas attendre la dernière semaine, le contrôle du poids de corps est indispensable s'agissant de compétitions fléchées comme étant des objectifs intermédiaires ou l'objectif principal.

À partir de cette catégorie U20, il n'est pas rare que les athlètes perdent du poids pour les compétitions. Attention toutefois à ne pas perdre le bénéfice du travail quotidien en descendant trop souvent au poids. De plus, si à cette période les filles atteignent rapidement leur catégorie senior, les garçons eux ont encore de la marge pour atteindre leur poids adulte.

4. PRÉPARATION LOGISTIQUE DE L'ATHLÈTE

C'est aussi au cours de cette dernière semaine que l'entraîneur va veiller à ce que l'athlète soit «logistique-ment» opérationnel. Il est donc bon de faire un rappel sur les indispensables de la compétition :

- ▶ Tenue, chaussures, matériel, elasto...
- ▶ Alimentation post-pesée
- ▶ Horaires de pesée

5. LA SEMAINE TYPE

Est présentée ici une semaine «type» comprenant 4 séances + la compétition :

Jour 1 Lundi	Jour 2 Mardi	Jour 3 Jeudi	Jour 4 Vendredi
Arraché : gamme montante 90 à 100% de la barre de départ envisagée : 2 simples ; barre d'attente : 3 simples (70%) ; gamme montante 90 à 100% de la barre de départ envisagée : 2 simples.	Épaulé-jeté : gamme montante 90 à 100% de la dernière barre d'échauffement envisagée : 3 simples	AR ou EP SUS HTE : 5 séries de 3 rép à 60% : marquer le temps de pause avant de partir	Arraché : une gamme 50/60% 3 séries de 2 répétitions
1 JT DBT + 1 JT Fente : la qualité du jeté debout détermine la charge : 5 séries	1 AR DBT + 1 AR : 5 séries : la qualité du debout détermine la charge	PASS AR ou EP : 5 séries de 3 rép : la qualité détermine la charge	Épaulé-jeté : une gamme 50/60% 3 séries de 2 répétitions
THA (sans sangles) : 70/80% 5 séries de 3 répétitions	TLA : 90/110% 5 séries de 3 rép : la qualité gestuelle détermine la charge	FLEX NQ : 3 séries de 2 rép à 75/80% + 2 séries de 1 à +85% de FLEX NQ ou Appel de JT : 5 séries de 3 rép à 80/90%	-
FLEX CLAV : 2 séries de 3 rép + 3 séries de 2 répétitions à 80% et + de EP - placement/rythme	-	-	-

Cycle 6... TRANSITION

Période de récupération active	U20 GARÇONS / FILLES					
Thématique de la période	Physique = privilégier le travail prophylactique = travail de compensation sur les antagonistes					
	Technique = retour sur les processus d'apprentissage = placements + trajectoires					
Nombre moyen de séances par semaine	2 à 3 séances					
Durée moyenne de la séance	1h30					
Nombre total d'exercices par séance	3 à 5 exercices					
Répartition moyenne du travail sur la période	Développement technique			Développement physique		
	50%			50%		
	T	ST	AT	RMS	RMG	Autres
	0	1 à 2	0 à 1	0 à 1	1 à 2	0 à 1
Nombre et répartition des exercices par séance	Privilégier les ST force / puissance / combiné qui permettront un retour sur les bons placements et les bonnes trajectoires					
	Privilégier un travail concentrique fluide					
	Travail de prophylaxie privilégiant la compensation (antagonistes / muscles profond dos et abdomen / correction des faiblesses musculaires)					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices T et ST (hors séries d'échauffement)	Volume de 18 à 35 rép					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices T et ST	1/3 du volume entre 40% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 80%)					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices AT = chutes / passages / appels	25 rép au minimum (réalisé dans une finalité de régulation technique)					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices AT	Selon qualité gestuelle					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMS (hors séries d'échauffements)	Volume de 20 à 40 rép					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMS	1/3 du volume entre 40% et 60% et 2/3 au-delà de 60% (60% à 80%)					
Nombre moyen de répétitions sur les exercices de RMG (hors séries d'échauffements)	Volume de 20 à 40 rép					
Répartition moyenne de l'intensité dans les exercices de RMG	Travail à vitesse contrôlée et selon qualité gestuelle					

U20

RÉPERTOIRE GESTUEL

Répertoire 1 : **arraché**

Répertoire 2 : **épaulé-jeté**

Répertoire 3 : **épaulé**

Répertoire 4 : **jeté**

Répertoire 5 : **renforcement spécifique**

Répertoire 6 : **exercices combinés**

Répertoire 1... ARRACHÉ

Technique / Semi-technique	FONCIER 1 & 2			PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2			COMPÉTITION		
ARRACHÉ	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)
AR	60 à 80%	8 à 12 séries de 2 à 4 rép	25 à 35	70 à 90%	7 à 15 séries de 2 à 3 rép	30 à 40	85% et +	5 à 20 séries de 1 à 2 rép	15 à 25
	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme			
AR DBT	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30	La qualité du debout détermine la charge	5 à 8 séries de 2 à 3 rép	15 à 24	La qualité du debout détermine la charge	4 à 7 séries de 1 à 3 rép	10 à 20
AR PUISS DBT	60 à 80%		20 à 30	60 à 90%			70% et +		10 à 20
AR PUISS	Effort max sur les dernières rép		15 à 25	Effort max sur les dernières rép			Effort max sur les dernières rép		10 à 15
AR FOR	La qualité du debout détermine la charge		20 à 30	La qualité du debout détermine la charge			La qualité du debout détermine la charge		10 à 20
AR DBT SUS BASSE	60 à 80%		20 à 30	60 à 90%			70% et +		
AR DBT SUS HTE	La qualité du debout détermine la charge		20 à 30	La qualité du debout détermine la charge			La qualité du debout détermine la charge		
AR DBT PLOT	60 à 80%		20 à 30	60 à 90%			70% et +		
AR SUS BASSE	La qualité du debout détermine la charge		20 à 30	La qualité du debout détermine la charge			La qualité du debout détermine la charge		
AR SUS HTE	60 à 80%		20 à 30	60 à 90%			70% et +		
AR PLOT	La qualité du debout détermine la charge		20 à 30	La qualité du debout détermine la charge			La qualité du debout détermine la charge		
AR PUISS DBT SUS BASSE	60 à 80%		20 à 30	60 à 90%			-		
AR PUISS DBT SUS HTE	La qualité du debout détermine la charge		20 à 30	La qualité du debout détermine la charge			La qualité du debout détermine la charge		
AR PUISS DBT PLOT	60 à 80%		20 à 30	60 à 90%			-		
AR PUISS SUS BASSE	Effort max sur les dernières rép		15 à 25	Effort max sur les dernières rép			Effort max sur les dernières rép		
AR PUISS SUS HTE	60 à 80%		15 à 25	60 à 90%			-		
AR PUISS PLOT	Effort max sur les dernières rép	15 à 25	Effort max sur les dernières rép	Effort max sur les dernières rép					
AR FOR SUS BASSE	60 à 80%	15 à 25	60 à 90%	80% et +	10 à 15				
AR FOR SUS HTE	Effort max sur les dernières rép	15 à 25	Effort max sur les dernières rép	Effort max sur les dernières rép					
AR FOR PLOT	60 à 80%	5 à 8 séries de 3 à 5 rép	25 à 35	60 à 90%	4 à 6 séries de 2 à 4 rép	80% et +	4 à 6 séries de 1 à 3 rép	10 à 15	
CHUT AR élan	Effort max sur les dernières rép	4 à 6 séries de 6 à 10 rép	25 à 35	Effort max sur les dernières rép	4 à 6 séries de 5 à 8 rép	20 à 30	Effort max sur les dernières rép	3 à 5 séries de 3 à 6 rép	
DEV AR	5 à 8 séries de 3 à 5 rép	15 à 25	60 à 80%	60 à 80%	4 à 6 séries de 2 à 4 rép	10 à 20	60 à 80%	4 à 6 séries de 1 à 3 rép	5 à 15
DEV AR élan	5 à 8 séries de 3 à 5 rép	15 à 25	60 à 80%	60 à 80%	4 à 6 séries de 2 à 4 rép	10 à 20	60 à 80%	4 à 6 séries de 1 à 3 rép	5 à 15
PASS AR	50 à 70%	5 à 8 séries de 3 à 5 rép	15 à 25	60 à 80%	4 à 6 séries de 2 à 4 rép	10 à 20	60 à 80%	4 à 6 séries de 1 à 3 rép	5 à 15
PASS AR élan	50 à 70%	5 à 8 séries de 3 à 5 rép	15 à 25	60 à 80%	4 à 6 séries de 2 à 4 rép	10 à 20	60 à 80%	4 à 6 séries de 1 à 3 rép	5 à 15
COMBINÉS	Voir répertoire combinés (p.85 & p.86)								
AUTRES	Variation de prise de mains								

