Contenu de la formation

INTERVENANTS

- ***Nicolas Mariettan (***BEES HACUMESE / Maîtrise STAPS / D.U. Préparation Physique, Strength Coach : Equipe de France Natation / Equipe de France Voile Olympique, Pôle France Natation - Voile, Consultant FFNatation / Référent Cellule Performance FFVoile & Responsable de Formation Greta Côte D'Azur)
- ***Thomas Cerboneschi (***BEES MF, Consultant INSEP FFLutte et Unité Aide à la Performance, Master LM & TRX, BOLC Weightlifting Totten Training & FMS 2 / SFG 1)
- ***Alexandre Veret (***BEES CPC, Training Manager TRX France, Training Manager Episod, Concept 2 instructeur & FRS – FR instructeur)

PROGRAMME

A - PROGRAMME BARRE

Bloc 1 - Soulevé de terre

1) Pourquoi ce mouvement ?

Production de puissance, Engagement de la chaine postérieure, Apprentissage de l'utilisation des hanches et des fessiers, Placement du dos , moins de restrictions dues à des problèmes de mobilité comparé au squat

2) Joint by joint approche Mike Boyle

Explication en fonction du mouvement les zones à risque

Comprendre l'importance de la souplesse des ischios-jambiers et la mobilité des hanches

3) Travail des correctifs associés

Travail du soft tissue, au stretch

Travail au Kettlebell : Good morning – Semi Sumo - SLRDL

4) Recap de la matinée avec Set Up du Warm Up général

Création du Warm Up "idéal" avec un suivi de 20 minutes de pratique

5) Travail technique sur le Set Up

Travail en groupe de 2 ou de 3 en fonction des mouvements et mise en place d'un objectif par série: placement des pieds, prise de barre etc...

Travail du Semi Sumo vers le Conventionnel

6) 1H de montée de barre pour évaluer le 5RM

7) Warm Up général

Mise en place Warm Up "idéal" avec un suivi de 20 minutes de pratique

8) Programmation

9) Travail Physique et technique sur mouvement principal et d'assistance

Travail Rack Pull

Travail Snatch Grip

Travail Deficit deadlift

Travail Hip Thrust

10) Challenge : 5x(123)@5RM

Bloc 2 - Squat

1) Pourquoi ce mouvement ?

Mouvement roi, fonctionnel, développement de tout le corps, dominante chaine antérieure

2) Joint by joint approche Mike Boyle

Explication en fonction du mouvement, les zones à risque

Comprendre l'importance de la mobilité de la cheville et la problématique du genu valgum

3) Travail des correctifs associés

Travail du soft tissue, au stretch

Travail avec kettlebell : Goblet Squat – Front squat unilatéral et double KB Front squat

4)2H de travail technique sur le Set Up

Travail en groupe de 2 ou de 3 en fonction des mouvements et mise en place d'un objectif par série: placement des pieds, prise de barre etc...

Mouvement : Zercher squat vers le Back squat

5)1H de montée de barre pour évaluer le 7RM

6) Warm Up général

Création du Warm Up "idéal" avec un suivi de 20 minutes de pratique

7) Notion de programmation

8) Travail Physique et technique sur mouvement principal et d'assistance

Fentes

Bulgarian Squat

Back Squat

9) Challenge : Le « 20 reps squat »

Bloc 3 - Military Press

1) Pourquoi ce mouvement ?

Press : historique de la force (3ème mouvement de l'haltérophilie), composante force brute, engagement de tout le corps , très en vogue avec le CF tout comme le deadlift

2) Joint by joint approche à la Mike Boyle

Explication en fonction du mouvement, les zones à risque

Comprendre l'importance de la mobilité thoracique et de la stabilité de l'épaule

3) Travail des correctifs associés

Travail du soft tissue et stretch

Travail au Kettlebell : Armbar – Press unilatéral – Scapular Pull up

4) 2H de travail technique sur le Set Up

Travail en groupe de 2 ou de 3 en fonction des mouvements et mise en place d'un objectif par série: placement des pieds, prise de barre etc...

Mouvement : Military Press

Travail au KB puis à la barre sous forme de Ladder avec apprentissage essentiel de pousser avec son grand dorsal

5) 1H de montée de barre pour évaluer le 7RM

6) Warm Up général

Création du Warm Up "idéal" avec un suivi de 20 minutes de pratique

7) Notion de programmation

8) Travail Physique et technique sur mouvement principal et d'assistance

Tractions strictes

Bench press

Floor Press

9) Challenge : 5x(235)@7RM en superset avec tractions strictes type tactical

---

B - PROGRAMME KB

Bloc 1 - Swing

1) Pourquoi ce mouvement ?

