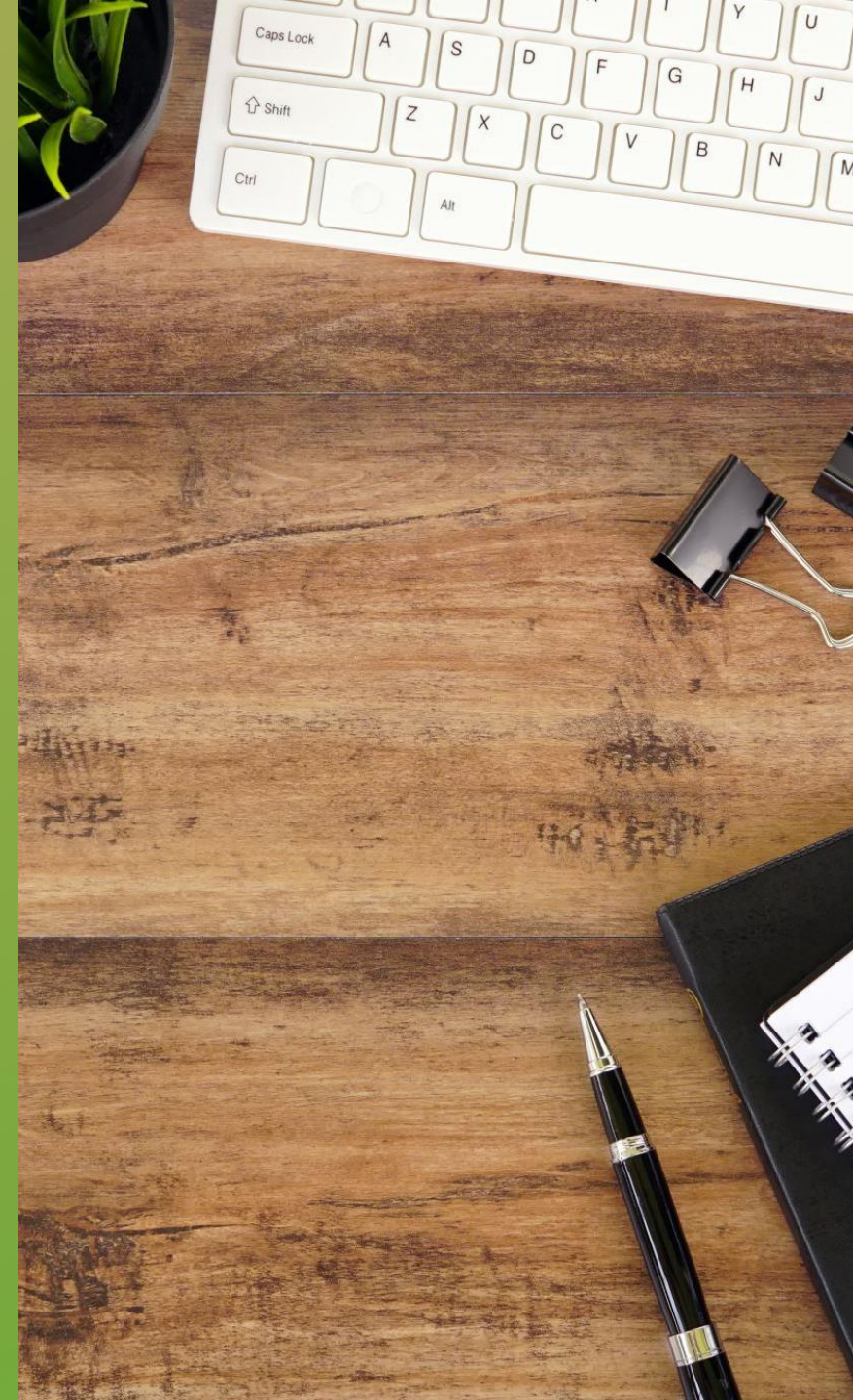


CLUB HALTÉROPHILE LUXOVIEN

STRATÉGIE DE DÉVELOPPEMENT



ESPRIT PERF' 2023



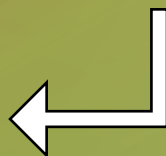
CLUB HALTÉROPHILE LUXOVIEN

STRATÉGIE DE DÉVELOPPEMENT

MON PARCOURS:

- Rentré de l'INSEP en 2009
 - Obtention Bac S 2010
 - Obtention Licence STAPS + BPJEPS en 2013

CONSTATS (2012/2013):



- Nombre de Licence Faible (39)
 - . Majoritairement Loisir (25)
 - . Peu de Jeunes (6 >U20)
 - . Pas de féminines
- Bons résultats sportifs malgré tout
- Petit Budget mais comptes équilibrés (15000€)



CLUB HALTÉROPHILE LUXOVIEN

STRATÉGIE DE DÉVELOPPEMENT

BUT:

- Développer les ressources nécessaires et pérennes afin de pouvoir créer mon poste d'éducateur sportif.