Répertoire 2... ÉPAULÉ-JETÉ

Technique / Semi-technique	FONCIER 1 & 2			PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2			COMPÉTITION		
ÉPAULÉ-JETÉ	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)
EJ	60 à 80%	8 à 12 séries de 2 à 3 rép	40 à 60	70 à 90%	7 à 15 séries de 2 rép	40 à 60	85% et +	5 à 20 séries de 1 à 2 rép	15 à 25
	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme			
EJ DBT	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 3 rép	30 à 50	La qualité du debout détermine la charge	5 à 8 séries de 2 à 3 rép	25 à 45	La qualité du debout détermine la charge	4 à 7 séries de 1 à 2 rép	10 à 20
EJ PUISS DBT									
EJ PUISS	60 à 80%			70 à 90%			70% et +		
EJ FOR	Effort max sur les dernières rép		20 à 40	Effort max sur les dernières rép			Effort max sur les dernières rép		10 à 15
1 EP + 2 JT	-	-	-	70 à 90%	8 à 12 séries	28 à 40	80% et +	4 à 6 séries	12 à 28
1 EP + 3 JT	60 à 80%	8 à 12 séries	32 à 48	60 à 80%	7 à 10 séries	20 à 28	50 à 70% (correctif gestuel)	3 à 5 séries	12 à 20
2 EP + 1 JT	-	-	-	70 à 90%	8 à 12 séries	28 à 40	80% et +	4 à 6 séries	12 à 28
3 EP + 1 JT	60 à 80%	8 à 12 séries	32 à 48	60 à 80%	7 à 10 séries	20 à 28	50 à 70% (correctif gestuel)	3 à 5 séries	12 à 20
COMBINÉS	Voir répertoire combinés (p.85 & p.86)								
NOTES	1 épaulé jeté = 2 rép (épaulé + jeté) Ce choix se justifie au regard du coût énergétique engendré par la spécificité de ce mouvement.								

Répertoire 3... ÉPAULÉ

Technique / Semi-technique	FONCIER 1 & 2			PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2			COMPÉTITION					
ÉPAULÉ	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)			
EP	60 à 80%	8 à 12 séries de 2 à 4 rép	25 à 35	70 à 90%	7 à 15 séries de 2 à 3 rép	30 à 40	85% et +	5 à 20 séries de 1 à 2 rép	15 à 25			
	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme						
EP DBT	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30	La qualité du debout détermine la charge	5 à 8 séries de 2 à 3 rép	15 à 24	4 à 7 séries de 1 à 3 rép	10 à 20				
EP PUISS DBT				70 à 90%								
EP PUISS	60 à 80%											
EP FOR	Effort max sur les dernières rép		15 à 25	Effort max sur les dernières rép					10 à 15			
EP DBT SUS BASSE	La qualité du debout détermine la charge		20 à 30	La qualité du debout détermine la charge		70 à 90%		15 à 24	70% et +	10 à 20		
EP DBT SUS HTE												
EP DBT PLOT												
EP SUS BASSE	60 à 80%		20 à 30	70 à 90%		La qualité du debout détermine la charge		15 à 24	70% et +	10 à 20		
EP SUS HTE												
EP PLOT												
EP PUISS DBT SUS BASSE	La qualité du debout détermine la charge		20 à 30	70 à 90%		La qualité du debout détermine la charge		15 à 24	-	10 à 20		
EP PUISS DBT SUS HTE												
EP PUISS DBT PLOT												
EP PUISS SUS BASSE	60 à 80%		20 à 30	70 à 90%		Effort max sur les dernières rép		15 à 24	Effort max sur les dernières rép	10 à 15		
EP PUISS SUS HTE												
EP PUISS PLOT												
EP FOR SUS BASSE	Effort max sur les dernières rép		15 à 25	70 à 90%		Effort max sur les dernières rép		10 à 20	Effort max sur les dernières rép	10 à 15		
EP FOR SUS HTE												
EP FOR PLOT												
PASS EP		5 à 8 séries de 3 à 5 rép		4 à 6 séries de 2 à 4 rép		4 à 6 séries de 1 à 3 rép	5 à 15					
PASS EP élan	60 à 80%			70 à 90%		80% et +	5 à 10					
COMBINÉS	Voir répertoire combinés (p.85 & p.86)											

Répertoire 4... JETÉ

Technique / Semi-technique	FONCIER 1 & 2			PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2			COMPÉTITION		
JETÉ	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)
	60 à 80%	8 à 12 séries de 2 à 4 rép	25 à 35	70 à 90%	7 à 15 séries de 2 à 3 rép	30 à 40			
JT	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	80% et +	3 à 5 simples après une séquence de travail pour transférer ou une gamme afin de dresser un état des lieux des réels records de l'athlète	En fonction du travail effectué en amont ou de la progression de la gamme	85% et +	5 à 20 séries de 1 à 3 rép	15 à 25
JT DBT	La qualité du debout détermine la charge	7 à 10 séries de 2 à 4 rép	20 à 30	La qualité du debout détermine la charge	5 à 8 séries de 2 à 3 rép	15 à 24	La qualité du debout détermine la charge	4 à 7 séries de 1 à 3 rép	10 à 20
JT PUISS									
JT PUISS	60 à 80%			60 à 90%			-		
JT FOR	Effort max sur les dernières rép			Effort max sur les dernières rép		10 à 20	Effort max sur les dernières rép		10 à 15
JT avec TA fente	60 à 80%	5 à 8 séries de 2 à 4 rép	15 à 25	60 à 90%	4 à 6 séries de 2 à 3 rép	10 à 18	75% et +	3 à 5 séries de 1 à 3 rép	5 à 15
JT avec TA appel									
VV JT	Effort max sur les dernières rép	5 à 8 séries de 3 à 5 rép		Effort max sur les dernières rép	5 à 7 séries de 2 à 4 rép	15 à 25	Effort max sur les dernières rép		
JT FT-FT									
COMBINÉS	Voir répertoire combinés (p.85 & p.86)								

