

II.18. Haltérophilie



Haltérophilie

Défiche 1

Top AS N° 52 Promotionnel

Composition d'équipe	Collèges, Lycées & LP : Équipe de 2 à 6 Maximum. Catégories : Benjamins, Minimes, Lycées. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Assure le tracé du parcours. Assure la mise en place et les consignes.
Jeune Arbitre	Gère le chronomètre et enregistre le temps de passage Comptabilise et vérifie les passages
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le concurrent, le motive.
Jeune Reporter	Restitue les résultats. Saisit les chiffres clefs. Prend en photo les équipes, identifie les compétiteurs et associe un commentaire à chaque équipe.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N°52	Temps réalisé. Nombre de participants au total dans l'AS. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».
Illustration	Liens PROTOCOLE SANITAIRE HALTEROPHILIE PROTOCOLE SANITAIRE MUSCULATION <u>VIDEOS ET PHOTOS DES EXERCICES PROPOSES</u>

Dispositif

Un gymnase ou une zone plane intérieure ou extérieure, le cartable de chaque élève participant, des bâtons type manche à balai, des cerceaux, produits de désinfection.

Deux parcours

- Parcours 1 :
 - Tirages « rowing » avec cartable.
 - sauts avec cible à toucher.
 - tirages « rowing » avec bâton (lestés, manches à balai ou autre).
 - squat avec le bâton tenu bras tendus au-dessus de la tête.
- Parcours 2 :
 - Tirages « rowing » avec cartable.
 - sauts cerceaux.
 - tirages pour amener bâton (lestés, manches à balai ou autre) aux clavicules puis propulser le bâton au-dessus de la tête.

Déroulement

6 passages par équipe sur les deux parcours suivants :

Nombre de répétitions par exercice

- 5 pour niveau collège.
- 10 pour niveau lycée.

Nombre de tours sur chaque parcours par équipe

- 6, en fonction du nombre par équipe, les élèves adaptent le nombre de leurs passages.
(exemple : si équipe de 3, chaque élève passe 2 fois = 6 passages).

Objectif

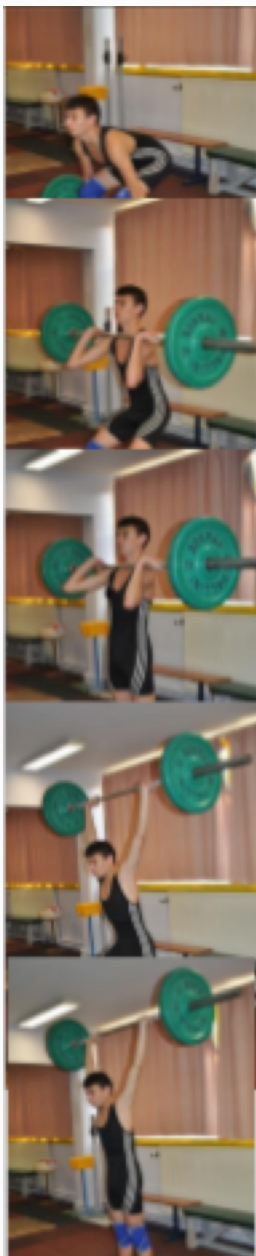
Réaliser les 6 tours le plus rapidement possible.

Dès qu'un élève termine son passage, le suivant peut démarrer (JA en charge de vérifier).

