

**HALTEROPHILIE**  
**PLANNING PREVISIONNEL**

**Date(s) de certification(s) blanche(s) :**

**Date de certification UC4B1 : 2 mai 2024 – UC4B2 : 3 et 4 juin 2024**

SEANCES	DATE	CONTENU
Séance 1	9/11/2023	Découverte du protocole d'initiation FFHM Initiation aux mouvements techniques Présentation du matériel, des règles de compétition, de l'historique de la discipline Sensibilisation aux risques du dopage
Séance 2	16/11/2023	Mise en place du protocole d'échauffement par les stagiaires Formalisation du protocole d'initiation et mise en place par les stagiaires Découverte des exercices postaux afin de savoir placer son dos et du répertoire gestuel semi-technique
Séance 3	23/11/2023	Visionnage et analyse de vidéos de <b>protocole d'initiation filmées par les stagiaires</b> Mise en place du protocole d'échauffement par les stagiaires Apprentissages du repertoire getsuel, et des équivalences de charge
Séance 4	30/11/2023	Mise en place du protocole d'échauffement par les stagiaires Recherche de 1RM sur les mouvements techniques Apprentissage de la parade Analyse gestuelle des mouvements techniques
Séance 5	7/12/2023	<b>Analyse vidéo</b> des erreurs d'exécution Savoir déceler les erreurs de placements ou d'exécution et déterminer les exercices correctifs adéquats. Comprendre le lien de causalité des observables et les facteurs de performance Mise en place du protocole d'échauffement par les stagiaires Pratique des exercices afin d'améliorer les gestuelles techniques au regard des causes décelées
Séance 6	14/12/2023	Poursuite du travail d'Analyse vidéo Mise en place du protocole d'échauffement par les stagiaires Pratique en binome athlète/animateur des exercices afin d'améliorer les gestuelles techniques au regard des causes décelées
Séance 7	21/12/2023	Présentation du déroulement de compétition, des Methodes de classement Initiation à la lecture de feuille de match Mise en place du protocole d'échauffement par les stagiaires Pratique en binome athlète/animateur d'une séance consruite afin d'améliorer les gestulles techniques
Séance 8	11/01/2024	Mise en situation de compétition
Séance 9	18/01/2024	Methodologie d'entrainement (présentation de la périodisation et de le construction de séance)
Séance 10	25/01/2024	Rappel des exercices à préconner pour l'amélioration des facteurs techniques de la performance Mise en place du protocole d'échauffement par les stagiaires Pratique en binome athlète/animateur d'une séance consruite afin d'améliorer les gestulles techniques
Séance 11	01/02/2024	Rappel des des exercices à préconner pour l'amélioration les facteurs physiques de la performance Mise en place du protocole d'échauffement par les stagiaires

		Partique des exercices de musculation de l'épreuve de démonstration technique (UC 4 B1)
<b>Séance 12</b>	08/02/2024	Présentation des modalités de certification de l'UC4 B2 Construction en groupe de séances en réponse à des problématiques Mise en pratique des séances
<b>Séance 13</b>	15/02/2024	Préparation à la certification blanche Construction individuelle de séances en réponse à des problématiques Mise en pratique des séances athlète/animateur/observateur
<b>Séance 14</b>	07/03/2024	Préparation à la certification blanche Construction individuelle de séances en réponse à des problématiques Mise en pratique des séances athlète/animateur/observateur
<b>Séance 15</b>	14/03/2023	Examen blanc
	28/03/2024	Examen blanc (UC 4 B2)