Répertoire 5... RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE

Renforcement spécifique	FONCIER 1 & 2			PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2			COMPÉTITION		
FLEXIONS	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	NOMBRE RÉPÉTITION PRÉCONISÉ	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)
FLEX NQ	60% et +	4 à 8 séries de 3 à 10 rép	35 à 50	60% et +	7 à 10 séries de 3 à 8 rép	30 à 45	70% et +	4 à 7 séries de 2 à 4 rép	15 à 25
FLEX CLAV		4 à 8 séries de 2 à 8 rép	30 à 45		7 à 10 séries de 2 à 5 rép	25 à 40		4 à 7 séries de 1 à 3 rép	10 à 20
Fentes barre à bout de bras	Effort max sur les dernières rép	4 à 8 séries de 5 à 10 rép	25 à 40	Effort max sur les dernières rép	4 à 6 séries de 4 à 8 rép	20 à 35			
Fentes alternées		3 à 5 séries de 5 à 10 rép (1 rép = 1 jambe)			20 à 30				
FLEX AR		4 à 8 séries de 4 à 6 rép	15 à 25		5 à 8 séries de 3 à 5 rép	15 à 25			
FLEX JT									
TIRAGES	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)	INTENSITÉ	SÉRIES X REPS	VOLUME PRÉCONISÉ (NOMBRE DE REPS TOTAL)
TLA	80% et + de l'arraché ou de l'épaulé	6 à 10 séries de 4 à 8 rép	30 à 45	90% et + de l'arraché ou de l'épaulé	7 à 10 séries de 3 à 6 rép	25 à 40	100% et + de l'arraché ou de l'épaulé	4 à 7 séries de 2 à 4 rép	15 à 25
TLE									
TLA / TLA nombril	Effort max sur les dernières rép	4 à 6 séries de 5 à 10 rép		Effort max sur les dernières rép	4 à 6 séries de 4 à 8 rép	20 à 35			
TLE / TLE nombril									
Lombaires Barre et variantes	70% et + de l'arraché ou de l'épaulé	5 à 8 séries de 4 à 6 rép	20 à 35	80% et + de l'arraché ou de l'épaulé	7 à 10 séries de 3 à 5 rép	21 à 35			
TLA SUR									
TLE SUR	90% et + de l'arraché ou de l'épaulé	5 à 8 séries de 4 à 8 rép	35 à 50	100% et + de l'arraché ou de l'épaulé	7 à 10 séries de 4 à 6 rép	30 à 45	110% et + de l'arraché ou de l'épaulé		
TLA PLOT									
TLE PLOT	70% et + de l'arraché ou de l'épaulé	5 à 8 séries de 4 à 6 rép	20 à 35	80% et + de l'arraché ou de l'épaulé	7 à 10 séries de 3 à 5 rép	21 à 35	90% et + de l'arraché ou de l'épaulé	4 à 7 séries de 2 à 4 rép	15 à 25
TLA PLOT nombril									
TLE PLOT nombril	En fonction du respect de la consigne « sternum »			En fonction du respect de la consigne « sternum »			En fonction du respect de la consigne « sternum »		
TLA SUS									
TLE SUS	En fonction du respect de la consigne « sternum »			En fonction du respect de la consigne « sternum »			En fonction du respect de la consigne « sternum »		
TLA SUS nombril									
TLE SUS nombril	En fonction du respect de la consigne « sternum »			En fonction du respect de la consigne « sternum »			En fonction du respect de la consigne « sternum »		
THA sternum									
THA SUS HTE sternum	En fonction du respect de la consigne « sternum »			En fonction du respect de la consigne « sternum »			En fonction du respect de la consigne « sternum »		
THA SUS BASSE sternum									

Renforcement généralisé	FONCIER 1 & 2	PRÉ-COMPÉTITION 1 & 2	COMPÉTITION
Voir répertoire d'exercices de développement physique et répertoire d'exercices de compensation (voir DVD)			

Répertoire 6... EXERCICES COMBINÉS

U20 VERS LA PERFORMANCE

Paramètres à optimiser	INDICATEURS CONSIGNES	COMBINÉ N°	ARRACHÉ	NOMBRE DE SÉRIES ET CHARGES PRÉCONISÉES	INDICATEURS CONSIGNES	COMBINÉ N°	ÉPAULÉ	NOMBRE DE SÉRIES ET CHARGES PRÉCONISÉES	INDICATEURS CONSIGNES	COMBINÉ N°	JETÉ	NOMBRE DE SÉRIES ET CHARGES PRÉCONISÉES
Goût de l'effort	Ténacité / dépassement de soi / temps d'arrêt 2'' à la susp	Combi AR1	THA sternum + Arr flex susp basse + THA sternum + Arr flex susp haute	5 séries / 75-85%	Ténacité / dépassement de soi / temps d'arrêt 2'' à la susp	Combi EP1	Ep flex + Ep flex susp basse + Ep flex susp haute	6 séries / 75-85%	Ténacité / dépassement de soi / temps d'arrêt 2'' appel et réception	Combi JT1	3(jeté fente TA appel et réception)	6 séries / 70-80%
Capacité de travail	Rytm de travail (effort / récup)	Combi AR2	2 arr flex plots + 2 arr flex	6 séries / 70-80%	Rytm de travail (effort / récup)	Combi EP2	2 Ep flex plots + 2 Ep flex	6 séries / 70-80%	Rytm de travail (effort / récup)	Combi JT2	2 squats clav + jeté + squat clav + jeté	5 séries / 75-85%
Régularité	Éfficience technique dans la fatigue	Combi AR3	Arr deb + Arr demi + Arr tech	7 séries / charges induites par le respect de la consigne "debout"	Éfficience technique dans la fatigue	Combi EP3	Ep deb + Ep demi + Ep tech	7 séries / charges induites par le respect de la consigne "debout"	Éfficience technique dans la fatigue	Combi JT3	Jeté puiss + jeté deb + jeté fente	7 séries / 75-85%
Force Bas du Corps	Fatigue musculaire bas du corps	Combi AR4	Arr flex + chute élan + squat arraché	7 séries / 75-85%	Fatigue musculaire bas du corps	Combi EP4	2 (Ep flex + flex)	5 séries / 80-90%	Fatigue musculaire bas du corps	Combi JT4	1 jeté fente + 3 fentes barre à bout de bras	5 séries / 60-70%
Force Dos	Fatigue musculaire dos / descente contrôlée entre les différentes phases de tirage / 2'' sur les temps d'arrêt	Combi AR5	TLA nombril + TA mi-tibia + TA mi-cuisse + Arr flex susp basse TA mi-tibia	7 séries / 80-90%	Fatigue musculaire dos / descente contrôlée entre les différentes phases de tirage / 2'' sur les temps d'arrêt	Combi EP5	TLE nombril + TA mi-tibia + TA mi-cuisse + Ep tech susp basse TA mi-tibia	7 séries / 80-90%		-		
Force Haut du Corps	Fatigue musculaire haut du corps	Combi AR6	2(Arr force + Arr force susp haute + squat arraché + dev en flexion élan)	5 séries / charges induites par la qualité de l'arraché force		-			Fatigue musculaire haut du corps	Combi JT5	3(jeté force + flex barre à bout de bras)	5 séries / charges induites par la qualité du jeté force

Répertoire 6... EXERCICES COMBINÉS *suite et fin*

TRAVAIL DE REMÉDIATION EN FONCTION DES CARENCES TECHNIQUES : UTILISATION DES COMBINÉS U17

Paramètres à automatiser	INDICATEURS CONSIGNES	COMBINÉ N°	ARRACHÉ	NOMBRE DE SÉRIES ET CHARGES PRÉCONISÉES	INDICATEURS CONSIGNES	COMBINÉ N°	ÉPAULÉ	NOMBRE DE SÉRIES ET CHARGES PRÉCONISÉES	INDICATEURS CONSIGNES	COMBINÉ N°	JETÉ	NOMBRE DE SÉRIES ET CHARGES PRÉCONISÉES
Efficiencé dans les placements	Capacité à utiliser la synergie jambes-dos / marquage temps d'arrêt 2" aux suspensions / pieds à plat	Combi AR1	THA sternum + Arr deb susp basse mi-tibia + THA sternum + Arr tech susp basse mi-tibia	7 séries / charges induites par le respect de la consigne "sternum"	Capacité à utiliser la synergie jambes-dos / marquage temps d'arrêt 2" aux suspensions / pieds à plat	Combi EP1	2(Ep deb + Ep flex susp basse mi-tibia)	7 séries / charges induites par la qualité de l'épaulé debout	Capacité à propulser dans la verticalité / temps d'arrêt 2" aux appels	Combi JT1	2(jeté deb TA appel + jeté fente TA appel)	7 séries / charges induites par la capacité à relancer l'impulsion
Accélération dans la bonne trajectoire	Coordination / fluidité / maintien de la fixation du dos au démarrage et de la barre près du corps	Combi AR2	Arr deb plots + arr demi plots + arr flex plots	8 séries / charges induites par le respect de la consigne "debout"	Coordination / fluidité / maintien de la fixation du dos au démarrage et de la barre près du corps	Combi EP2	EP deb plots + EP demi plots + EP flex plots	8 séries / charges induites par le respect de la consigne "debout"	Coordination / fluidité / pieds à plat pendant la prise d'appel / bras relâchés jusqu'au passage sous la barre	Combi JT2	Jeté puiss + jeté fente + jeté fente-fente	8 séries / charges induites par la qualité du jeté puissance
Maîtrise de la réception	Stabilité / réactivité	Combi AR3	3 (Passage arr + dev flex arr élan)	5 séries / charges induites par la qualité de la réception	Stabilité / réactivité	Combi EP3	2(passage Ep puiss + passage Ep tech)	7 séries / charges induites par la qualité de la réception	Stabilité / réactivité / temps d'arrêt 2" aux réceptions	Combi JT3	2(jeté deb TA réception + jeté fente TA réception)	7 séries / charges induites par la capacité à maîtriser la réception

