



## LA FEDERATION FRANCAISE HALTEROPHILIE MUSCULATION et L'UNSS

PROPOSENT

### **UN STAGE DE REFERENT ACADEMIQUE UNSS / FFHM HALTEROPHILIE-MUSCULATION**

*DU JEUDI 18 OCTOBRE 10H30 AU VENDREDI 19 OCTOBRE 2018 16H00*

*A L'INSEP 11, RUE DU TREMBLAY PARIS 75012*

**Qui ?** : Deux enseignants EPS par académies qui souhaitent s'impliquer et œuvrer dans le développement des pratiques de l'haltérophilie et de la musculation dans leur académie, dans le cadre de l'UNSS. Ils seront référents, avec l'aide de la ligue et les départements FFHM, de leur région.

**Rôle ?** : Assurer avec l'aide du conseiller technique régional (CTR) ou technicien de l'équipe technique régionale (ETR), de la Ligue, la formation des collègues au sein de son académie.

**Objectif ?** : Mettre en place et développer le challenge Haltérophilie/Musculation et la pratique haltérophile en UNSS, dans les collèges, lycées, lycées professionnels et lycées agricoles. Faire fonctionner conjointement avec les présidents de ligue et directeurs régionaux UNSS la commission mixte régionale (CMR).

## *JEUDI 18 OCTOBRE*

10H30 /.11H Accueil

11H / 12H30 Intervention médical sur les bienfaits des pratiques

14H /.16H Travail en salle, en situation.

16H30 /.19H Théorie sur les progressions et programmations avec les supports SILHOUETTE HALTER, SOULEVE LE MONDE, HALTER EGO

20H30 /.21H30 Résolution pratique en salle de vos problèmes et de vos questionnements (document joint à remplir et nous renvoyer pour le 2 octobre 2018 à la FF H-M)

## *VENDREDI 19 OCTOBRE*

9H /.10H30 Pratique en salle

11H /.12H30 Théorie (haltérophilie-musculation dans le cadre de la CP5)

14H /.15H30 Mise en situation et fin de stage

La FF H-M propose de prendre en charge l'hébergement des stagiaires (Soit 3 repas, 1 petit déjeuner, 1 nuit), le transport pour venir à l'INSEP, étant à leur charge du service régional (l'autorisation de ce service est obligatoire)

Les candidatures sont à transmettre à la Direction nationale UNSS avant le 28 septembre 2018 dernier délai. (problèmes liés à l'hébergement et aux repas)

Deux candidats maximum par académie.