

La planification en Haltérophilie



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport



Christophe DAMIEN Formation
Giovenco samuel
V2026

Bloc de compétence :

Objectif du cours : maîtriser les outils de la planification en haltérophilie

Moyens : powerpoint

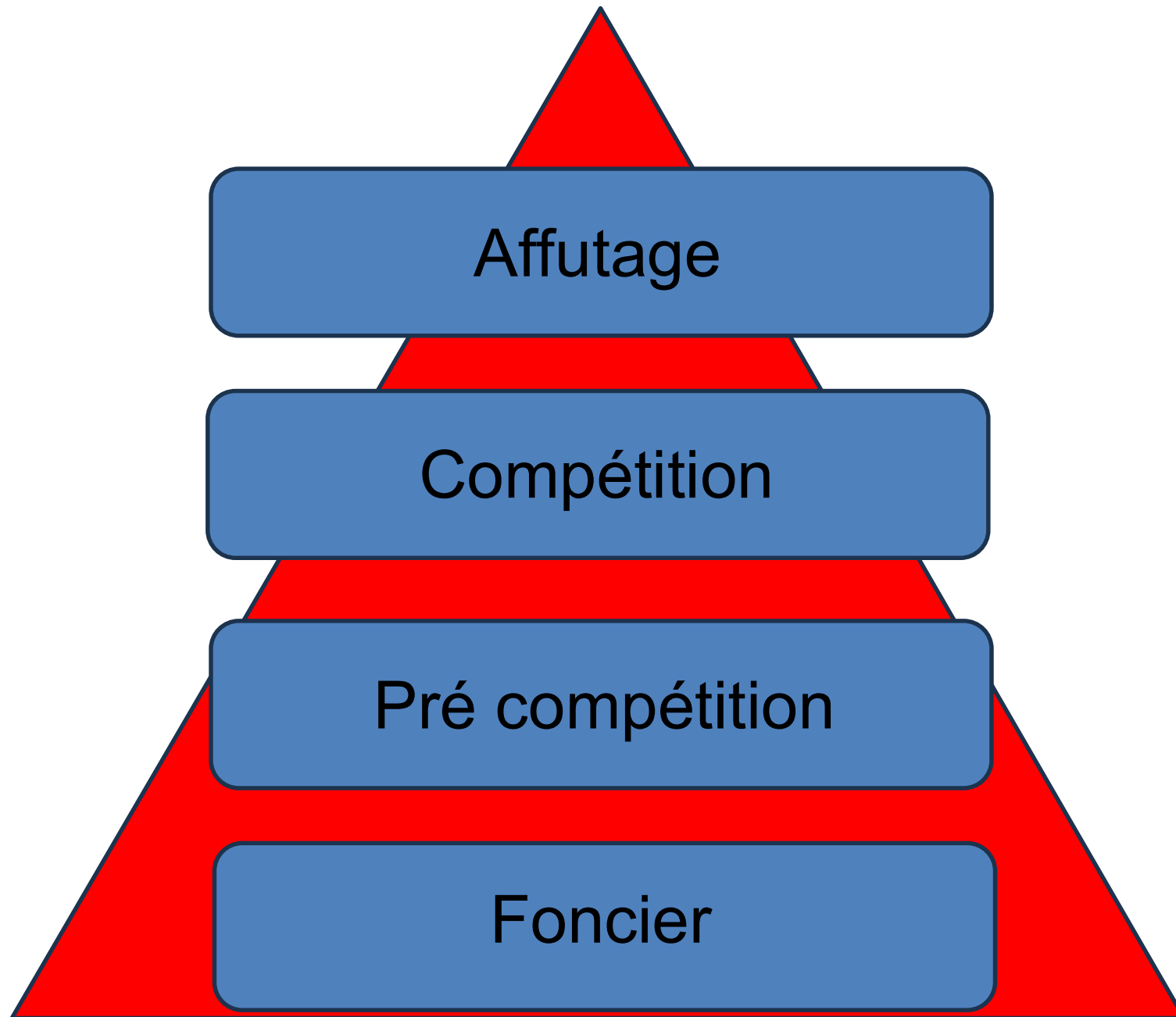
Prérequis : connaître les mouvements, les semi techniques et les famille de musculation spécifique à l'haltérophilie