U20

EXEMPLES DE SÉANCES

Cycle 1 : **foncier 1**

Cycle 4 : **pré-compétition 2**

Cycle 2 : **foncier 2**

Cycle 5 : **compétition**

Cycle 3 : **pré-compétition 1**

Cycle 1... FONCIER 1

U20

NOM :

PRÉNOM :

CIRCUIT NIVEAU 1	CIRCUIT NIVEAU 2	CIRCUIT NIVEAU 3	CIRCUIT NIVEAU 4
8 exercices 45'' entre chaque exercice 5 tours 3' entre chaque tour Intensité : max 70%	8 exercices 30'' entre chaque exercice 5 tours 3' entre chaque tour Intensité : max 60%	10 exercices 30''/30'' = 30'' d'effort suivi de 30'' de récupération 4 tours 6' entre chaque tour Intensité : max 60%	10 exercices 45''/30'' = 30'' d'effort suivi de 45'' de récupération 4 tours 8' entre chaque tour Intensité : max 50%
GAINAGE x1'	GAINAGE x1'	FENTES	DEV COUCHE
LOMBAIRES ASSIS x8	DEV NQ ASSIS x8	AR DBT SUS HTE	ROWING BUSTE PENCHE
FLEX CLAV x6	ARR DBT SUSP x6	ABDOS	FLEX CLAV concentrique*
SAUTS de HAIE/BANC pieds joints x6	SAUTS de HAIE/BANC pieds joints x6	FLEX NQ enchaîne JT FOR	ABDOS
FLEX NQ x6	EP DBT SUS x6	DEV AR en flexion avec élan	FLEX d'AR
SAUTS de HAIE/BANC pieds joints x6	SAUTS de HAIE/BANC pieds joints x6	EP DBT SUS HTE	DEV NQ TAILLEUR
ROWING BUSTE PENCHE x8	ROWING DEBOUT x8	CHAISES (cuisses)	TIRADE PLANCHE à la chaise romaine
GAINAGE x1'	GAINAGE x1'	JT FLEX prise d'arraché	MULTI-BONDS en FLEX d'AR
-	-	SPRINT / COURSES (lesté par ex.)	TLE plots
-	-	LANCER de medecine ball vertical avec réception en flexion	DIPS

* Flexions clavicule concentrique : en utilisant des plots positionner la barre au niveau de la flexion puis effectuer seulement la remontée

Cycle 2... FONCIER 2

U20	NOM :		PRÉNOM :	
	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
Mouvement	Combi AR5	Combi JT5	Combi EP5	Flex/jeté : 2 Flex clav + 2 JT FOR + 2 Flex clav + 2 JT Dbt
SxR	8 séries	5 séries	8 séries	6 séries
Zone de travail	80 à 90%	60 à 70%	80 à 90%	Selon la qualité du force
Volume de répétitions	24	20	24	48
Charge				
Mouvement	EJ : Gamme 1 : 2 EP Puiss + 1 EP / Gamme 2 : 1 EP Puiss + 1 EP	Epaulé puissance debout : 2x(1 sol + 1 Sus Hte)	Arraché puissance debout prise d'épaulé	Pieds surélevés : 1 THE sternum + 3 EP force
SxR	G1 : 5 séries / G2 : 5 séries	3 séries + 3 séries + 2 séries	3x4 + 3x3 + 2x2	7 séries
Zone de travail	60 à 80%	60 à 80%	Selon la qualité du puiss debout	Selon la qualité du force
Volume de répétitions	25	32	25	28
Charge				
Mouvement	Flex nuque	Pieds surélevés : TLE	THA prise mixte	Flex clavicules
SxR	Dégressif dans la série x2x4x6 (5 séries)	3x4 + 5x3	3x5 + 5x5	3 gammes (x6x4x2)
Zone de travail	80% / 70% / 60%	80% et + de l'EP	Respect de la consigne « coudes aux oreilles »	Gamme 1 : 75% / Gamme 2 : 80% / Gamme 3 : 85%
Volume de répétitions	60	23	40	36
Charge				
Volume total de répétitions	109	75	89	112
Renforcement général 1	Biceps 4x12	Dos 4x12	Quadriceps 5x9	Epaules 8x8
Renforcement général 2	Triceps 4x12	Pectoraux 4x12	Ischios 5x9	
Durée séance				
Commentaires				
PDC				

Cycle 3... PRÉ-COMPÉTITION 1

U20	NOM :		PRÉNOM :	
	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
Mouvement	Combi AR1	AR FOR	Passage d'arraché	Combi EP 4
SxR	5 séries	3x4 + 3x3	2x5 + 2x4 + 3x3	5 séries
Zone de travail	75 à 85%	Effort max sur les dernières reps	Effort max sur les dernières reps	80 à 90%
Volume de répétitions	20	21	27	20
Charge				
Mouvement	Va et vient de jeté	EJ	AR Puiss + AR Sus Basse + AR	Pieds surélevés : 3 THA sternum + 1 AR DBT
SxR	8x4	3x70% / 1x80% / 2x70% / 1x85% / 2x70% / 1x80% / 1x90% / 2x2x70%	2 séries + 3 séries + 2 séries	7 séries
Zone de travail	Selon qualité gestuelle	70 à 90%	60 à 70% / 70 à 80% / 60 à 70%	Selon la qualité du debout
Volume de répétitions	32	30	21	28
Charge				
Mouvement	Flex nuque	TLE suspension	Flex clavicules avec 2 TA de 3" dans la descente	Combi JT4
SxR	Lourd / léger dans la série	2x5 + 2x4 + 4x3	8x3	5 séries
Zone de travail	3x80% + 5x60% - 6 séries	80% et + de l'EP	Respect des temps d'arrêt	60 à 70%
Volume de répétitions	48	30	24	20
Charge				
Volume total de répétitions	100	81	72	68
Renforcement général 1 ou Assistance Technique (AT)	Rowing	Dos 4x12	Développé nuque assis	Quadriceps 5x10
Renforcement général 2	Triceps 4x12	Pectoraux 4x12		Ischios 5x10
Durée séance				
Commentaires				
PDC				

Cycle 4... PRÉ-COMPÉTITION 2

U20	NOM :			PRÉNOM :		
	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6
Mouvement	Combi AR 6	Combi JT 2	Combi d'arraché : 1 passage debout + 1 passage flexion + 2 chutes	Combiné de jeté : 3*(1 jeté contrôlé + 1 jeté TA lors de l'appel)	AR	Combi AR 2
SxR	5 séries	5 séries	6 séries	5 séries	4x3 70 à 80% + 5x2 75 à 85% + 6x1 85 à 95%	6 séries
Zone de travail	Selon qualité de l'arraché force	75 à 85%	Selon qualité du passage debout	50% à 60%	70 à 90%	70 à 80%
Volume de répétitions	40	25	24	30	28	24
Charge						
Mouvement	Lombaires barre	Combiné d'épaulé : 1 TLE nombriil + 2 EP Sus Basse	EJ	Combi EP 1	Combi JT 3	Combiné TLA : 2 des plots + 2 du sol
SxR	5x6	2 séries + 6 séries + 2 séries	6x2 70 à 80% + 6x1 85 à 95%	6 séries	7 séries	2 séries + 2 séries + 4 séries
Zone de travail	Qualité gestuelle	70 à 90%	70 à 90%	75 à 85%	75 à 85%	90% et + Max AR
Volume de répétitions	30	30	36	18	21	32
Charge						
Mouvement	Flexion Nuque	TLE nombriil : 1 du sol + 1 Sus Hte + 2 Sus Basse	THA sternum : 1 du sol + 3 Sus Hte	Flexion Clavicules	Flexion Nuque	3 Flex Clav + 3 Flex Nuque à la même charge
SxR	Gamme en x3(5 séries) + 3x3 + 3x6	2 séries + 4 séries + 2 séries	3 séries + 4 séries	2x5 + 2x4 + 5x3	Gamme montante en x3 + gamme descendante pyramidale	3 séries + 3 séries + 2 séries
Zone de travail	70% et +	100% et + Max EP	Selon la qualité du THA respect de la consigne "sternum"	Descente contrôlée	Gamme en x3 (4séries entre 70% et 90% Max Flex Nuque) puis x1x2x3x4x5x6x6	80% et + du Max EP
Volume de répétitions	42	32	28	34	39	48
Charge						
Volume total de répétitions	112	87	88	82	88	104
Renforcement général 1 ou Assistance Technique (AT)	Épaules / trapèzes	Chute d'AR	Dos	Explosivité	TBE + Passage d'EP	Bras
Renforcement général 2		Bras			Cuisses	
Durée séance						
Commentaires						
PDC						

