



Compte rendu du séminaire ESPRIT PERF 2

16 et 17 décembre 2023 – Joinville (94)

Document du 1^{er} février 2024

Sommaire

1. Introduction	2
2. Ouverture du séminaire	2
3. Atelier « PROGRAMATION / PERIODISATION »	3
4. Echange d'expertise Chine-France : temps d'échange entre le staff chinois et les participants du séminaire	7
5. Atelier « Formation technique et maîtrise du répertoire gestuel ».....	10
6. Eléments de conclusion.....	11
Annexe 1 : les participants	12
Annexe 2 : programme du séminaire.....	13
Annexe 3 : répartition des groupes.....	14

1. Introduction

Après une première édition en septembre 2020, la période Covid et la difficulté à dégager une date propice au sein de notre calendrier national surchargé nous ont conduit à programmer ce deuxième rendez-vous en décembre 2023.

Il a rassemblé, sur invitation, les entraîneurs nationaux, les entraîneurs de clubs qui alimentent les Equipes de France et les membres de la Commission technique nationale haltérophile. Au vu de la thématique, il a été élargi aux clubs formateurs.

L'intention est de travailler, tous ensemble et dans la même direction, à la performance mondiale et olympique de nos meilleurs haltérophiles.

Rappelons le soutien fort de l'Agence Nationale du Sport (ANS) qui nous permet de mettre en place cette action, dans les meilleures conditions.

La liste des présents figure en fin de document (Annexe 1).

2. Ouverture du séminaire

Michel RAYNAUD, président de la FFHM, ouvre les travaux en souhaitant la bienvenue à l'ensemble des participants et les remercie de s'être rendus disponible pour cet événement à quelques jours des fêtes de fin d'année. Il souligne le travail d'échange et de dialogue permanent qui est réalisé entre les entraîneurs de clubs des athlètes des équipes de France et la Direction Technique Nationale.

Le DTN, Philippe GEISS, rappelle les objectifs du regroupement : échanger sur la formation technique du jeune sportif, notamment U17, permettant de réfléchir et de dégager des pistes de travail structurantes pour le plan de formation de nos jeunes haltérophiles. Il adresse 2 demandes aux participants :

- Être fort dans le partage de ses convictions, de son expérience et de ses savoirs faire ;
- Être fort dans l'ouverture d'esprit et l'écoute des points de vue des autres convives.

3. Atelier « PROGRAMATION / PERIODISATION »

Intitulé : programmation de la saison d'un athlète U17 ; gérer une échéance en club à 3 semaines d'intervalle

➤ **Retour d'expérience (Retex) n°1 : Emmanuel LEPAUL – CH Luxovien**

Voir la présentation jointe, mais voici les points essentiels :

Stratégie de développement

- Attraction des jeunes et création du poste d'entraîneur en réponse au faible nombre de féminines et de jeunes.
- Importance de structurer et d'avoir un emploi
- Départ avec 39 licenciés, dont 14 en haltérophilie, et un budget initial de 15 000 euros.
- Objectif : créer des excédents en 2 ans, passer d'un CDD à un CDI à temps plein avec un budget de 70 000 euros.
- Financement à 50% de subventions et 50% de fonds propres.
- Étapes : création d'une AS dans le lycée en 2019, d'une AS au collège en 2022, et aménagement des créneaux.
- Utilisation de la salle du club pour éviter les déplacements de matériel à l'établissement scolaire.
- Convention avec l'établissement, cotisation fédérale obligatoire, et tarifs préférentiels pour l'AS.
- Collaboration avec les professeurs d'EPS, qui ont été demandeurs de la convention.
- Passerelle systématique entre l'association sportive de l'établissement et le club.
- Recrutement des jeunes par les professeurs d'EPS dans leurs cours.
- Augmentation du niveau sportif avec 5 potentiels pour les listes sportifs de haut niveau.
- Essor de l'haltérophilie féminine avec quasi-parité au niveau des licences.
- Plus de jeunes que de licenciés seniors dans le club.