Compétences transversales :
Planification et construction de séance

Évaluation du bloc :

Le :

Par :



La préparation physique générale

Appelée également période foncière

- Dominante d'exercices de musculation générale et spécifique en haltérophilie
 - Travail axé principalement sur la force et le développement musculaire
 - Travail de prophylaxie et de mobilité
- 70% force et 30% technique

La préparation physique générale

3 à 5 entraînements par semaine

4 à 5 exercices

Plus ou moins 6 séries

Entre 3 et 10 répétitions

Travail axé sur les points faibles

Travail en amplitude complète
avec des exercices généraux

La préparation physique générale

- Ex corps de séance :

- 1 ou 2 exercices techniques (arraché, épaulé ou jeté) **Arraché 6 x3 reps**

- 1 exercice de musculation spécifique

Tirage Lourd d'Arraché 5 x 5 reps

- 2 exercices de musculation

Développé Couché 6 x 8 reps

Biceps Curl 6 x 10 reps

La préparation physique spécifique

Appelée également période de pré-compétition

Etape de transition entre la musculation le travail de technique

- Dominante d'exercices techniques et semi-techniques
 - Travail axé sur la technique et la force
- 45% force et 55% technique

La préparation physique spécifique

4 à 6 entraînements par semaine

3 à 5 exercices

Environ 6 séries

Entre 3 et 6 répétitions

La préparation physique spécifique

- Ex corps de séance :
 - Arraché puissance 5 x 3 reps
 - Passage d'Arraché 5 x 4 reps
 - Squat 5 x 5 reps
 - Tirage Bras d'Arraché 6 x 6 reps

La préparation compétition

- Dominante d'exercices techniques et semi-techniques
- Travail axé principalement sur la technique
- 70% technique et 30% force

Le renforcement à pour but de maintenir les gains acquis pendant la PPG

La préparation compétition

4 à 6 entraînements par semaine

3 à 4 exercices

3 à 5 séries

Entre 1 et 3 répétitions

La préparation compétition

- Ex corps de séance :
 - Arraché gamme montante 1 répétition
 - Jeté 3 x 2 reps
 - TLA 3 x 3 reps

L'Affûtage

- Travail basé sur les exercices techniques
- Travail axé sur la technique
- 20% force et 80% technique