Cycle 5... COMPÉTITION

U20	NOM :			PRÉNOM :		
	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6
Mouvement	Combi AR 3	EJ	AR DBT	AR	AR	EJ
SxR	7 séries	Gamme en x2 : 2x70% / 2x80% / 2x85% / 2x90% Gamme en x1 : 1x75% / 1x85% / 1x90% / 1x95% / 1x90% / 1x95%	1x3 + 2x2 + 3x1 + 2x2 + 1x3	Gamme en x2 : 2x70% / 2x80% / 2x85% / 2x90% / Gamme en x1 : 1x75% / 1x85% / 1x90% / 1x95% / 1x90% / 1x95%	8 simples au-dessus de 85% + 5x2 entre 70 à 85%	6 simples au-dessus de 85% + 4x2 entre 70 à 85%
Zone de travail	Selon la qualité du debout	80% et +	Selon le respect de la consigne debout	80% et +	80% et +	80% et +
Volume de répétitions	21	28	17	14	18	28
Charge						
Mouvement	Combiné de JT : 1 JT TA appel + 1 JT appel freiné	TLE avec 1 TA dans la montée	Combi JT 2	Combiné EP 3	EP PUISS DBT	AR DBT PLOTS
SxR	2x2 50% + 2x2 70% + 6x1 85%	3x3 + 3x2	5 séries	7 séries	1x3 + 2x2 + 3x1 + 2x2 + 1x3	2x3 + 3x2 + 3x1
Zone de travail	50%/90%	90% et + Max EP	75 à 85%	Selon le respect de la consigne debout	Selon le respect de la consigne debout	Selon la qualité du debout
Volume de répétitions	28	15	25	21	17	15
Charge						
Mouvement	Flex Clav lourd / léger : 2+3	1 THA sternum + 1 AR DBT + 1 CHUT AR avec élan	Flex Nuque 1 TA dans la remontée	TLE nombril : 1 du sol + 2 suspension	Flex Clav	TLA plots nombril
SxR	2 séries (90%+60%) + 3 séries (100%+70%)	1 série + 2 séries + 2 séries	2x3 + 6x2	6 séries	6 simples + 2x2 + 2x3	1x4 + 2x3 + 3x2 + 1x4
Zone de travail	% par rapport au record de l'épaulé	Selon le respect de la consigne sternum	100% et + du Max EP	100% et + du Max EP	90% et + du Max EP	110% et + du Max AR
Volume de répétitions	25	19	18	18	16	20
Charge						
Volume total de répétitions	74	62	60	53	51	63
Renforcement général 1 ou Assistance Technique (AT)	Passage d'épaulé	Épaules / trapèzes	Développé en fente	Cuisses	Dos	Bras
Durée séance						
Commentaires						
PDC						

**RÉPERTOIRE
D'EXERCICES DE
DÉVELOPPEMENT
PHYSIQUE**

Répertoire d'exercices de DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

Épaules / trapèzes

Exercices	U15		U17		U20	
	Intensité	Volume	Intensité	Volume	Intensité	Volume
Dev clav / nuque / fente	La qualité gestuelle détermine la charge	4 à 5s de 5 à 10 rép	La qualité gestuelle détermine la charge	4 à 5s de 5 à 8 rép 4 à 5s de 3 à 5 rép	Effort max sur les dernières rép	4 à 5s de 5 à 8 rép 4 à 5s de 3 à 5 rép
TBA						
TBE						
Rowing (varier les prises de mains)						
Elévations latérales et frontales						
Rhomboïdes / trapèzes : enroulement / déroulement des épaules + élévation des épaules		3 à 5s de 8 à 15 rép		4 à 5s de 6 à 10 rép		4 à 5s de 6 à 10 rép
Dev haltères						

Pectoraux

Exercices	U15		U17		U20	
	Intensité	Volume	Intensité	Volume	Intensité	Volume
Dev couché / incliné	La qualité gestuelle détermine la charge	4 à 5s de 5 à 10 rép	La qualité gestuelle détermine la charge	4 à 5s de 5 à 8 rép	Effort max sur les dernières rép	4 à 5s de 5 à 8 rép
Ecartés haltères		3 à 5s de 8 à 15 rép		4 à 5s de 6 à 10 rép		4 à 5s de 6 à 10 rép
Pull over						
Pompes et variantes						

Cuisses

Exercices	U15		U17		U20	
	Intensité	Volume	Intensité	Volume	Intensité	Volume
Leg curl (ischios)	La qualité gestuelle détermine la charge	3 à 5s de 8 à 15 rép	La qualité gestuelle détermine la charge	4 à 5s de 6 à 10 rép	Effort max sur les dernières rép	4 à 5s de 6 à 10 rép
Leg extension (quadriceps)						
Ischios poids de corps (swissball)						
Nordic curl (ischios assisté à poids de corps)						

Répertoire d'exercices de DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE *suite et fin*

Dos

Exercices	U15		U17		U20	
	Intensité	Volume	Intensité	Volume	Intensité	Volume
Tractions et variantes	La qualité gestuelle détermine la charge	4 à 5s de 5 à 10 rép	La qualité gestuelle détermine la charge	4 à 5s de 5 à 8 rép	Effort max sur les dernières rép	4 à 5s de 5 à 8 rép
Tirages poulie et variantes				4 à 5s de 5 à 8 rép		4 à 5s de 5 à 8 rép
Rowing buste penché et variantes avec barre ou haltères				4 à 5s de 3 à 5 rép		4 à 5s de 3 à 5 rép
Lombaires plinth et variantes		3 à 5s de 8 à 15 rép		4 à 5s de 6 à 10 rép		4 à 5s de 6 à 10 rép
Harlow				4 à 5s de 6 à 10 rép		
Oiseau		4 à 5s de 5 à 8 rép		4 à 5s de 5 à 8 rép		4 à 5s de 5 à 8 rép
Good morning (varier les positions assis / debout)				4 à 5s de 5 à 8 rép		

Bras

Exercices	U15		U17		U20	
	Intensité	Volume	Intensité	Volume	Intensité	Volume
Biceps barre / haltères	La qualité gestuelle détermine la charge	3 à 5s de 8 à 15 rép	La qualité gestuelle détermine la charge	4 à 5s de 6 à 10 rép	Effort max sur les dernières rép	4 à 5s de 6 à 10 rép
Tractions et variantes						
Triceps barre / haltères						
Dips						
Avant-bras barre						

Explosivité

Exercices	U15		U17		U20	
	Intensité	Volume	Intensité	Volume	Intensité	Volume
Sauts verticaux et variantes	-	6 à 8s de 1 à 5 sauts	-	6 à 8s de 1 à 5 sauts	-	4 à 5s de 1 à 5 sauts
Sauts horizontaux						
Sauts de haies enchaînées						

GLOSSAIRE

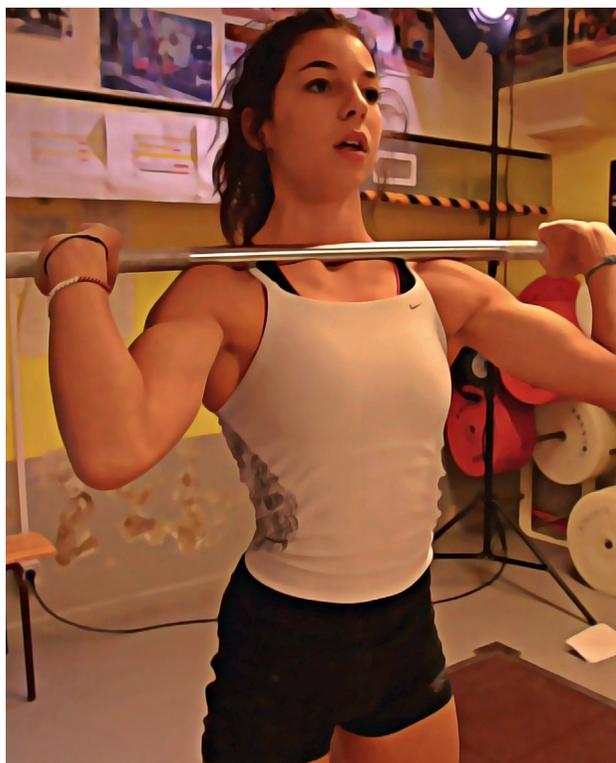
En quelques MOTS...

