

Formation à l'encadrement et à la pratique de l'haltérophilie – Niveau I. Programme de formation.

Support mis à jour le 23 septembre 2022.

I. Objectifs de la formation :

Première partie : Maîtriser les fondamentaux du sport.

- 1 - Comprendre les origines de l'haltérophilie et connaître l'évolution de sa pratique.
- 2 - Se familiariser avec le règlement actuel du sport et en connaître les règles essentielles.
- 3 - Comprendre l'arraché, pouvoir l'enseigner à des débutants et corriger les erreurs fréquentes.
- 4 - Comprendre l'épaulé, pouvoir l'enseigner à des débutants et corriger les erreurs fréquentes.
- 5 - Comprendre le jeté, pouvoir l'enseigner à des débutants et corriger les erreurs fréquentes.
- 6 - Présenter des exercices de renforcement spécifiques à l'haltérophilie tout en comprenant leur utilisation dans le sport.
- 7 - Présenter le rôle de la mobilité en haltérophilie : pourquoi la travailler et séance type.
- 8 - Présenter des échauffements spécifiques pour l'haltérophilie.
- 9 - Présenter des méthodes de récupération et savoir comment éviter le surentraînement.

Deuxième partie : Apprendre à programmer l'entraînement de l'haltérophilie.

- 1 - Découvrir les grands principes de l'entraînement, nécessaires afin d'élaborer des programmations cohérentes et pertinentes.
- 2 - Analyser les principales méthodes de développement de la force et leur utilisation en haltérophilie.
- 3 - Comprendre et différencier les systèmes mis en place par les différents pays - Leurs particularités et le contexte dans lequel ils sont / ont été employés.
- 4 - Savoir personnaliser un programme selon les individus et classer les athlètes selon leur profil.
- 5 - Apprendre à périodiser et à planifier l'entraînement : les cycles, le calendrier, les périodes....
- 6 - Appliquer les différents points abordés et les comprendre grâce à un exemple de cycle.

Troisième partie : Développer l'haltérophilie au sein d'une structure.

- 1 – Équiper une salle pour la rendre « haltéro friendly ».
- 2 – Mettre en place des cours d'haltérophilie.
- 3 – Affilier une structure à la fédération française d'haltérophilie (FFHM).
- 4 – Sortir des athlètes en compétition.
- 5 – Devenir un coach diplômé d'état.
- 6 – Se faire connaître en tant que coach d'haltérophilie.

II. Public :

Cette formation concerne les personnes qui pratiquent ou seront amenées à pratiquer le coaching sportif. Elle permettra à des coachs ou des owners (propriétaires de structures sportives) de développer l'haltérophilie au sein de leur structure. Elle permettra également à des coachs fraîchement diplômés de mieux réussir leur entrée sur le marché.

Remarque : en France, il est nécessaire de disposer d'un diplôme de coach reconnu par l'état pour pouvoir réaliser des coachings sportifs. Notre formation ne vous délivre pas cette capacité. Toutefois, elle vous permettra de développer une expertise dans le domaine de l'haltérophilie que peut se faire valoir sur un CV.

III. Prérequis

Pour pouvoir participer à la formation, il faut :

- Disposer d'un diplôme de coach/être dans un cursus délivrant un tel diplôme ou attester de la propriété d'une salle de sport/
- Réussir le test de connaissances soumis durant la phase d'inscription

IV. Durée :

La formation s'étalera sur 6 semaines à raison d'environ 8,3h/semaine.

V. Modalités de formation

Durant les 5 semaines, vous assimilerez ce contenu en autonomie à l'aide de vidéos et de textes explicatifs depuis le site internet : thepowerinstitute.fr. Au cours de la formation,

vous bénéficierez d'un suivi et de travaux individuels et de groupe afin d'assurer la maîtrise de la totalité des sujets de la formation. Vous bénéficierez également de QCMs afin de tester votre compréhension au fil de la formation.

VI. Formateurs :

Louis Le Guennec

Détenteur d'un BPJEPS AGFF depuis 2017. Headcoach de Powercamp où il s'occupe en priorité de la partie haltérophilie de la salle. Il a formé de nombreux athlètes jusqu'au niveau national, hommes comme femmes. En encadrant des athlètes de tout niveau, première séance jusqu'au niveau international, il a une vision du sport complète et sait mettre en place des protocoles efficaces sur tout type d'athlètes.

Il s'est documenté sur de nombreux systèmes mis en place par différentes équipes nationales ce qui lui a permis de développer une réelle expertise en programmation. Il a ainsi acquis une vision générale sur la philosophie du sport et les manières de bouger à travers le monde. Récemment, il s'est formé sur le système de l'Ouzbékistan à l'aide de ses contacts en équipe nationale. Avant cela, il a également étudié les systèmes géorgien, russe, américain, bulgare et d'autres ...