On se règle techniquement, on se prépare mentalement

L'Affûtage

3 à 4 entraînements par semaine

3 exercices

3 à 5 séries

Entre 1 et 3 répétitions

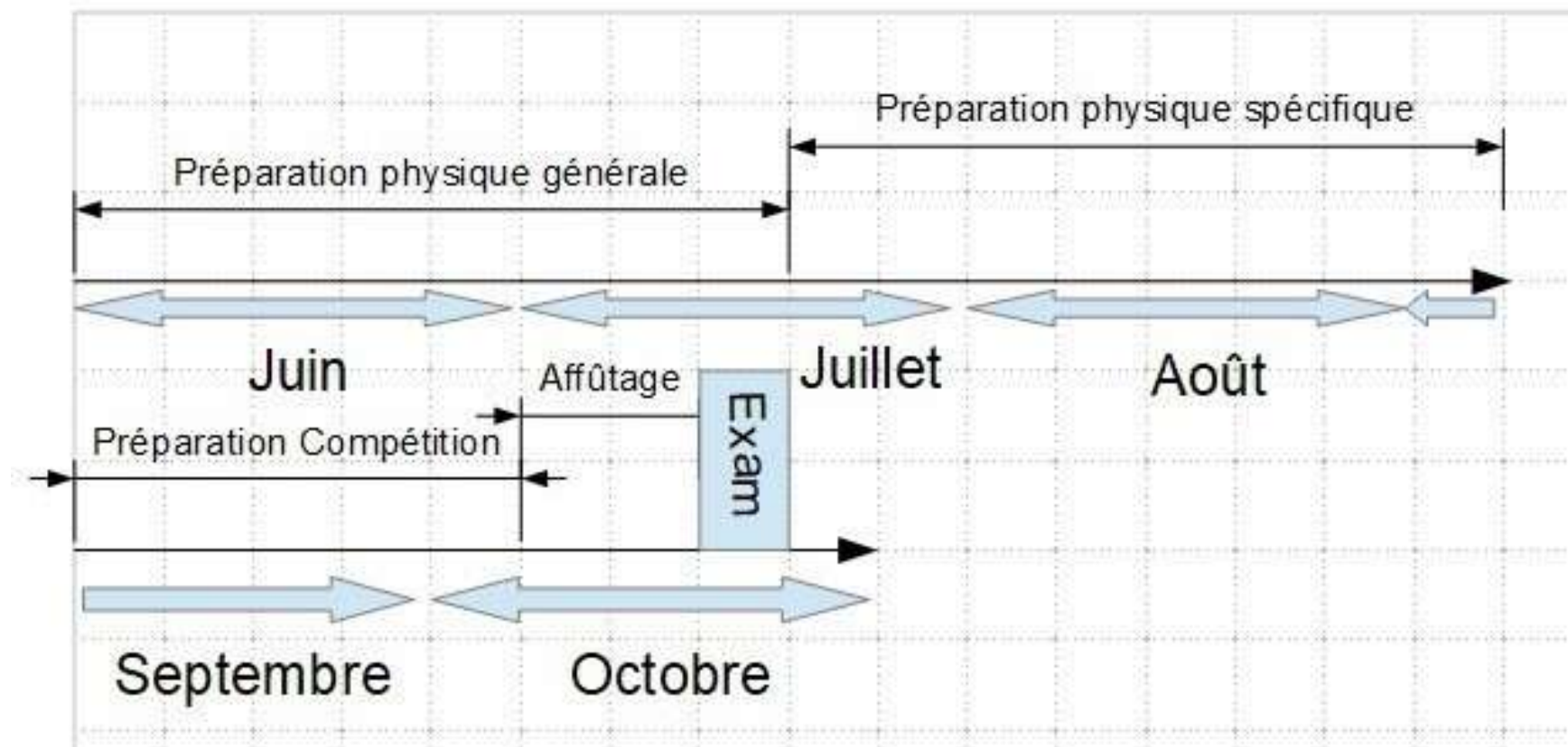
L'Affûtage

Ex corps de séance :

- **Arraché 3 x 1 rep**
- **Épaulé Jeté 3 x 1 rep**
- **Tirage Lourd d'épaulé 4 x 3 reps**

Étude de cas

Prenons le cas d'un stagiaire BPAPF qui passe un examen d'haltérophilie au mois d'octobre.



Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

Divisés en 3 familles :

LES TIRAGES :

- Tirage **lourd** (TLA, TLE)
- Tirage **haut** (THA)
- Tirage **bras** (TBA, TBE)

Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

Divisés en 3 familles :

LES DEVELOPPES :

- Développé **nuque**
- Développé **clavicules**
- Développé **alterné**
- Développé **en fente**
- Développé **en flexion d'arraché**

Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

Divisés en 3 familles :

LES SQUATS :

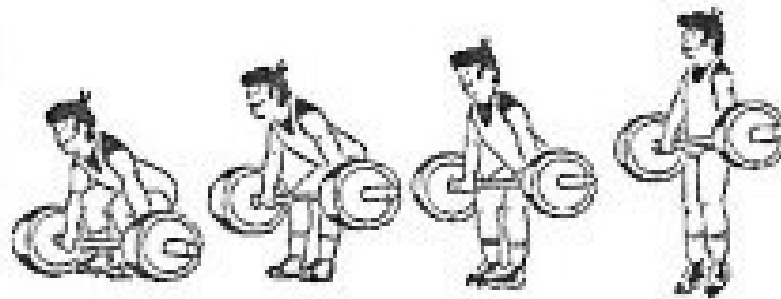
- squat **clavicules**
- squat **nuque**
- squat **d'arraché**

Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

Les tirages lourds (TLA, TLE) permettent d'améliorer le premier et le second tirage jusqu'à l'extension finale.