► EXERCICE

Nom donné à chaque mouvement du répertoire gestuel de l'haltérophilie. Faire le choix précis d'un exercice ou mouvement et de son positionnement dans la séance dépend des objectifs définis par la période d'entraînement. Ainsi, l'exercice peut, suivant les périodes, avoir une vocation différente (initiation, apprentissage, perfectionnement, développement).

► RÉPÉTITION (REP)

Traduit le comptage numérique de la réalisation d'un mouvement. On compte une répétition pour 1 arraché mais deux répétitions pour 1 épaulé jeté (1 épaulé + 1 jeté = 2 mouvements = 2 répétitions).



► SÉRIE (S)

C'est un bloc de répétitions réalisées sans récupération dans l'exercice.

► INTENSITÉ

Elle dépend de la charge à laquelle est réalisée la série de répétitions. Elle est définie en pourcentage soit du max de l'exercice prescrit, soit du max des exercices techniques arraché et épaulé-jeté.

► EXERCICES TECHNIQUES (T)

Exercices d'arraché, d'épaulé et de jeté réalisés en compétition. Si l'arraché et l'épaulé sont désormais traditionnellement pratiqués en flexion, pour le jeté on distinguera la réception debout, en flexion ou en fente.

► EXERCICES SEMI-TECHNIQUES (ST)

Exercices techniques réalisés avec des **MODIFICATIONS** ou des **VARIANTES** visant le développement et l'automatisation des apprentissages moteurs globaux (U13 à U20) ainsi que le développement musculaire (U20).

Trois grandes catégories :

- Les semi-techniques debout,
- Les semi-techniques puissance en flexion ou debout,
- Les semi-techniques force,

Et des variantes envisageables telles que :

- L'écartement des mains : l'arraché prise d'épaulé ou mixte ou le jeté d'arraché,
- La hauteur de réception : debout ou en demi-flexion,
- La hauteur de départ :

La suspension haute : le départ se fait barre au-dessus des genoux,

La suspension basse : le départ se fait barre au-dessous des genoux,

Les plots : l'utilisation des plots permet de démarrer à la hauteur de suspension souhaitée en occultant la contrainte de tonicité musculaire liée au maintien de la barre en suspension,

Le surélevé : le départ se fait les pieds sur un disque ou une dalle. On augmente ainsi de manière artificielle le trajet de la barre sollicitant ainsi plus fortement le travail des jambes et du dos dans l'extension.



► EXERCICES COMBINÉS

Combinaisons d'exercices techniques et semi-techniques utilisés selon la période et les besoins. La richesse de cette forme de travail permet de privilégier la coordination et ainsi d'optimiser l'efficacité technique. Des tableaux présentant des exemples selon la classe l'âge sont disponibles.

► EXERCICES D'ASSISTANCE TECHNIQUE (AT)

Ils sont induits par le travail d'une partie des exercices techniques visant un apprentissage moteur analytique du geste.

On distingue :

- Les passages,
- Les chutes,
- Les tirages hauts,
- Les appels,
- Le développé en fente,
- Le développé d'arraché*,
- Les flexions d'arraché*,
- Les tirages de bras d'arraché et d'épaulé*.

* également classable en musculation spécifique selon l'objectif visé

En quelques MOTS... *suite et fin*

► EXERCICES DE RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE (RMS)

S'ils participent aussi au développement général de l'athlète, ils constituent la base indispensable à l'optimisation de la performance technique. A ce titre, leur utilisation et leur exécution doivent tendre vers une approche qualitative.

On distingue 4 grandes familles :

- Les flexions : flexions nuque, flexion clavicules, flexions d'arraché
- Les tirages lourds : d'arraché et d'épaulé
- Les tirages de bras : d'arraché et d'épaulé
- Les développés : debout, d'arraché

► EXERCICES DE RENFORCEMENT GÉNÉRAL (RMG)

On distinguera d'une part :

- Les exercices de développement physique : renforcement analytique (bras, cuisses, dos, épaules.....)
- Les exercices d'explosivité = ils visent à travailler spécifiquement les qualités de force/vitesse indispensables à l'haltérophilie. Sauts verticaux et sauts horizontaux (cf. voir Halter'Go)

Et d'autre part, les exercices de compensation (cf. voir DVD) :

- Les exercices d'équilibre et de proprioception
- Les exercices d'abdominaux/lombaires et de gainage
- Les exercices d'étirements.

L'objectif de cet ensemble d'exercices vise :

- Le développement et l'entretien des qualités physiques générales de l'haltérophile,
- La lutte contre les déséquilibres morphologiques (postural, rapport agonistes/antagonistes, symétrie)
- La prévention des risques de blessures

Ce tout constitue la démarche prophylactique dans l'entraînement haltérophile.

► LES MODES DE CONTRACTION

Ils ont pour objectif de faire progresser le muscle. En haltérophilie le mode le plus utilisé est le mode concentrique. Pour faire simple, il correspond à la phase d'effort lors d'un mouvement. Exemples : la remontée en squat, l'extension en tirage, l'extension des bras en développé.....



Lorsque cela n'est pas précisé, les exercices présentés dans ce manuel sollicitent un mode concentrique.

Le mode stato-dynamique : on inclut une phase d'arrêt dans la phase d'effort. Exemples :

- Marquer un ou des temps d'arrêt dans la remontée en squat ou dans l'extension en tirages,
- Marquer un temps d'arrêt après les genoux dans la réalisation d'un arraché ou d'un épaulé-jeté,
- Marquer un temps d'arrêt au jeté en fin d'appel.

Le mode excentrique : on réalise un mouvement en freinant de manière exagérée la phase précédant la phase d'effort.

Exemples :

- Freiner la descente en squat ou en tirage.

Le mode isométrique : on immobilise tout ou partie du corps dans la réalisation d'un exercice. Exemples :

- Exercice de la chaise pour travailler les cuisses,
- Dorsaux/lombaires à la chaise romaine,
- Dorsaux dos plat ou rowing buste penché.

► LES RÉGIMES DE TRAVAIL

Il s'agit d'associer plusieurs modes de contraction ou différentes formes de travail afin de stimuler le muscle..

Le régime lourd/léger : à une ou des répétitions « lourdes » on associe de manière enchaînée une ou des répétitions « faciles ». Exemples :

- Faire 3 squats nuque à 100 Kg puis enchaîner avec 3 squats nuque à 60 Kg, on appelle cela le contraste de charge,
- Faire 3 squats clavicule à 100 Kg puis enchaîner 3 squats nuque à 100 Kg voir même à plus léger pour insister sur le contraste,

Le Pletnev : à un régime de contraction associer un autre régime de contraction. Exemples :

- Faire un combiné de jeté regroupant un jeté appel freiné + un jeté temps d'arrêt à l'appel + 1 jeté technique,
- Faire des tirages lourds avec des temps d'arrêt dans la montée et des temps d'arrêt dans la descente,
- Faire une série de tirages lourds ou de squats puis enchaîner avec soit des sauts de haies, soit des sauts sur disques.

