

Construction d'une séance haltérophilie



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Giovenco samuel
V2026

Bloc de compétence :

Objectif du cours : Être capable de construire une séance à l'aide des différents outils

Moyens : Diaporama

Prérequis : Connaitre les mouvements d'haltérophilie, les semi techniques
Et les paramètres d'efforts

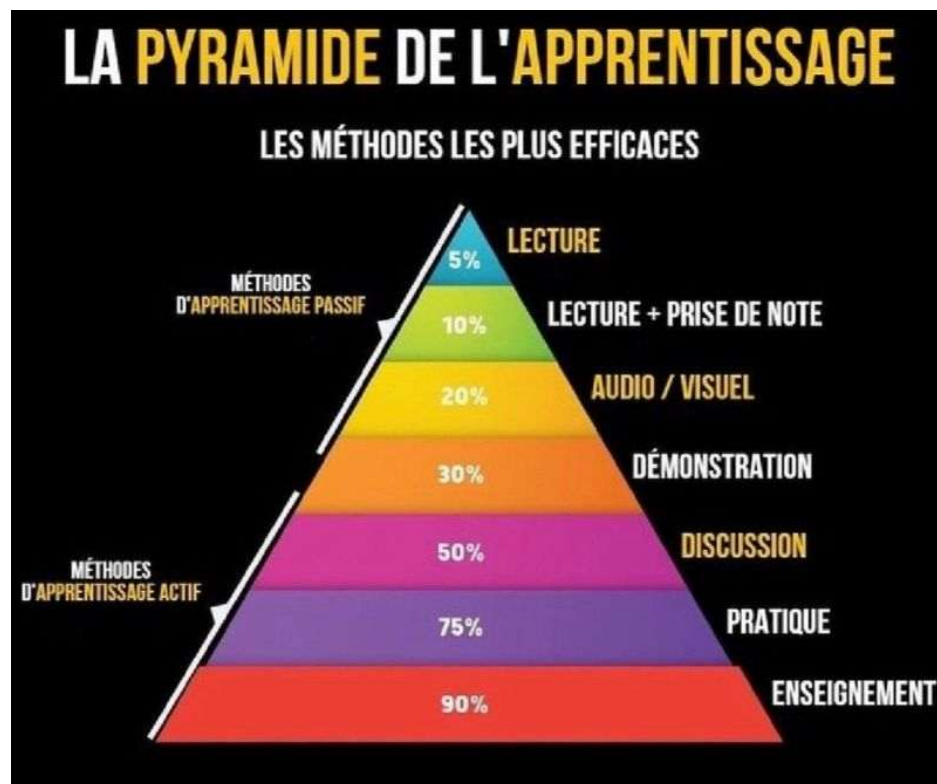
Compétences transversales : Plannification

Évaluation du bloc :

Le :

Par :

La pédagogie



Plusieurs méthode d'apprentissage disponible avec chacune leurs avantages.

Malgré tout en haltérophilie la pratique restera essentielle pour réussir à progresser

La pédagogie

En tant que coach, vous avez à votre disposition deux méthodes à votre disposition pour amener votre élèves dans la progression.

MÉTHODE ANALYTIQUE

- Décomposition du mouvement
- Travail par phases
- Correction technique précise

Exemple en arraché :

- 1 Tirage épaules
 - 2 Passage sous la barre
 - 3 Stabilisation overhead
- Assemblage progressif du mouvement complet

MÉTHODE GLOBALE

- Apprentissage du mouvement complet
- Vision d'ensemble
- Travail en situation réelle

Exemple en arraché :

Réalisation directe de l'arraché complet
→ Ajustements techniques progressifs
→ Développement coordination & timing

La pédagogie

LA COORDINATION SOMMAIRE:

Obtenue par les premiers essais pratiques.
Le geste est imprécis et saccadé.

LA COORDINATION FINE:

La maîtrise du mouvement est améliorée.
Le mouvement est plus fluide, l'amélioration est constante.

LA CONSOLIDATION:

Le geste est effectué avec succès peu importe les conditions. Il est fluide et harmonieux.