Planification

- Séance spécifique par semaine pour l'école d'haltérophilie.
- Recommandation d'une autre discipline en parallèle.
- Entraînement un jour sur deux pour U15 et U17, 4 à 5 séances par semaine pour U20.
- Pas d'individualisation sauf pour les sportifs de haut niveau.
- Créneaux séparés par groupes d'âge avec niveaux variés, sans séparation entre groupes de niveau.
- Émulation entre les meilleurs et les moins bons, transition souple entre les groupes d'âge.
- Participation des jeunes à des séances des deux groupes pendant la transition.
- Importance de comprendre la logique de l'entraînement pour favoriser l'autonomie.
- Début précoce de la planification sur objectif, actualisée au fil de la saison.

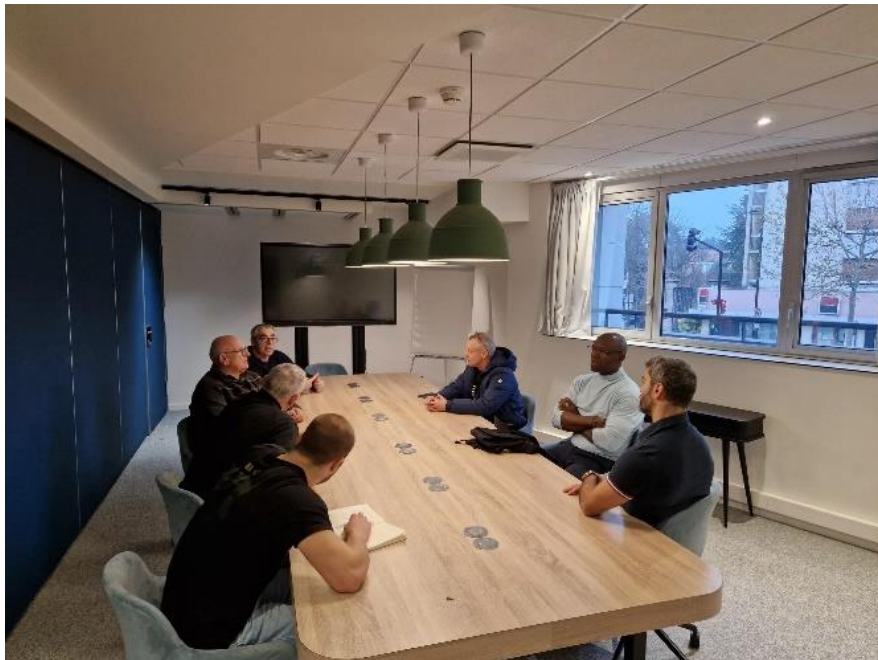
Construction des séances

- Timing de 90 minutes.
- Travail au temps pour U13 et U15, pas en nombre de séries et de répétitions.
- Échauffement de 15 minutes.
- Arraché sur 20 minutes.
- Thématique épaulés et jetés sur 20 minutes.

- Renforcement spécifique sur 20 minutes.
- Musculation plus générale sur 15 minutes.
- Gain d'autonomie important grâce à cette approche.

Professionnalisation et Ambiance

- Professionnalisation des jeunes bénévoles dès le départ.
- Responsabilisation et autonomisation des pratiquants.
- Attrait pour les compétiteurs par l'ambiance et les récompenses.
- Importance des réseaux sociaux pour attirer les jeunes.
- Prise en charge minimale des athlètes par rapport au Top 9.
- Pas de prime de match, l'esprit d'équipe est prioritaire pour rester compétitif avec un budget limité.



➤ Retex n°2 : Franck IAFRATE – La Gauloise de Vaise

Voir la présentation jointe, mais voici les points essentiels :

Parcours personnel

- Ancien joueur de football ayant observé un transfert des qualités physiques développées en haltérophilie vers le football.
- Retour à l'haltérophilie vers 40 ans en lien avec le début de la pratique de ses enfants, qui ont évolué vers le haut niveau dans cette discipline.
- Utilisation d'une méthode atypique en haltérophilie, n'étant pas formé initialement pour encadrer dans cette discipline.
- Intégration dans un club centenaire en dormance, redynamisé par un jeune entraîneur.



Accompagnement familial

- Accompagnement de sa fille depuis U13, qui a commencé la pratique de manière volontaire.
- Réflexion sur l'attractivité de l'activité pour les jeunes et la difficulté à les retenir.