Le répertoire gestuel de L'ARRACHÉ

Classification	Exercices	Abréviation	Description
Technique	ARRACHÉ	AR	Arraché en flexion
Variantes	Suspension basse	AR SUS BASSE	AR en flexion avec un départ barre arrêtée à mi tibia
	Suspension haute	AR SUS HTE	AR en flexion avec un départ barre arrêtée à mi-cuisse
	Des plots	AR PLOT	AR en flexion avec un départ barre sur plots de différentes hauteurs
	Surélevé	AR SUR	AR en flexion avec un départ pieds surélevés de 4 à 6 cm (sur dalles)
	Demi-flexion	AR DEM FLEX	Arraché en réception en demi-flexion. Peut être décliné en départ suspension basse, en suspension haute ou des plots selon les besoins.
Semi-technique	ARRACHÉ DEBOUT	AR DBT	Arraché en réception le plus haut possible. Le déplacement latéral des appuis doit correspondre avec l'écartement des appuis de l'arraché en flexion. Cet exercice peut être décliné en départ suspension basse, suspension haute, des plots ou surélevé selon les besoins.
Variantes	Debout suspension basse	AR DBT SUS BASSE	
	Debout suspension haute	AR DBT SUS HTE	
	Debout des plots	AR DBT PLOT	
	Surélevé	AR DBT SUR	
Semi-technique	ARRACHÉ FORCE	AR FOR	Arraché sans passage sous la barre. La fin du mouvement est marquée par un temps de maintien en équilibre en « pointe de pieds jambes tendues ». Cet exercice peut être décliné en départ suspension basse, suspension haute, des plots ou surélevé selon les besoins.
Variantes	Force suspension basse	AR FOR SUS BASSE	
	Force suspension haute	AR FOR SUS HTE	
	Force des plots	AR FOR PLOT	
	Surélevé	AR FOR SUR	
Semi-technique	ARRACHÉ PUISSANCE	AR PUISS	Arraché avec extension et passage sous la barre sans déplacement des appuis. Pendant le mouvement les talons décollent mais les pointes de pieds ne se déplacent pas. Cet exercice peut être décliné en départ suspension basse, suspension haute, des plots ou surélevé selon les besoins.
Variantes	Puissance suspension basse	AR PUISS SUS BASSE	
	Puissance suspension haute	AR PUISS SUS HTE	
	Puissance des plots	AR PUISS PLOT	
	Surélevé	AR PUISS SUR	
	Puissance en demi-flexion	AR PUISS DEM FLEX	
Puissance debout	AR PUISS DBT	Arraché en puissance mais avec réception le plus haut possible. Cet exercice peut être décliné en départ suspension basse, suspension haute, des plots ou surélevé selon les besoins.	

Le répertoire gestuel de L'ARRACHÉ *suite et fin*

Classification	Exercices	Abréviation	Description
Exercices de renforcement musculaire spécifique (RMS) et/ou d'assistance technique (AT)			
RMS ou AT	Flexion d'arraché	FLEX AR	FLEXION et EXTENSION des jambes en maintenant la barre au-dessus de la tête avec les bras tendus et fixés. La descente est lente et contrôlée. Un temps d'arrêt en flexion permet d'améliorer l'équilibre. Il peut être décliné selon les objectifs avec des variantes d'écart de mains (prophylaxie de l'épaule) et réalisé les yeux fermés (proprioception).
RMS	Tirage lourd d'arraché	TLA	Action d'amener la barre du sol au bassin, ou jusqu'au nombril, en conservant le rapprochement corps/haltères. La fin du geste est effectué en extension « pointe de pieds équilibre », épaules hautes, dans un objectif de maîtrise de la trajectoire. Peut être décliné en départ suspension basse, en suspension haute, des plots ou surélevé selon les besoins.
RMS ou AT	Tirage de bras d'arraché	TBA	Action des bras pour TIRER la barre du bassin, au-dessus de la tête. Le tirage de la barre est réalisé sur pointe de pieds. Le retour est contrôlé, toujours en « pointe de pieds équilibre », par un mouvement freinateur d'enroulement du bras en conservant les coudes hauts.
AT	Tirage haut d'arraché	THA	Action d'accélérer la barre du sol au sternum. C'est un tirage complété d'une amorce de tirage vertical des bras dans un objectif de recherche de vitesse et/ou de synchronisation dans l'enchaînement d'actions « jambes, dos, bras ». Cet exercice peut être décliné en départ suspension basse, suspension haute, des plots ou surélevé selon les besoins.
RMS ou AT	Développé d'arraché en flexion	DEV AR	Action des bras pour DÉVELOPPER la barre de la nuque, au-dessus de la tête, « bras tendus et fixés ». Le développé d'arraché est réalisé pieds à plats, dos fixé sur la réception d'arraché. Il peut être décliné : debout, en demi-flexion ou en flexion complète. Le retour de la barre sur la nuque est contrôlé.
RMS	Développé d'arraché en flexion avec élan	DEV AR élan	C'est un développé d'arraché auquel est ajouté une variante avec un élan venant des jambes permettant ainsi de travailler plus lourd (à partir des U20). Le retour de la barre sur la nuque est toujours contrôlé.
AT	Aller / retour d'arraché	A/R AR	Action simultanée (aller/retour) de DÉVELOPPÉ d'arraché et de FLEXION d'arraché : au cours de la flexion des jambes, les bras se tendent ; au cours de l'extension des jambes les bras fléchissent pour ramener la barre sur la nuque. Dès l'initiation, c'est un exercice PRIORITAIRE car il associe des notions de placement, de dissociation et de coordination intermusculaire.
AT	Va et vient d'arraché	VV AR	La barre maintenue au creux de l'aîne bras tendus jambes fléchies, effectuer la fin du tirage haut en amenant la barre avec les bras jusqu'au sternum accompagné d'une extension complète des membres inférieurs. Enchaîner les répétitions sans temps d'arrêt en prenant soin de se replacer au creux de l'aîne bras tendus jambes fléchies.
AT	Chute d'arraché avec ou sans élan	CHUT AR/CHUT AR élan	Départ barre sur la nuque, pieds à plat ou sur pointes de pieds, épaules hautes et chute dynamique en flexion d'arraché, pieds à plats, dos fixé, bras tendus. Peut être décliné avec une impulsion des jambes (élan). On pourra parler dans ce cas de jeté d'arraché en flexion.
AT	Passage d'arraché avec ou sans élan	PASS AR/PASS AR élan	Départ barre au bassin, sur pointes de pieds, épaules hautes et chute dynamique en flexion d'arraché, pieds à plats, dos fixé, bras tendus. Peut être décliné avec une poussée verticale des jambes (élan) ou sans l'amorce pointes de pieds/épaules hautes (U20).

Le répertoire gestuel de **L'ÉPAULÉ JETÉ**

Classification	Exercices	Abréviation	Description
Technique	ÉPAULÉ JETÉ	EJ	Épaulé en flexion et jeté en fente, debout ou flexion
Semi-technique	ÉPAULÉ JETÉ DEBOUT	EJ DBT	L'épaulé est réalisé avec une réception le plus haut possible + le jeté est réceptionné debout
	ÉPAULÉ JETÉ FORCE	EJ FOR	Épaulé et jeté sans passage sous la barre. La fin de chaque mouvement, à l'épaulé et au jeté, est marquée par un temps de maintien en équilibre en « pointe de pieds jambes tendues ».
	ÉPAULÉ JETÉ PUISSANCE	EJ PUISS	L'épaulé et le jeté sont réalisés avec une extension et un passage sous la barre sans déplacement des appuis : pendant le mouvement, les talons décollent mais les pointes de pieds ne se déplacent pas. La réception du jeté est donc sans fente.
Technique	ÉPAULÉ	EP	Épaulé en flexion sans faire le jeté.
Variantes	Suspension basse	EP SUS BASSE	Épaulé en flexion avec un départ barre arrêtée à mi-tibia.
	Suspension haute	EP SUS HTE	Épaulé en flexion avec un départ barre arrêtée à mi-cuisse.
	Des plots	EP PLOT	Épaulé en flexion avec un départ barre sur plots de différentes hauteurs.
	Surélevé	EP SUR	Épaulé en flexion avec un départ pieds surélevés de 4 à 6 cm (sur dalles).
	Demi-flexion	EP DEM FLEX	Épaulé en réception en demi-flexion. Cet exercice peut être décliné en départ suspension basse, suspension haute, des plots ou surélevé selon les besoins.
Semi-technique	ÉPAULÉ DEBOUT	EP DBT	Épaulé en réception le plus haut possible. Le déplacement latéral des appuis doit correspondre avec l'écartement des appuis de l'épaulé en flexion. Cet exercice peut être décliné en départ suspension basse, suspension haute, des plots ou surélevé selon les besoins.
Variantes	Debout suspension basse	EP DBT SUS BASSE	
	Debout suspension haute	EP DBT SUS HTE	
	Debout des plots	EP DBT PLOT	
	Surélevé	EP DBT SUR	
Semi-technique	ÉPAULÉ FORCE	EP FOR	Épaulé sans passage sous la barre. La fin du mouvement est marquée par un temps de maintien en équilibre en « pointe de pieds jambes tendues ». Cet exercice peut être décliné en départ suspension basse, suspension haute, des plots ou surélevé selon les besoins.
Variantes	Force suspension basse	EP FOR SUS BASSE	
	Force suspension haute	EP FOR SUS HTE	
	Force des plots	EP FOR PLOT	
	Surélevé	EP FOR SUR	