Haltérophilie Défiche 2	
Top AS N° 53	Trophée national : niveau intermédiaire Challenge national FFHM pour les collégiens et les lycéens 2 ^{ème} Temps Fort / Fiche challenge
Composition d'équipe	Collèges, Lycées & LP : Équipe de 4 mixtes. Catégories : Collèges, Lycées Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Attribution, gestion du matériel et désinfection de celui-ci.
Jeune Arbitre	Comptabilise et vérifie les mouvements
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le concurrent, le motive. Il peut être ou non compétiteur.
Jeune Reporter	Restitue les résultats sur le fichier EXCEL qui devront être transmis à la FFHM : challengeunss@ffhaltero.fr ET Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ». Prend en photo les équipes, identifie les compétiteurs et associe un commentaire à chaque équipe.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 53	Points attribués par élèves selon prestation (tableur EXCEL) La feuille de résultats sur OPUSS contenu informatif, article, 2019, activité haltéro-musculation OU sous le lien ci-dessous : https://opuss.unss.org/article/telecharger-pj/2490858 ET Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration	Liens <u>PROTOCOLE SANITAIRE HALTEROPHILIE</u> <u>PROTOCOLE SANITAIRE MUSCULATION</u> <u>VIDEOS ET PHOTOS DES EXERCICES PROPOSES</u>
Dispositif Un gymnase ou une zone plane intérieure ou extérieure. <u>Calcul du classement par équipe :</u> - Pour chaque épreuve, un classement par équipe est effectué en additionnant les performances réalisées par chacun des quatre pratiquant (nombre de répétitions, cumul des charges ou des temps établis). - On additionne ensuite les places obtenues par l'équipe lors de ces classements. Les équipes sont classées en fonction de ce total (exemple : l'équipe de l'établissement X arrive 1^{ère} marque donc 1 point. Elle arrive 2^{ème} de la seconde épreuve, elle marque 2 points. - L'équipe la 1^{ère} au total est donc celle qui totalise le moins de points.	
Déroulement A. Objectifs 1. : Aspect technique et gestuel de l'activité haltérophile. 2. : Travail des aptitudes physiques demandées dans la pratique haltérophile (force, vitesse, endurance). 3. : Travail aérobie en intensité croissante par rapport au premier temps fort. B. Principe Il y a 2 épreuves à réaliser. Description précise des épreuves et des exercices ci-dessous.	

Illustration



1. Épaulé – jeté

Apprentissage gestuel et réglementation du mouvement. Chaque élève réalise un doublé à la charge maximale (un doublé = 2 répétitions enchainées sans pause). Il a deux tentatives possibles espacées de 3'.

Si le premier doublé n'est pas réalisé, l'élève peut reprendre la même ou la diminuer (il ne peut pas monter).

On totalise la charge soulevée par les trois élèves (meilleur essai de chaque élève).



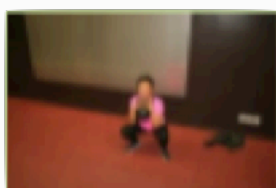
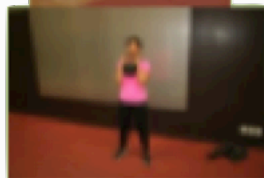
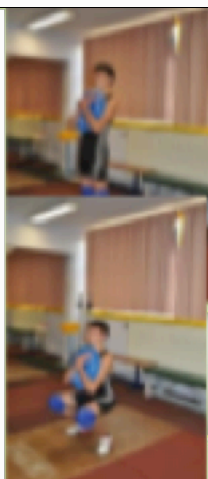
2. Épreuve Cardio

Circuit sous forme de relais chronométré. Il y a 4 tours à effectuer. Chaque élève fait un tour, on déclenche le chrono dès que le 1^{er} élève démarre et on arrête le chrono quand le 4^{ème} élève termine son parcours.

Le parcours est constitué de 4 exercices. L'élève peut faire autant de pauses qu'il le souhaite, quand cela est nécessaire.

Gainage avec touche alternée sur banc.

- 20 répétitions alternées (10 de chaque côté).

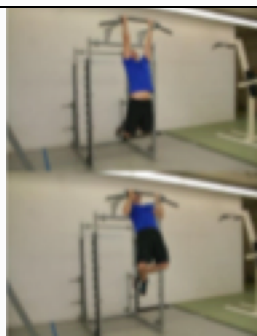


b. Squat avant avec disque ou haltère court.

20 répétitions.