MISE EN PLACE:

- Saisons 2013/2014 et 2014/2015
 - Recherche de nouveaux adhérents
 - Recherche de nouveaux fonds (subventions, partenariat...)
 - Amélioration du matériel de la salle
- Fin 2015, 28 compétiteurs (9 féminines, 10 jeunes) sur plus de 70 licences
- Budget 2014/2015 25000€

Excédent Budgétaire créé



CLUB HALTÉROPHILE LUXOVIEN

STRATÉGIE DE DÉVELOPPEMENT

CHRONOLOGIE:

- Création d'un mi-temps CDD: Mars-Août 2016 (aidé par la municipalité et le département)
 - Création d'une école d'haltérophilie (U18)
- Passage progressif CDI puis CDI temps plein selon budget 2017 (35K€) et 2019 (70K€)
- Création AS lycée (09/2019) avec nouveaux créneaux le mercredi
 - Création AS collège (09/2022) avec refonte des créneaux

POINTS CLEFS:

Mise en place d'une convention AS dès 2019

- Utilisation salle
- Cotisation Fédérale loisir obligatoire et payée par l'AS
- Tarifs réduits pour les jeunes souhaitant rejoindre le club



CLUB HALTÉROPHILE LUXOVIEN

STRATÉGIE DE DÉVELOPPEMENT

RÉSULTATS:

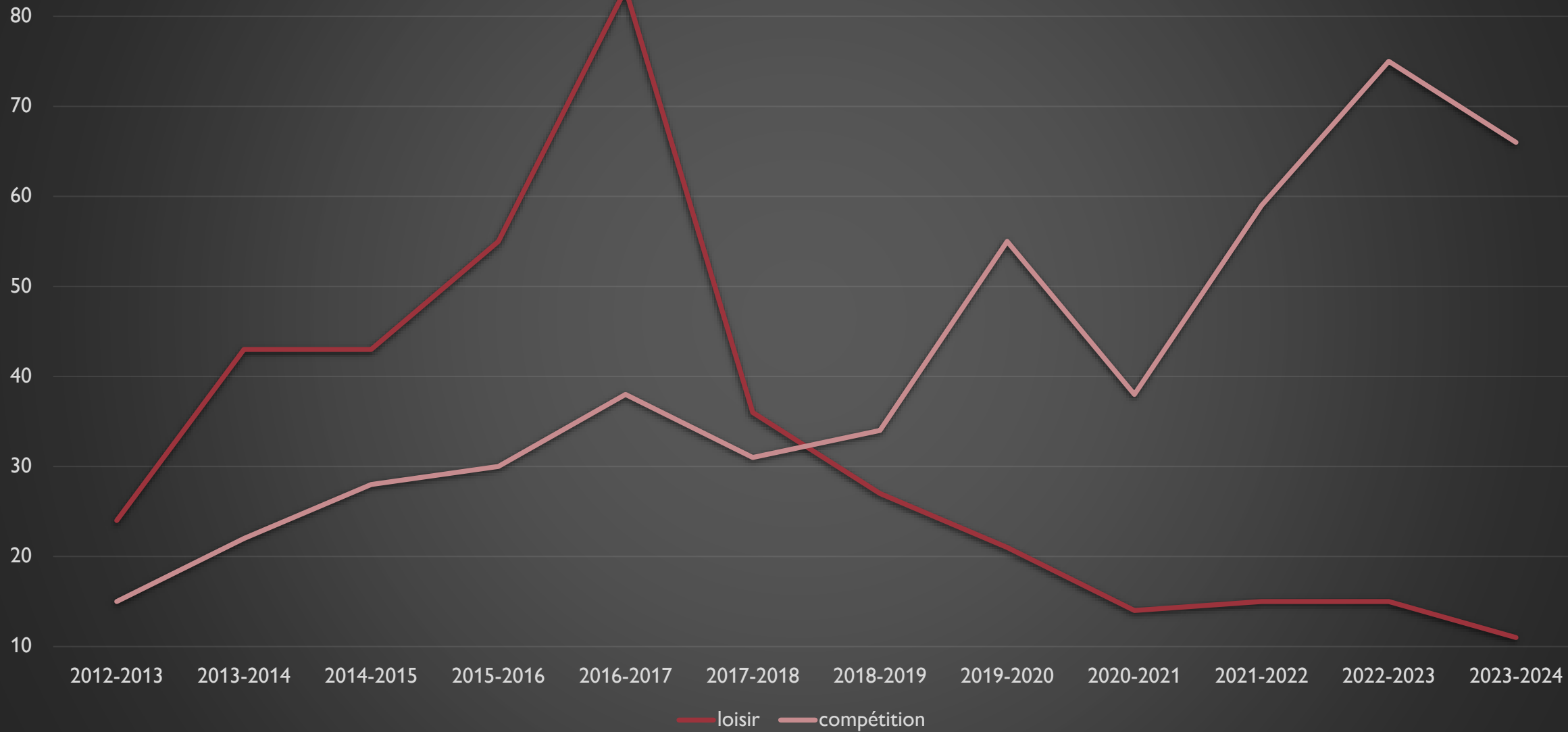
- Prise automatique de licences compétitions depuis 2021
- Passerelle AS > Club presque systématique (tarif réduit le cas échéant)
- Les profs d'EPS s'occupent de trouver les jeunes pour nous

