

Séance haltérophilie du 15 janvier

BP JEPS AF B

Bloc de compétence :

Objectif du cours :

Comprendre les approches pédagogiques de l'apprentissage des gestes de l'haltero

Moyens :

Séance pratique / Fiches d'observation / Travail à faire

Prérequis :

Aucun

Compétences transversales :

Cours théoriques haltero
Les semi techniques

Évaluation du bloc :

Le :

Par :

Echauffement

Mobilisation articulaire 15'

Scan haut bas

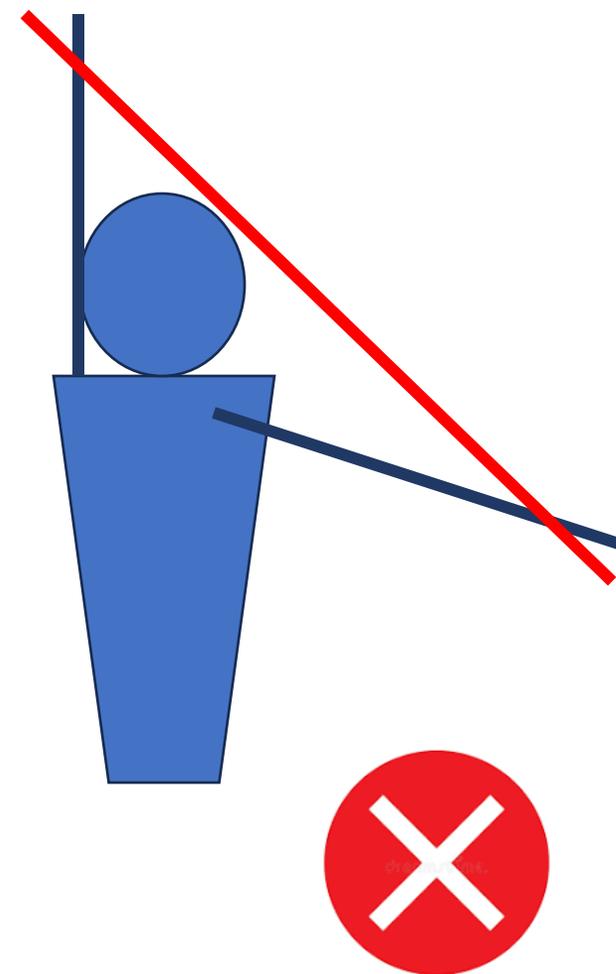
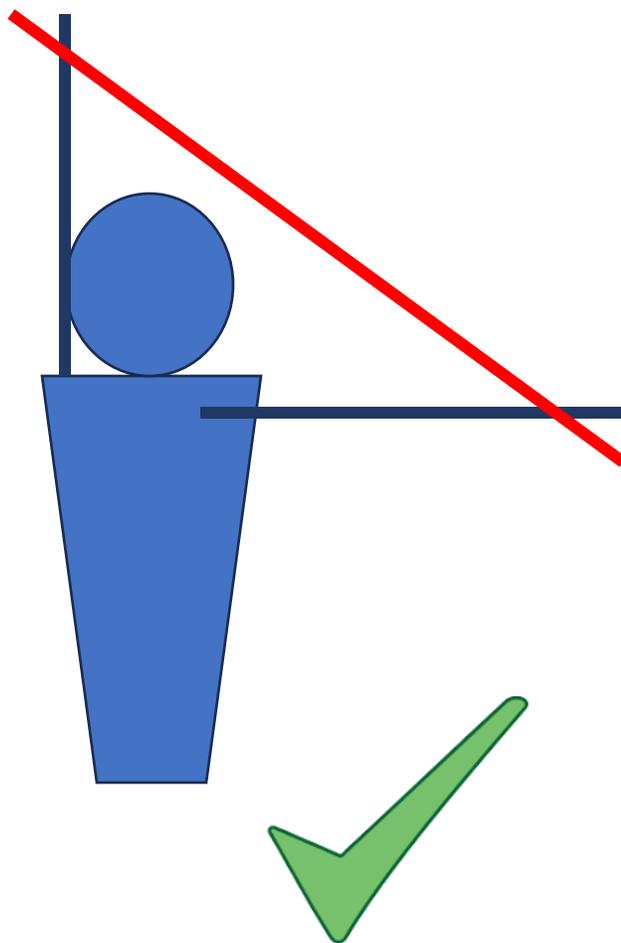
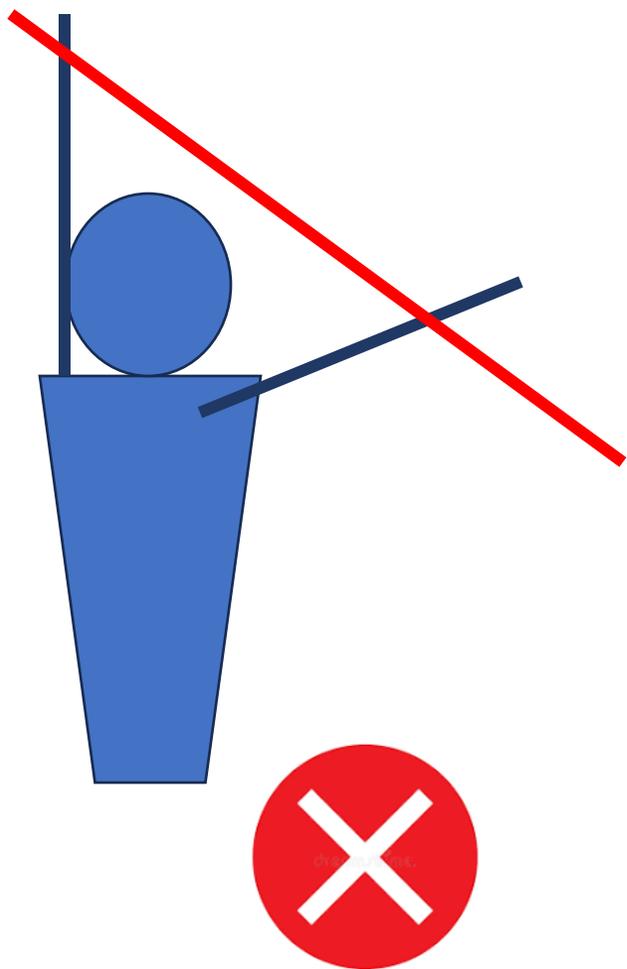
Mobilité 15'