Le répertoire gestuel de L'ÉPAULÉ JETÉ *suite*

Classification	Exercices	Abréviation	Description
Semi-technique	ÉPAULÉ PUISSANCE	EP PUIS	
Variantes	Puissance suspension basse	EP PUISS SUS BASSE	Épaulé avec extension et passage sous la barre sans déplacement des appuis : pendant le mouvement les talons décollent mais les pointes de pieds ne se déplacent pas. Cet exercice peut être décliné en départ suspension basse, suspension haute, des plots ou surélevé selon les besoins.
	Puissance suspension haute	EP PUISS SUS HTE	
	Puissance des plots	EP PUISS PLOT	
	Surélevé	EP PUISS SUR	
	Puissance en demi-flexion	EP PUISS DEM FLEX	Épaulé en puissance avec réception en demi-flexion. Cet exercice peut être décliné en départ suspension basse, suspension haute, des plots ou surélevé selon les besoins.
	Puissance debout	EP PUISS DBT	Épaulé en puissance avec réception le plus haut possible. Cet exercice peut être décliné en départ suspension basse, suspension haute, des plots ou surélevé selon les besoins.
Technique et/ou semi-technique (suivant le jeté pratiqué en compétition)	JETÉ EN FENTE	JT	Jeté en FENTE avec un temps « ARRÊT CONTRÔLÉ » systématique sur la réception fente. Cet exercice se réalise avec une prise de barre sur supports ou sur des plots de jeté.
	JETÉ DEBOUT	JT DBT	Jeté en réception le plus haut possible sans fente. Le déplacement latéral des appuis doit correspondre avec l'écartement des appuis du jeté en flexion. Peut être décliné avec un temps d'arrêt (TA) à l'appel. En réception le temps « ARRÊT CONTRÔLÉ » reste systématique.
	JETÉ EN FLEXION	JT FLEX	Jeté avec réception en FLEXION . Le déplacement latéral des appuis doit correspondre avec l'écartement des appuis en flexion de jeté. Peut être décliné avec un temps d'arrêt (TA) à l'appel. En réception le temps « ARRÊT CONTRÔLÉ » reste systématique, car la maîtrise de l'équilibre antéro-postérieur en flexion est plus délicate qu'en fente.
Semi-technique	JETÉ FORCE	JT FOR	Jeté sans passage sous la barre. La fin du mouvement est marquée par un temps de maintien en équilibre en « pointe de pieds jambes tendues ». Peut être décliné avec un temps d'arrêt (TA) à l'appel. En réception le temps « ARRÊT CONTRÔLÉ » reste systématique.
Semi-technique	JETÉ PUISSANCE	JT PUISS	Jeté avec extension et passage sous la barre sans déplacement des appuis : pendant le mouvement, les talons décollent mais les pointes de pieds ne se déplacent pas. Peut être décliné avec un temps d'arrêt (TA) à l'appel. En réception le temps « ARRÊT CONTRÔLÉ » reste systématique.
Variantes	Jeté nuque	JT NQ	Jeté pratiqué avec la barre sur la nuque et non sur les clavicules. Cette variante peut être appliquée à toutes les formes de jeté. Elle peut également être déclinée avec différents écarts de main (épaulé, mixte, arraché)
	Jeté temps d'arrêt	JT TA	Jeté pratiqué avec un temps d'arrêt (2 secondes) à l'appel jambes fléchies, avant l'impulsion. Cette variante peut être appliquée à toutes les formes de jeté.

Le répertoire gestuel de L'ÉPAULÉ JETÉ *suite et fin*

Classification	Exercices	Abréviation	Description
Exercices de renforcement musculaire spécifique (RMS) et/ou d'assistance technique (AT)			
RMS	Flexion clavicule	FLEX CLAV	FLEXION et EXTENSION des jambes barre sur les clavicules. Il peut être décliné selon les objectifs avec des variantes de mode et ou de régime de contraction et réalisé les yeux bandés (proprioception). Dans tous les cas il est recommandé de contrôler la descente.
RMS	Flexion nuque	FLEX NQ	FLEXION et EXTENSION des jambes barre sur la nuque. Il peut être décliné selon les objectifs avec des variantes de mode et ou de régime de contraction et réalisé les yeux bandés (proprioception). Dans tous les cas il est recommandé de contrôler la descente.
RMS	Tirage lourd d'épaulé	TLE	Action d'amener la barre du sol au bassin ou jusqu'au nombril en conservant le rapprochement corps/barre. La fin du geste est effectuée en extension « pointe de pieds équilibre », épaules hautes, dans un objectif de maîtrise de la trajectoire. Cet exercice peut être décliné en départ suspension basse, suspension haute, des plots ou surélevé selon les besoins.
RMS	Tirage de bras d'épaulé	TBE	Action des bras pour TIRER la barre du bassin aux clavicules. Le tirage de la barre est réalisé sur pointe de pieds. Le retour est contrôlé, toujours en « pointe de pieds équilibre », par un mouvement freinateur d'enroulement du bras en conservant les coudes hauts.
RMS ou AT	Tirage haut d'épaulé	THE	Action d'accélérer la barre du sol au sternum. C'est un tirage complété d'une amorce de tirage vertical des bras dans un objectif de recherche de vitesse et/ou de synchronisation dans l'enchaînement d'actions « jambes, dos, bras ». Cet exercice peut être décliné en départ suspension basse, suspension haute, des plots ou surélevé selon les besoins.
AT	Passage épaulé avec ou sans élan	PASS EP/PASS EP élan	Départ barre au bassin, sur pointes de pieds, épaules hautes et chute dynamique en flexion d'épaulé, pieds à plats, dos fixé, coudes verrouillés. Peut être décliné sans amorce pointes de pieds/épaules hautes (U20).
AT	Appel de jeté avec ou sans impulsion	AP JT/AP JT élan	Action de prendre un appel ce qui correspond à effectuer un ¼ de flexion. Avec élan (et donc à charge moindre) enchaîner avec l'impulsion et l'action de bras emmenant ainsi la barre à hauteur des yeux.
AT	Chute de jeté	CHUT JT	Départ barre sur les clavicules, sur pointes de pieds, épaules hautes et chute dynamique en fente. Cet exercice peut également se décliner en flexion sans fente.
AT	Va et vient de jeté	VV JT	D'une position en fente barre sur les clavicules prendre un appel et enchaîner le passage de jeté sans décoller les pieds. On peut aussi appeler cet exercice un jeté puissance fente. Il favorise l'acquisition du passage sous la barre.
AT	Jeté fente-fente	JT FT-FT	Effectuer un jeté fente puis raccompagner la barre sur les clavicules tout en restant en fente. Enchaîner de cette position un ou des jetés. L'appel et l'impulsion se prennent ainsi positionnés en fente. Il favorise la synchronisation des pieds et des bras sur le temps de réception et améliore la position en fente.
AT	Développé en fente	DEV FT	Action des bras pour DÉVELOPPER la barre au-dessus de la tête, « bras tendus et fixés ». Le développé est réalisé positionné en fente. Le retour de la barre est contrôlé en veillant à conserver son équilibre en fente. Il favorise l'apprentissage de la posture de réception.
RMS	Développé clavicule ou nuque	DEV CLAV ou DEV NQ	Action des bras pour DÉVELOPPER la barre au-dessus de la tête, « bras tendus et fixés ». Le développé est réalisé pieds à plats dans un souci d'extension complète. Le retour de la barre est contrôlé. Il favorise l'apprentissage de la trajectoire de la barre dans le jeté, et notamment le franchissement de tête. Il peut être décliné en nuque plus dans un aspect de développement physique (ouverture de cage thoracique et assouplissement des épaules)
RMS ou AT	Tirage de bras d'arraché prise d'épaulé	TBA EP	Action des bras pour TIRER la barre du bassin au-dessus de la tête prise de mains d'épaulé. Il est réalisé sur pointe de pieds. Le retour est contrôlé, toujours en "pointe de pieds équilibre", par un mouvement freinateur d'enroulement du bras en conservant les coudes hauts.



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

