

# SEMINAIRE « ESPRIT PERF II »

## PROGRAMME

**SAMEDI 16 DÉCEMBRE 2023**

- 11h00 : Accueil
- 11h30 : Ouverture du séminaire par le Président de la FFHM et le Directeur Technique National
- 12h00 : Déjeuner
- 13h30 - 16h00 : Thème « Programmation/périodisation »

**Thème 1 : Programmation de la saison d'un athlète U17/ Gérer une échéance en club avec trois semaines d'intervalle**

- Retour expérience (30 min)
- Travail en sous-groupe (60 min)
- Restitution (30 min)
- Echanges (15 min)
- Déplacement vers l'INSEP pour assister à l'entraînement de l'équipe de Chine et l'équipe de France d'haltérophilie de 16h30 à 18h30
- 18h30 - 19h15 : Temps d'échange avec un entraîneur de l'équipe olympique chinoise
- 19h30 : Temps convivial puis dîner

**DIMANCHE 17 DÉCEMBRE 2023**

- 9h00 - 11h30 : Thème « Formation technique & maîtrise du répertoire gestuelle »
  - Retour expérience (30 min)
  - Travail en sous-groupe (60 min) « Quel répertoire gestuel doit maîtriser un cadet ? »

**Pause 30 min**

- Restitution (30 min)
- Echanges (15 min)
- 11h45 - 12h15 : Clôture du séminaire (DTN)
- 12h30 : Déjeuner de clôture