

Stage d'entraînement d'Haltérophilie - TSF VOIRON

Compte-rendu

Un stage d'entraînement a eu lieu les samedi 8 et dimanche 9 octobre 2016 à Tremplin Sport Formation situé à VOIRON.

L'encadrement a été assuré par Geoffroy GUILLAUMET et David CHABROUD.

15 athlètes et 6 clubs représentés :

NOM	PRENOM	CLUB
LEROUX	MELISSANDRE	BOURG DE PEAGE
LLORENS	AMANDINE	BOURG DE PEAGE
BRUYNINCK	LISE	ST QUENTIN FALLAVIER
GRONDIN	JASON	ST QUENTIN FALLAVIER
BAILLET	VALENTIN	ST BALDOPH
PICOT	ZELINE	ST BALDOPH
PICOT	ZIANNE	ST BALDOPH
PEMEANT	LUCAS	VALENCE
RAILLON	EMILIE	VALENCE
LAMIRI	JOE	VALENCE
DUMAS	GEREMY	VALENCE
POISSON	QUENTIN	VIRIAT
PERRIN	MAXIME	VIRIAT
MENDES	JOSHUA	SAINT MARCELLIN
ROBERT	DAMIEN	SAINT MARCELLIN

Ce stage d'entraînement a regroupé des athlètes de catégories d'âge cadet et junior, filles et garçons.

Situé en début de saison sportive, il avait pour but de corriger techniquement les athlètes sur les gestuelles d'arraché et d'épaulé-jeté à l'aide d'exercices semi-techniques et des combinés tirés du répertoire gestuel de la discipline en question.

Les athlètes auront eu le loisir d'améliorer leur production gestuelle sans contrainte de temps ou d'objectifs à court terme. Les charges d'entraînement ont été bien évidemment en relation avec le niveau sportif dans l'activité concernée.

Une analyse fine individuelle, in tempore, des fondamentaux de placement et de réalisation technique aux différentes phases de la gestuelle appuyé par un analyse vidéo, aura permis aux 2 entraîneurs de fournir les consignes adéquates et de proposer les exercices allant cibler et atténuer les erreurs gestuelles, voire améliorer la performance technique.

**PLAN D'ENTRAINEMENT - STAGE TSF VOIRON -
Du 8/10 au 9/10/2016 CTS-R : David CHABROUD**

Samedi	Dimanche
<p align="center">MATIN</p> <p>1/ <u>Squat nuque</u> (léger) 4s x 4r</p> <p>2/ <u>Jeté Force clavicules</u> 1s x 4r 4s x 3r 1s x 5r</p> <p>3/ <u>Tirages hauts d'arraché</u> 1s x 4r (1 sol + 2 susp haute + 1sol) 3s x 3r (1 sol + 1 susp haute + 1sol) 1s x 4r (1 sol + 2 susp haute + 1sol)</p>	<p align="center">MATIN</p> <p>1/ <u>Epaulé puissance debout</u> (2 suspension haute + 1 sol+ 1 susp. haute) 6s</p> <p>2/ <u>Tirages lourd d'arraché</u> 5s x 5r</p> <p align="center"><i>2 premières répétitions : Sans décoller les talons</i></p> <p>3/ <u>Sprints</u> Educatifs de la course 5x 40m</p>
<p align="center">APRES-MIDI</p> <p>1/ <u>Arraché debout + arraché flexion</u> 2s x (2 + 1) 2s x (1 + 1) 2s x (0 + 2)</p> <p>2/ <u>Epaulé suspension haute</u> (2 debout + 1 en flexion) x 2s (1 debout + 1 en flexion) x 2s (2 en flexion) x 2s (3 debout) x 1s</p> <p>3/ <u>Jeté debout + jeté fente</u> (2r + 2r) x 2s (1r + 2r) x 2s (0r + 2r) x 3s</p> <p>4/ <u>Squat nuque</u> 2s x 5r 3s x 3r 1s x 5r</p> <p>Abdos – Etirements collectif</p> <p align="center">SOIR Cinéma</p>	<p align="center">APRES-MIDI</p> <p>1/ <u>Arraché suspension au-dessus des genoux</u> (2 debout + 1 en flexion) x 2s (1 debout + 1 en flexion) x 2s (2 en flexion) x 2s (3 debout) x 1s</p> <p align="center"><i>1ère répétition en suspension au point de puissance, les suivantes au dessus-des genoux</i></p> <p>2/ <u>Squat devant</u> 5s x 4r</p> <p>3/ <u>Rowing prise épaulé</u> 5s x (5r + 5r)</p> <p>Abdos - Gainage collectif</p>