Les charges sont les suivantes :

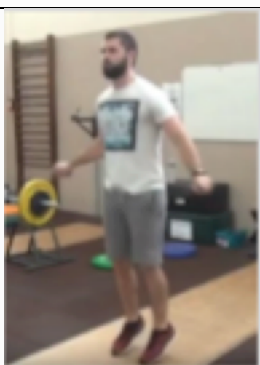
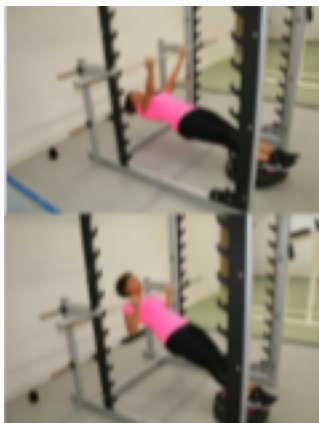
- En collège : 10 kg pour les filles et 15 kg pour les garçons.
- En lycée : 15 kg pour les filles et 20 kg pour les garçons.



c. Tractions, Mains en supination

10 répétitions pour les garçons en lycée.

Tractions « Australiennes » Supination (= tractions horizontales) : 10 répétitions pour les filles en Lycée et les garçons, en collège et 5 pour les filles en collège.



d. Saut à la Corde 50 sauts.

Pour ce Challenge, les résultats sont à envoyer à la FFHM à l'adresse indiquée ci-dessus, récompenses en matériel aux meilleures AS.

Liens utiles : cliquez pour accéder aux différents éléments

[PROTOCOLE SANITAIRE HALTEROPHILIE](#)

[PROTOCOLE SANITAIRE MUSCULATION](#)

[VIDEOS ET PHOTOS DES EXERCICES PROPOSES](#)

Haltérophilie Défiche 3	
Top AS N° 54 Maîtrise de l'activité	
Composition d'équipe	Collèges, Lycées & LP : Équipe de 4 mixtes. Catégories : Benjamins, Minimes, Lycées. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Assure l'organisation de la zone. Assure la mise en place et les consignes.
Jeune Arbitre	Enregistre le temps de passage. Comptabilise les répétitions, valide le mouvement demandé.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le concurrent, le motive. <u>Il peut être ou non compétiteur.</u>
Jeune Reporter	Restitue les résultats. Saisit les chiffres clefs. Prend en photo les équipes, identifie les compétiteurs et associe un commentaire à chaque équipe
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 54	Nombre de répétitions réalisées. Nombre de participants. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».
Illustration	Liens <u>PROTOCOLE SANITAIRE HALTEROPHILIE</u> <u>PROTOCOLE SANITAIRE MUSCULATION</u> <u>VIDEOS ET PHOTOS DES EXERCICES PROPOSES</u>

Dispositif

Une zone couverte type gymnase ou salle de musculation avec ou non des plateaux d'haltérophilie, barres et poids, produits de désinfection.

Deux parcours :

- Parcours 1 :
 - Tirages hauts d'arraché.
 - Arraché flexion puis maximum d'arraché.

- Parcours 2 :
 - Tirages hauts d'épaulé.
 - Flexion clavicule puis maximum d'épaulé jeté.

Déroulement

4 passages sur les deux combinés proposés :

Nombre de répétitions par exercice

5 pour niveau collège et niveau lycée puis maximum de répétitions pour le dernier mouvement de chaque parcours.

Nombre de passages sur chaque combiné par équipe

4, en fonction du nombre par équipe, les élèves adaptent le nombre de leurs passages (exemple : si équipe est de 2, chaque élève passe 2 fois = 4 passages).

Objectif

Réaliser son combiné puis le plus grand nombre de répétitions sur les 2 derniers mouvements de chaque parcours (arraché et épaulé jeté).

Quand le Jeune Arbitre invalide une répétition (manque d'amplitude, posture inadaptée etc.), le comptage s'arrête et l'élève suivant peut démarrer.