

Haltérophilie

Date d'édition: 11 septembre 2024

Le candidat doit être capable de prendre en charge un sportif ou un groupe de sportifs dans le cadre de l'optimisation de la performance via l'intégration de l'haltérophilie dans la préparation physique.

Le module s'organise en présentiel sur deux weekends consécutifs + une soirée.

Dates de formation : du 05 au 13 octobre 2024.

Les séquences de formation se déroulent :

- Les samedi 5 et dimanche 6 octobre 2024 (de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00),
- Le vendredi 11 octobre 2024 de 17h00 à 21h00,
- Les samedi 12 et dimanche 13 octobre 2024 (de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00).

Tarifs : 620€

Frais d'inscription : 40€ (les frais d'inscription sont non remboursables).

Financements mobilisables : OPCO (AFDAS, AGEFICE, FIFPL...).

Durée : 36.00 heures

Profils des stagiaires

- Educateurs sportifs des activités de la forme en demande de formation continue.
- Entraîneurs sportifs.
- Cadres techniques.

Prérequis

- Être titulaire d'un diplôme d'éducateur sportif inscrit au RNCP (Répertoire national des certifications professionnelles).

Objectifs pédagogiques

- Concevoir, conduire et évaluer des séquences d'initiation à la pratique des deux mouvements olympiques de l'haltérophilie (arraché, épaulé-jeté).
- Savoir utiliser les mouvements techniques et/ou semi-techniques pour une transposition à une discipline donnée dans le cadre de la préparation physique et l'optimisation de la performance.

Contenu de la formation

- L'haltérophilie au service de la préparation physique.
 - Approche théorique et pratique des deux mouvements olympiques de l'haltérophilie : arraché, épaulé-jeté.
- Réflexions sur la transversalité de l'haltérophilie au regard des qualités physiques qu'elle développe et des disciplines sportives qui peuvent être concernées.
- Approche méthodologique : analyse de l'activité - analyse de la tâche.

- Rappel méthodologique de l'analyse du mouvement : valeurs et limites de l'outil exercice (haltérophilie), mise en relation avec une discipline sportive donnée.
- Réflexion sur la notion de transfert à l'activité : bénéfiques et limites.
- Approche méthodologique liée à l'intégration de l'haltérophilie dans la planification et la programmation de l'entraînement.
- Les semi-techniques : une alternative possible de l'haltérophilie au service du geste sportif.
- Mise en pratique de l'haltérophilie dans les méthodes d'entraînement liées à la force et ses dérivés (explosivité, puissance...)
- Conception, mise en œuvre et analyse de séances (individualisées ou collectives) de préparation physique incorporant des mouvements d'haltérophilie.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Olivier MERIT, diplômé :

- BEES 2ème degré HACUMESE,
- Préparation physique.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans des installations spécifiques équipées.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Etude de cas.
- Mise à disposition en ligne de documents pédagogiques supports tout au long de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Émargement numérique.
- Mises en situations pédagogiques.
- Evaluations à chaud et à froid.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Modalités de certifications

Résultats attendus à l'issue de la formation

Le candidat doit être capable de prendre en charge un sportif ou un groupe de sportifs dans le cadre de l'optimisation de la performance via l'intégration de l'haltérophilie dans la préparation physique.

Modalité d'obtention

- Un QCM de 20 questions portant sur les techniques d'haltérophilie intégrées dans la préparation physique.
- Concevoir sur papier une séance d'initiation à l'épaulé jeté et à l'arraché et la soutenir devant un jury.

Lieu de la formation

FIT UNIVERSITY 150 rue des Arts 31670 LABÈGE



Délai d'accès

1 semaine

Le délai d'accès correspond à la période qui sépare la date d'inscription au début de la formation.

Accessibilité

L'ensemble des installations répond aux normes d'accessibilité à tout public.

En cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera effectuée pour proposer une formation adaptée.