Préparation physique et Planification

- Haltérophilie comme élément central de la préparation physique.
- Expertise en haltérophilie, laissant aux autres disciplines le choix de venir vers eux.
- Planification basée sur un cycle de 15 séances répété tout au long de l'année.
- Test ou match à la fin de chaque cycle, utilisé depuis 3 ans.
- Différenciation de l'entraînement entre garçons et filles, prise en compte du cycle menstruel et des changements hormonaux.
- Importance du renforcement du haut du corps souvent négligé.
- Séances réparties en 4 par semaine avec une séance de décharge toutes les 4 séances.
- Repos de 3 jours après chaque grosse échéance.
- Utilisation rare d'une planification linéaire, préférence pour la variété offerte par le cycle de 15 séances.
- Emphase sur l'éducation à la performance, surtout dans sa dimension mentale.

Postulats

- D'après Daniel Menoni, la performance est 50% en haltérophilie, 50% en relation entraîneur-entraîné, et 20% sur le plan d'entraînement.
 - Identification de 6 exercices fondamentaux : Arraché, Épaulé-Jeté, Tirages, Jeté Force, Jeté Force Nuque, Squat
- Transfert des qualités physiques vers les capacités techniques et mentales de l'athlète.
- Planification ondulatoire pour un temps d'adaptation réduit et la préservation des acquis lors des transitions entre périodes.
- Succès en compétition attribué à la capacité d'adaptation, la résilience, et l'ouverture d'esprit résultant de cette planification.

Attitude à l'entraînement

- Importance de l'attitude en termes de rigueur et d'investissement.
- Séances couvrant divers stimuli physiques, psychologiques et techniques.
- Demandes de proximité avec les athlètes et suivi précis pour éviter le surentraînement.

➤ **Quelques éléments complémentaires issus des discussions :**

- **Renforcement Musculaire** : Discussion sur son rôle essentiel dans les clubs.
- **Fidélisation des Jeunes** : Focus sur les stratégies pour maintenir l'engagement des jeunes.
- **Défis avec Établissements Scolaires** : Difficultés rencontrées pour collaborer avec collèges et écoles.
- **Créneaux et Groupes** : Problèmes liés aux créneaux horaires et formation des groupes.
- **Adaptation des Groupes** : Nécessité d'adapter les groupes en fonction de la disponibilité.
- **Horaires Définis pour les Jeunes** : Certains clubs réussissent à définir des horaires spécifiques.
- **Fréquence des Séances** : Recommandation de trois séances par semaine pour U13 et U15.
- **Flexibilité dans la Planification** : Encouragement à dépasser une séance par semaine avec une gestion appropriée.
- **Activités Quotidiennes** : Promouvoir une activité par jour, incluant des activités annexes.
- **Présentation Ludique des Exercices** : Importance de rendre les exercices ludiques pour l'engagement des jeunes.
 - Prendre en compte le fait que les jeunes jouent déjà toute la journée quand ils le peuvent
 - Ne pas toujours vouloir faire du ludique pour retenir l'attention
 - Retenir l'attention par l'enjeu, le défi, la reconnaissance des progrès
- **Leviers de Reconnaissance** : Trouver des leviers de reconnaissance pour stimuler la fierté de la progression.
- **Échanges entre Clubs** : Encourager les échanges entre clubs malgré un calendrier chargé.
- **Groupes Élite** : Certains clubs expérimentent des groupes élite mélangeant les catégories d'âge.

4. Echange d'expertise Chine-France : temps d'échange entre le staff chinois et les participants du séminaire

THEME : LA DETECTION ET LA FORMATION DES JEUNES HALTEROPHILES DE MOINS DE 17 ANS

L'entraîneur en chef de l'équipe de Chine, WANG GUOXIN est très heureux de pouvoir revenir en France après ces 2 dernières visites pour les championnats du Monde de Lille en 1981 et les championnats du Monde de Paris en 2011. Il est très honoré de l'invitation de la FFHM pour participer à cet échange d'expertise entre nos 2 équipes. Le Directeur Technique National de la FFHM, Philippe GEISS, est très honoré de recevoir la meilleure équipe du monde à l'INSEP, au centre de préparation olympique de la France pour les JO de Paris 2024. Il remercie WANG XIN et WANG GUOXIN pour cette opportunité inestimable d'échanger ensemble, en présence des entraîneurs de clubs français.