Cheville + antépulsion épaule

Renforcement musculaire spécifique aux chaînes musculaires de besoin
15'

Caisson abdominale + abaisseur scapula + fixateur scapula

LA PRISE D'ECARTEMENT



LE HOOK



Partie Arraché

Séquence 1:

Apprentissage analytique de l'arraché simple.

Bloc 1: TLA (Tirage lourd d'arraché)

Bloc 2: TBA (Tirage bras d'arraché)

Bloc 3 Arraché force

Pas de travail à l'échec. Charge significative pour un apprentissage avec charge.

Partie Arraché

Séquence 2:

Apprentissage analytique de l'arraché simple avec flexion.

Bloc 1: THA (Tirage lourd d'arraché)

Bloc 2: Flexion d'arraché

Bloc 3: Arraché puissance

Bloc 4 Chute d'arraché

Bloc 5: Arraché debout / technique.

Travail

Partie Arraché

Séquence 3

Combiné:

Bloc 1: TLA + arraché (objectifs trajectoire)

Bloc 2: Arraché force départ suspension haute + arraché (triple extension)

Bloc 3: Passage de bras d'arraché + arraché. (vitesse sous la barre)

Séquence 1 : Objectifs : Apprentissage analytique de l'épaulé avec exercices de renforcement spécifiques et semi technique.

Apprentissage de l'écart de mais sur la prise de barre (explication des 2 méthodes)

- Bloc 1 Maintien de la position de départ isométrie 5X20'' R : 45'' 1'
- Bloc 2 : Tirage lourd d'épaulé 5 x 3 Leger R : 1'30
- Bloc 3 : Tirage bras d'épaulé 5 x 3 Leger R : 1'30
- Bloc 4: Epaulé force 5 x 3 Leger R: 1'30
- Bloc 5: Epaulé debout 5X3 Leger R1.30

- Séquence 2 : Apprentissage analytique de l'épaulé avec exercices de renforcement spécifiques et semi technique.
- Bloc 1 : Passage d'épaulé Leger 5X3 R 1'30
- Bloc 2 : Épaulé puissance suspension mis cuisse 5X3 R 1'30
- Bloc 3 : Apprentissage du jeté en complexe léger (4X 1+1+1) R : 1.30
 - Appel de jeté
 - Push press
 - Jeté puissance
- Bloc 4 : Détermination du pied de jeté léger (4X 1+2) R :1.30
 - Appel de jeté
 - Jeté complet (pieds droit/ pieds gauche)

- Séquence 3 : objectifs : approche globale de l'épaulé jeté

-

- Bloc 1 : 3X 1+1+1+1 (léger) R :1.30

- Tirage lourd d'épaulé

- Épaulé debout

- Bloc 2 : 3X1+1+1 R :1.30 (léger)

- Épaulé debout

- Épaulé puissance avec pause mis cuisse

- Épaulé complet

- Bloc 3 : 4X 1leger

- Epaulé jeté

-