Morgane Andrivet

Détentrice d'un BPJEPS AF musculation et haltérophilie depuis 2019, Morgane est coach & responsable haltérophilie à CrossFit Original Addicts (paris, < 500 adhérents) depuis 5 ans, haltérophile depuis 2016 (à la VGA puis pour le club de Powercamp), elle est championne de France par équipe en 2019 et championne de France en -71 kg en 2022. Elle a organisé plus de 30 séminaires en France et en Belgique et a été formé aux cotés de Redon Manushi, Sayed Hassona et Louis Le Guennec.

VII. Programme détaillé :

SEMAINE 1 : Introduction à l'haltérophilie et découverte de l'arraché.

Seront traités pendant cette semaine :

Section 1 : Histoire du sport (env. 90 min)

- Le commencement
- Une organisation internationale

- L'haltérophilie américaine
- Développement du bloc de l'est
- Des années 1990 à nos jours

Section 2 : Règlementation (env. 90 min)

- Règles techniques
- Règles générales
- Les compétitions
- L'arbitrage

Section 3 : Arraché (env. 5 h)

- Pré-requis et position de réception
- Le tirage et le passage
- Erreurs courantes et remédiation
- Semi-techniques

→ **Exercice 1 : analyser et proposer des corrections sur plusieurs vidéos d'arrachés. (1h)**

SEMAINE 2 : Découverte de l'épaulé-jeté et du travail accessoire.

Section 4 : Épaulé (env. 3h30)

- Pré-requis
- La technique à l'épaulé
- Coacher / apprendre l'épaulé
- Semi techniques, erreurs courantes et corrections

Section 5 : Jeté (env. 2h30)

- Pré-requis
- La technique du jeté
- Coacher le jeté
- Erreurs courantes et remédiation

Section 6 : Squat tirages et renfo (env. 2h)

- Squats et bas du corps
- Tirages

- Haut du corps

Section 7 : Mobilité et récupération (env. 90 min)

- Haltérophilie est mobilité
- Échauffement et méthodes de récupération

→ Exercice 2: analyser et proposer des corrections sur plusieurs vidéos d'épaulés-jetés. (1h)

→ Exercice 3 : analyser et proposer des corrections sur plusieurs vidéos de squats et de tirages. (1h)

SEMAINE 3 : La programmation

→ Entretien individuel : échange sur le suivi global de la formation et retour sur les travaux d'analyse réalisés en semaine 1 & 2.

Section 1 : Les principes de l'entraînement (env. 1h15)

- Surcharge progressive et surcompensation
- Spécificité
- Variation et accommodation
- Différences individuelles
- Le volume et l'intensité
- La fréquence et les temps de récupération

Section 2 : Les méthodes de développement de la force (env. 2h)

- Introduction
- La méthode des efforts maximaux
- La méthode des efforts dynamiques
- La méthode des répétitions
- L'hypertrophie et le renforcement
- Les régimes de contraction

Section 3 : Les différents systèmes (env. 2h)

- Introduction

- Le système soviétique
- Le système bulgare
- Le système chinois
- D'autres systèmes ?

Section 4 : Individualisation et classification des athlètes (env. 1h)

- Différences individuelles
- Classification des athlètes

Section 5 : Périodisation et planification (env. 2h45)

- Introduction
- Le calendrier
- Les périodes
- Le macrocycle « training block »
- Le microcycle « la semaine »
- La séance
- Les étapes de construction d'un plan d'entraînement

Section 6 : Exemple de programmes (env. 30 min)

- Construire un cycle de 4 semaines

→ Premier questions/réponses en groupe sur la partie programmation & explications du travail en binôme.

SEMAINE 4 : L'haltérophilie au sein d'une structure

Section 1 : Comment équiper une salle pour la rendre « haltero friendly » ? (env. 60 min)

- Le matériel indispensable à la pratique de l'haltérophilie
- Le matériel optionnel mais recommandé pour avoir une salle complète
- L'agencement du matériel
- Les marques phares du sport

Section 2 : La mise en place de cours d'haltérophilie. (env. 2h45)

- La création d'un planning hebdomadaire et d'une programmation cohérente

- Le format type d'une séance d'une heure (programme)
- L'organisation de l'espace pour pouvoir encadrer un groupe
- Les cours par niveau

Section 3 : L'affiliation d'une structure à la FFHM et les premiers pas en compétition (env. 1h 30)

- Les différents types de structures
- L'affiliation à la fédération
- Licences et dirigeants
- Les différentes compétitions (individuelles et par équipe)
- L'engagement des athlètes
- Le coaching en compétition (équipes)

Section 4 : Devenir un coach diplômé d'état et se faire connaître (2h)

- Les différentes formations d'état
- Les expériences professionnelles marquantes et formations complémentaires
- Le CV
- Les réseaux sociaux et internet (site WEB)
- Le coaching perso (ciblage et acquisition de clientèle, trouver une salle où coacher, déterminer ses tarifs...)

→ Second questions/réponses en groupe sur la partie programmation & aide sur le travail en binôme.

SEMAINE 5 : Fin de formation.

Éventuels rattrapages et remise de certificat de suivi de formation.

→ Remise du travail en binôme.

Prix de la formation : 1200 HT

Support de formation accessible à vie depuis le site internet.

Nous contacter : contact.thepowerinstitute@gmail.com
0619090274