Voici une synthèse des échanges :

➤ DU COTE DE LA TEAM CHINA

Les principes de la détection :

- La détection est réalisée à l'école vers 8-9 ans selon des test morphologiques, de force et de coordination. Ils cherchent des profils avec des capacités spécifiques et avec des marges de progression très importantes pour faciliter la progression future (exemple de test : saut sans élan, sprint de 30m départ arrêté).
- Les profils détectés sont ensuite dirigés vers une structure locale pour débiter la formation technique.
- Pendant 2 ans (entre 10 à 12 ans), ils apprennent la technique à charge légère (20 kg maximum). SHI ZHIYONG, double champion olympique en titre, témoigne de son passage dans cette école technique où l'objectif est d'atteindre un degré de maîtrise technique très élevé. C'est une période capitale selon lui pour la réussite future.
- Avant 17 ans, l'accent est porté sur l'acquisition des bases des techniques.

L'haltérophilie se joue à différents échelons en Chine : à l'échelon de la ville, de la province et de l'état. Les méthodes d'entraînement ne sont pas standardisées au niveau national, chaque ville et province ont leur mode de pratique et ils apprennent les uns des autres. Les capacités des haltérophiles se développent avec comme objectif les Jeux Olympiques. Les niveaux d'entraînement augmentent progressivement, et niveau par niveau, les athlètes vont réaliser des objectifs différents : les compétitions internationales jeunes, les compétitions internationales seniors, les championnats d'Asie.

L'accompagnement scolaire et professionnel

Parallèlement, les jeunes acquièrent des connaissances spécifiques et font des études à côté de la formation spécifique sportive. Ils vont à l'école le matin et font des entraînements dans l'après-midi (physiques, techniques et connaissances de l'haltérophilie).

A plus long terme, les haltérophiles sont des étudiants universitaires et certains sont des aspirants à la maîtrise et au doctorat. Ils ne pourront pas tous être entraîneur plus tard, donc ils préparent une autre reconversion professionnelle. Les athlètes peuvent avoir leurs propres passions : musique, calligraphie, etc...



➤ DU COTE DE LA FRANCE

Les principes de la détection :

Le système de détection des haltérophiles en France est en pleine refonte. Il s'appuie pour l'instant sur les performances réalisées en compétitions nationales jeunes mais nous travaillons à la mise en place d'un système de profilage avec des tests spécifiques comme la mobilité, les qualités de force, de vitesse et de coordination. C'est un long travail que nous avons débuté il y a un peu plus d'un an.

Actuellement, ces jeunes sont repérés par des entraîneurs nationaux essentiellement par leurs résultats en compétitions entre 12 et 14 ans. Tous les jeunes repérés dans les différentes régions sont réunis pour une semaine pendant la période de vacances scolaires, 3 à 4 fois par an. Des tests de profilage y sont réalisés et ils sont soumis à un entraînement plus intensif pour observer notamment leurs capacités d'adaptation physique et psychologique. Les meilleurs sont envoyés aux championnats d'Europe U17 pour les évaluer dans l'environnement spécifique des compétitions internationales. Ensuite, ces jeunes talents sont invités à candidater pour rejoindre le Centre National des Jeunes à Toulouse.

En France, la porte d'entrée vers l'haltérophilie est le Club. Il est difficile pour l'instant de construire des relations stables entre l'école et les clubs. Nous y travaillons. Les jeunes s'inscrivent volontairement aux clubs où ils apprennent les bases techniques de l'haltérophilie et participent aux compétitions nationales des jeunes. La formation des entraîneurs de club est donc très importante pour optimiser la détection.

L'accompagnement scolaire et professionnel

Les haltérophiles candidatent pour aller au Centre National des Jeunes. Dans ce cas, ils peuvent bénéficier plus facilement d'aménagements scolaires ou universitaires pour mener à bien conjointement leur projet sportif et leur projet professionnel. La Fédération prend en charge jusqu'à 90% de l'hébergement et des frais de scolarité pour aider les haltérophiles et les familles. Quand ils obtiennent des performances de niveau mondial ou olympique, les haltérophiles ont accès à des dispositifs d'état qui permet d'acquérir un emploi salarié et d'être détaché pour se consacrer à la préparation olympique. L'objectif est d'assurer un climat serein de préparation avec une stabilité financière et parallèlement de construire sa reconversion professionnelle d'après carrière sportive.

