

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE – MUSCULATION



PROGRAMMES PÉDAGOGIQUES SPÉCIFIQUES POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

L'ÉCOLE DU DOS ET LES PROGRAMMES SPORTIFS

NOS PROGRAMMES

- **Haltéro Tour**

Cette animation itinérante s'adresse à tous et notamment aux jeunes de 8 à 16 ans. Elle se présente sous la forme de différents ateliers adaptables en fonction du public et du contexte. Elle offre la possibilité de découvrir de manière ludique quelques astuces à appliquer au quotidien : l'atelier le plus original est articulé autour du port d'un cartable.

- **Soulève le monde ! Pour les élèves des écoles primaires**

Cycle de séances adapté aux enfants des écoles primaires pouvant notamment être conduit dans le cadre de l'aménagement des rythmes scolaires. Il est composé de dix séances ludiques pour développer la motricité, en évitant les charges et barres.

- **HALTER' Et Go ! Ecole des 10-13 ans**

Outil pédagogique pour encadrants permettant la prise en charge de jeunes de 10 à 13 ans. C'est le premier niveau dans l'école des jeunes de la FFHM.

- **Apprends, maîtrise et gagne ! Ecole des 14-20 ans**

Outil pédagogique pour encadrants permettant la prise en charge de jeunes de 14 à 20 ans. C'est le second niveau dans l'école des jeunes de la FFHM.





POUR QUI ?

Les encadrants diplômés de la FFHM peuvent mettre en œuvre ces programmes dans différentes structures.

- **Les écoles primaires**

Haltéro tour ; Soulève le monde

- **Les accueils de loisirs**

Haltéro tour ; Soulève le monde

- **Les salles affiliées à la FFHM**

Haltéro tour ; Soulève le monde ; Haltèr' Et Go ! Ecole des 10-13 ans ; Apprends, maîtrise et gagne ! Ecole des 14-20 ans

- **Les associations affiliées à la FFHM**

Haltéro tour ; Soulève le monde ; Haltèr' Et Go ! Ecole des 10-13 ans ; Apprends, maîtrise et gagne ! Ecole des 14-20 ans

CONTACT

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter

La Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation
7 rue Roland Martin 94500 Champigny-sur-Marne

Tél. 01 55 09 14 25 - Fax. 01 55 09 14 29

contact@ffhaltero.fr
ffhaltero.fr



La structure affiliée à la FFHM la plus proche de chez vous (association, salle, comité départemental, ligue régionale) :

.....
.....
.....