Construction de votre séance

Avant de construire votre séance plusieurs variables sont à prendre en compte :

Profil Athlète

Niveau de pratique

Age, sexe

Pathologies

Passé sportif

Défauts en haltéro

Objectif de séance

Force, puissance, Renfo, technique, découverte du sport...

Prendre en compte également votre planification. PPG, PPS, PC etc (voir cours sur la planification haltérophilie)

Construction de votre séance

Le choix des exercices

Le choix des exercices (et des méthodes) se fera en fonction : de l'objectif à travailler (Force, puissance...), du type de séance (Initiation, planification...), du défaut à corriger (par un semi technique ou musculation spécifique) , une faiblesse dans la table de baroga

VARIANTES ARRACHÉ

- Arraché puissance
- Arraché force
- Arraché suspendu
- Arraché blocs

VARIANTES ÉPAULÉ-JETÉ

- Épaulé puissance
- Épaulé force
- Épaulé suspendu
- Épaulé blocs
- Jeté puissance
- Split jerk
- Push jerk

MUSCULATION SPÉCIFIQUE

Tirages :

- Tirage arraché
- Tirage épaulé
- Tirage haut
- Tirage segmenté / déficit

Squats :

- Front squat
- Back squat
- Overhead squat
- Squat pause / tempo

Développés :

- Strict press
- Push press
- Jerk derrière nuque



Construction de votre séance

Les paramètres d'efforts

Les paramètres d'efforts sont directement liés à l'objectif de votre séance et à votre planification.

Un même mouvement pour avoir des objectifs différents en fonction par exemple de la charge ou du tempo mais aussi de la variante de l'exercice.

Ex : développé militaire :

5x 8 tempo 2 0 2 0 -> hypertrophie

5x 5 1 1 X 0 -> Force

3x3 à 60% puissance

Départ pointe de pieds et travail de chute seulement -> travail technique, vitesse de chute

Exemple de séance

Séance 1 : découverte arraché (analytique)

Bloc 1 : Tirage lourd d'arraché -> savoir se place
3x 4 reps récup 1min

Bloc 2 : Tirage haut d'arraché -> savoir tirer
3x4 reps récup 1

Bloc 3 : Tirage de bras arraché -> savoir tirer
Suspension haute
3x 2 reps récup1

Bloc 4 : chute d'arraché -> savoir chuter
3x 3 récup 2min

Bloc 5 : arraché debout + flexion
3x3 récup 2min

Bloc 6 : arraché flexion
3x1 récup 2min

Séance 2 : Travail point faible au jeté, ne chute pas assez vite

Bloc 1 : chute de jeté
3x4 r2min objectif de la vitesse / pas de saut

Bloc 2 : chute de jeté barre au niveau des yeux
3x4 reps récup 2

Bloc 3 : Appel de jeté -> travail lourd
Travail de fin d'extension comprendre que la barre monte
3x 3 reps récup 2

Bloc 4 : jeté puissance, pas de déplacement de pied
3x 3 récup 2min

Bloc 5 : jeté fentes
3x3 récup 2min

Bloc 6 : jeté force lourd
5x3 récup 3min

Les retours

Pendant votre séance les feedback à votre athlètes sont essentiels !

Votre voix sera son seul repère au départ, vous devez le placer si travail de positionnement, vous pouvez lui donner des consignes (accélère, chute, etc). Les temps de repos sont un très bon moment pour féliciter ou corriger. Attention de ne pas noyer le sportif de consignes.



Les semi techniques

Corriger des défauts :

Trajectoire de barre → Position de départ mauvaise ?

Tirage lourd avec pause ou pas

Trajectoire de barre → tirage précoce ou coude vers l'arrière

Tirage lourd, tirage de bras, arraché force,

Trajectoire de barre → pousser la barre vers l'avant au jeté

Appel de jeté, jeté force

Manque d'extension → chute trop précoce

Tirage lourd des blocs, arraché force, tirage de bras haut

Chute lente → n'arrive pas à passer dessous

Chute d'arraché départ nuque, départ point de puissance

Ne résiste pas au flexion → pas assez de force ou de contrôle moteur

Flexion d'arraché, front squat, renforcement

N'accélère pas la barre au bon moment

Travail au tempo, travail avec des pauses, travail avec bloc