Explication fonctionnelle

Joint by joint Mike Boyle

2) Préparer le mouvement

Soft tissue : utilisation Foam roller

Stretching

Chaîne postérieure zone par zone

Mobilité

ASLR – Thoracique

Stabilité

Good morning – Glute bridge

3) Les éducatifs

Deadlift

Hike pass

Deadstop swing

2) Travail technique sur le swing

Travail en groupe de 2 ou de 3

Mise en place d'un objectif par série

Identification des erreurs

3) Pratique et debrief

Bloc 2 - Gobelet Squat

1) Pourquoi ce mouvement ?

Explication fonctionnelle

Joint by joint Mike Boyle

2) Préparer le mouvement

Soft tissue : utilisation Foam roller

Stretching

Calf – Groin – Pigeon stretch

Mobilité

Rack

Stabilité

Side plank clamshell – Band lateral walk

3) Progression

Air squat

Contre balance squat

4) Travail technique sur le Goblet squat

Travail en groupe de 2 ou de 3

Mise en place d'un objectif par série

Identification des erreurs

5) Pratique

Evolution sur Unilateral front squat

Debrief

Bloc 2 - KB Press

1) Pourquoi ce mouvement ?

Explication fonctionnelle

Joint by joint Mike Boyle

2) Préparer le mouvement

Soft tissue : utilisation Foam roller

Stretching

Lats – Prior stretch – Scorpion stretch

Mobilité

Shoulder test – Cat camel – Ribbs pull

Stabilité

Shoulder tap – W band – Bottom up hold

3) Progression

Waiter press

Bottom up

2) Travail technique sur le Press

Travail en groupe de 2 ou de 3

Mise en place d'un objectif par série

Identification des erreurs

3) Synthèse 30’ et debrief

C - PROGRAMME SANGLE DE SUSPENSION

Bloc 1 - Plank

1) Conditions

Mise en place tension corporelle : suspension plank

Vérification des standards

Body saw – Plank press – Side plank – Strength plank

2) Daily 3X

Considérer son entraînement comme une pratique au quotidien

Groud up squat

Squat low row

Forward lunge torso stretch

Mobilité – Activation – Posture - Symétrie

3) Group Coaching

Proposer trois exercices

Revoir le Daily 3X

Debrief

Bloc 2 - Hinge

1) Conditions

Mise en place tension corporelle : Hip press

Vérification des standards

Hip hinge – OVH back extension – SL hip press

2) Daily 3X

Considérer son entraînement comme une pratique au quotidien

Wall slide

Low back Rotation

Swing

Mobilité – Activation – Posture - Symétrie

3) Group Coaching

Proposer trois exercices

Revoir le Daily 3X

Debrief

Bloc 3 - Pull

1) Conditions

Mise en place tension corporelle : Low row

Vérification des standards

Inverted row – Inverted biceps curl – Pull up

2) Daily 3X

Considérer son entraînement comme une pratique au quotidien

T spine

Runner stretch

OVH squat

Mobilité – Activation – Posture - Symétrie

3) Group Coaching

Proposer trois exercices

Revoir le Daily 3X

Debrief

Bloc 4 - Push

1) Conditions

Mise en place tension corporelle : Chest Press

Vérification des standards

Push up release – Clock press

2) Daily 3X

Considérer son entraînement comme une pratique au quotidien

Cossack

Squat Y fly

Roll out

Mobilité – Activation – Posture - Symétrie

3) Group Coaching

Proposer trois exercices

Revoir le Daily 3X

Debrief

Bloc 5 - Squat

1) Conditions

Mise en place tension corporelle : Hamstring curl – Squat

Vérification des standards

Front squat – SL squat

2) Daily 3X

Considérer son entraînement comme une pratique au quotidien

Cloc press

Cross balance lunge

Power pull

Mobilité – Activation – Posture - Symétrie

3) Group Coaching

Proposer trois exercices

Revoir le Daily 3X

Debrief

Bloc 6 - Planification

1) Création d'une session

Associer les mouvements fondamentaux

Choisir et composer la session

Plank – Hinge – Push

Plank – Squat - Pull

Animer le groupe

2) Sangle Iron Circuit Conditioning

3) Associer la sangle et le Kettlebell

Pratique : 45'