Pour améliorer la position du dos, son gainage et le travail au point de puissance.

TLA

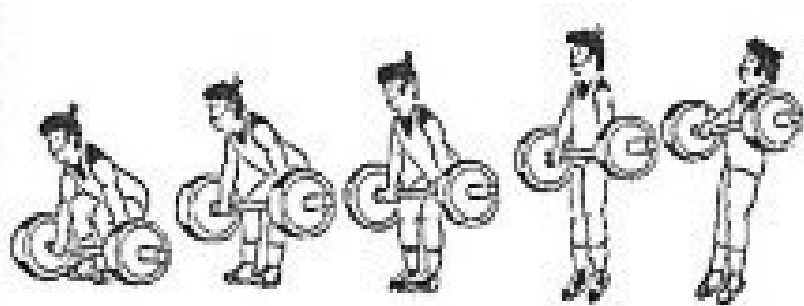


Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

Les tirages hauts (THA) permettent d'améliorer le premier et le second tirage jusqu'à l'extension finale. On se rapproche un peu plus du geste technique.

Pour améliorer la position du dos, son gainage et le travail au point de puissance.

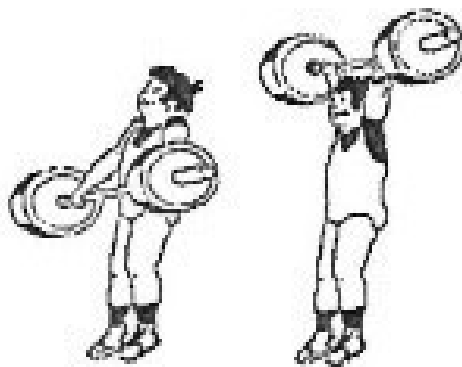
THA



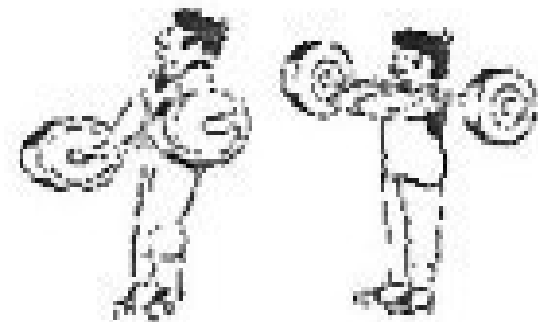
Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

Les tirages bras (TBA/TBE) vont permettre de vous aider à monter la barre encore quelques centimètres avant de chuter sur le mouvement technique.

TBA



TBE



Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

LES DEVELOPPES :

- **Développé nuque** : travail des épaules et fixateurs d'omoplates
- **Développé clavicules** : travail des épaules
- **Développé alterné** : travail des épaules et fixateurs d'omoplates

Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

LES DEVELOPPES :

Développé en fente : travail des épaules et de la position de réception en fente

Développé en flexion d'arraché : travail des épaules et de la position de réception en flexion d'arraché

Exercices de musculation spécifiques en haltérophilie

LES SQUATS :

- squat clavicules** : Travail de la réception et du redressement à l'épaulé
- squat nuque** : travail des membres inférieurs
- squat d'arraché** : Travail de la réception et du redressement à l'arraché

Sources

Planification et coaching -Colloque de zone 2010

-Renaud LECHEVALIER DTZ

La nouvelle haltérophilie

Renaud lechevalier

Fin