AUTRES SUJETS

En matière de data, est-ce que la Team China utilise des appuis technologiques, des méthodes scientifiques à l'entraînement pour évaluer la performance ?

La réponse est oui. Les entraîneurs s'appuient sur des connaissances scientifiques et techniques à l'entraînement. Les entraînements sont enregistrés pour faire de l'analyse vidéo pour la partie technique. Des données biologiques et des indicateurs biochimiques sont ciblés à l'entraînement pour vérifier le niveau de récupération/fatigue de l'athlète et améliorer la régulation de l'entraînement.

Le président de la FFHM, Michel RAYNAUD remercie l'Association Chinoise d'haltérophilie pour avoir accepté l'invitation de la FFHM à cet échange d'expertises très enrichissant et très fructueux. Ces échanges débutés à Wuzhishan City vont aider la FFHM à progresser. Il souhaite que cette collaboration s'inscrive dans la durée pour s'aider mutuellement dans tous les domaines qui seront identifiés ensemble.



5. Atelier « Formation technique et maîtrise du répertoire gestuel »

- **Retex n°3 : Samuel SUYWENS – Pole France Relève de Toulouse** : La présentation complète figure en pièce jointe. Elle comprend 2 parties :
 - Les objectifs et moyens à mettre en œuvre pour le développement du jeune haltérophile
 - Les pathologies les plus fréquentes chez les jeunes haltérophiles : peut-on les éviter ou les limiter ?

Retours des tables rondes : Répertoire gestuel à maîtriser par nos jeunes pour limiter les blessures

Groupe vert :

En prenant le cas concret d'un membre du groupe, le rapporteur explique l'importance d'avoir un diagnostic et un traitement rapide. L'entraîneur doit accepter ses limites et donner le relais au médical lorsque ses sportifs se plaignent d'une douleur. Un club qui cherche à atteindre le haut niveau avec des jeunes doit avoir un staff médical en référence (médecin, kiné).



Sur les problèmes de dos, le groupe propose de maîtriser les tirages accompagnés au sol. Lorsque cette première étape n'est acquise, le travail doit rester focalisé sur cette étape avant de passer à des charges plus élevées. Accepter les phases d'apprentissages. La notion de posture doit aussi être appréciée dans les phases de réception.

Groupe rouge :

Pour ce groupe, il semble important que l'entraîneur ait observé la mobilité de ses athlètes avant de proposer des exercices (test de mobilité).

S'arrêtant sur les problèmes de dos, le groupe propose aussi de savoir faire les tirages sans reposer et passant par des étapes : tirage du sol jusqu'au bassin et sans pointes de pieds ni haussement des épaules (limiter la complexité du mouvement).

Le retour de ce groupe rejoint fortement le premier. Avoir un médical dans une structure club qui vise le haut niveau. Maîtriser les portés (tirage lourds) avant de passer aux mouvements plus complexes.



Groupe jaune

Réflexion sur la blessure qui provient surtout d'un mauvais échauffement. La France (haltérophile) doit créer une routine d'échauffement propre à nos athlètes. L'athlète doit la maîtriser et être plus autonome sur cette partie d'entraînement.

Créer un outil numérique pour nos jeunes haltérophiles pour qu'ils y retrouvent tous les contenus de séances : routine d'échauffement, présentation des mouvements ½ techniques et séances types.

Cet outil pourrait aussi remplacer le carnet d'entraînement. Enfin, le groupe demande une future réflexion sur le travail physique à réaliser à cet âge.

Groupe Bleu

Pour ce groupe, les blessures peuvent être limitées par le travail de la qualité des appuis au sol. Avoir une meilleure proprioception en réalisant des mouvements pieds nus.

Pour limiter les blessures, l'entraîneur doit maîtriser ses charges d'entraînement et l'athlète doit maîtriser sa routine d'échauffement.

Il faut interdire tout accessoire à nos jeunes (bandes, ceinture, lanières...).

Enfin, le groupe propose de faire des niveaux d'accessibilité aux compétitions en hiérarchisant la maîtrise technique. Exemple : pour le niveau régional, nécessité de maîtriser un mouvement debout et stable ; pour le niveau France : mouvement en flexion stabilisé.

6. Eléments de conclusion

Un temps d'échange avec Yannick SZCZEPANIAK, notre référent Haute Performance de l'ANS, arrive en conclusion de ce séminaire. Il insiste sur l'évolution des attendus de l'ANS sur la performance, et le traitement différencié qui pourrait se mettre en place entre les catégories olympiques et non olympiques.

Par ailleurs, si le soutien aux équipes olympiques est de rigueur, notamment dans l'optique de Paris 2024, l'accompagnement des Fédération pour la Relève reste une priorité de l'ANS.

Un tour de table permet de mesurer la qualité des échanges observée lors de ce regroupement. Certains points, comme un retour à l'exigence gestuelle pour les catégories Jeunes, ont fait consensus. Reste maintenant à les mettre en œuvre sur le plan de l'activité nationale.

Le Président Michel RAYNAUD conclue la séance en remerciant l'ensemble des participants, le personnel fédéral et la Direction Technique pour l'organisation de l'évènement, ainsi que l'ANS pour son soutien à la programmation de ce type de rendez-vous.

Toutes les présentations diffusées lors du séminaire sont envoyées jointes à ce compte rendu.

Merci pour votre participation active !



Annexe 1 : les participants

Participants - séminaire ESPRIT PERF 2			
Nbre	NOM	Prénom	Entité
1	ADAM	Clément	Direction Technique Nationale
2	BARDIS	Luca	Direction Technique Nationale
3	CHAVRY	Dylan	CHM PLOUHINEC POINTE DU RAZ
4	CHRISTOPHEL	Christian	ASPTT STRASBOURG
5	DABAYA	Vencelas	Direction Technique Nationale
6	DOMINGUEZ	Gaëtan	LA GAULOISE DE VAISE
7	DUFLOT	Thierry	Commission Technique Haltérophilie
8	ERNAULT	Romuald	Direction Technique Nationale
9	FERRARI	Arnaud	Direction Technique Nationale
10	FONTENELLE	Vincent	CHCD COMINES
11	GEISS	Philippe	Direction Technique Nationale
12	BERNARD	Manon	EEAR MONTEUX
13	IAFRATE	Franck	LA GAULOISE DE VAISE
14	KAMDEM	Claude	SPORTING CLUB DE NEUILLY
15	LEBAIGUE	Jean-Luc	ASL DUMONT D'URVILLE
16	LEBOUCHER	Leo	CA Evron
17	LECANNELIER	Paul	CAEN CALVADOS HM
18	LECHAT	Patrick	Commission Technique Haltérophilie
19	LEPAUL	Emmanuel	CLUB HALTEROPHILE LUXOVIEN
20	MATAM	David	Direction Technique Nationale
21	MENONI	Daniel	ATHLETIC CLUB SAINT MARCELLIN
22	PEDRENO	Laurent	CLERMONT SPORTS
23	PETRATOS	Soren	VGA ST MAUR HALTEROPHILIE
24	RAYNAUD	Michel	Président FFHM
25	RIGAUD	Vincent	Direction Technique Nationale
26	SOTO	Bernard	CLERMONT SPORTS
27	SUYWENS	Samuel	Direction Technique Nationale
28	THIERRY	Charlotte	CLUB MILONAIIS HM

Annexe 2 : programme du séminaire



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

 AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

ELEIKO



PALLINI

INDIBA

Annexe 3 : répartition des groupes

SEMINAIRE ESPRIT PERF' 16 & 17 DECEMBRE 2023	
Nbre	Entraîneurs
1	Charlotte THIERRY
1	Bernard SOTO
1	Emmanuel LEPAUL
1	Dylan CHAVRY
1	Vincent RIGAUD
1	David MATAM
2	Manon BERNARD
2	Paul LECANNELLIER
2	Vincent FONTENELLE
2	Franck IAFRATE
2	Romuald ERNAULT
2	Clément ADAM
3	Soren PETRATOS
3	Claude KAMDEM
3	Christian CHRISTOPHEL
3	Jean Luc LEBAIGUE
3	Luca BARDIS
3	Vencelas DABAYA
3	Daniel MENONI
4	Laurent PEDRENO
4	Gaétan DOMINGUEZ
4	Leo LEBOUCHER
4	Thierry DUFLOT (Président CTH)
4	Samuel SUYWENS
4	Arnaud FERRARI