CONCLUSION CHIFFRÉE:

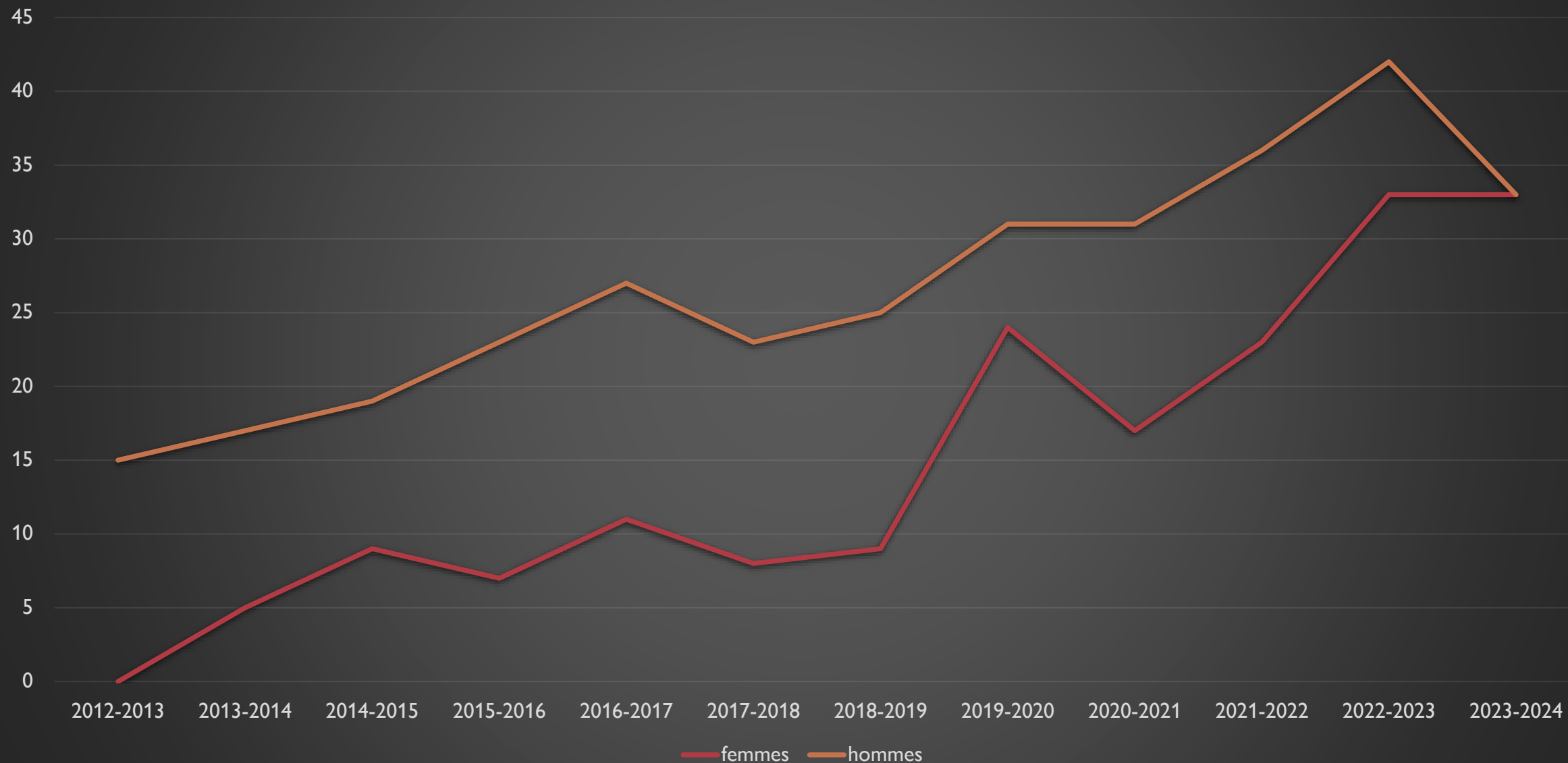
- Budget 2013-2023 de 15000€ à 70000€
- Licences globales stabilisée entre 80 et 100 (presque que compétiteurs)
- Licences jeunes et féminines représentant plus de la moitié des licences totales
- Niveau de résultats sportifs au plus haut (40 athlètes inter-régionaux et plus en ce début de saison dont près de 20 au-dessus de la qualification aux championnats de France),
- 5 athlètes potentiellement listés en 2024



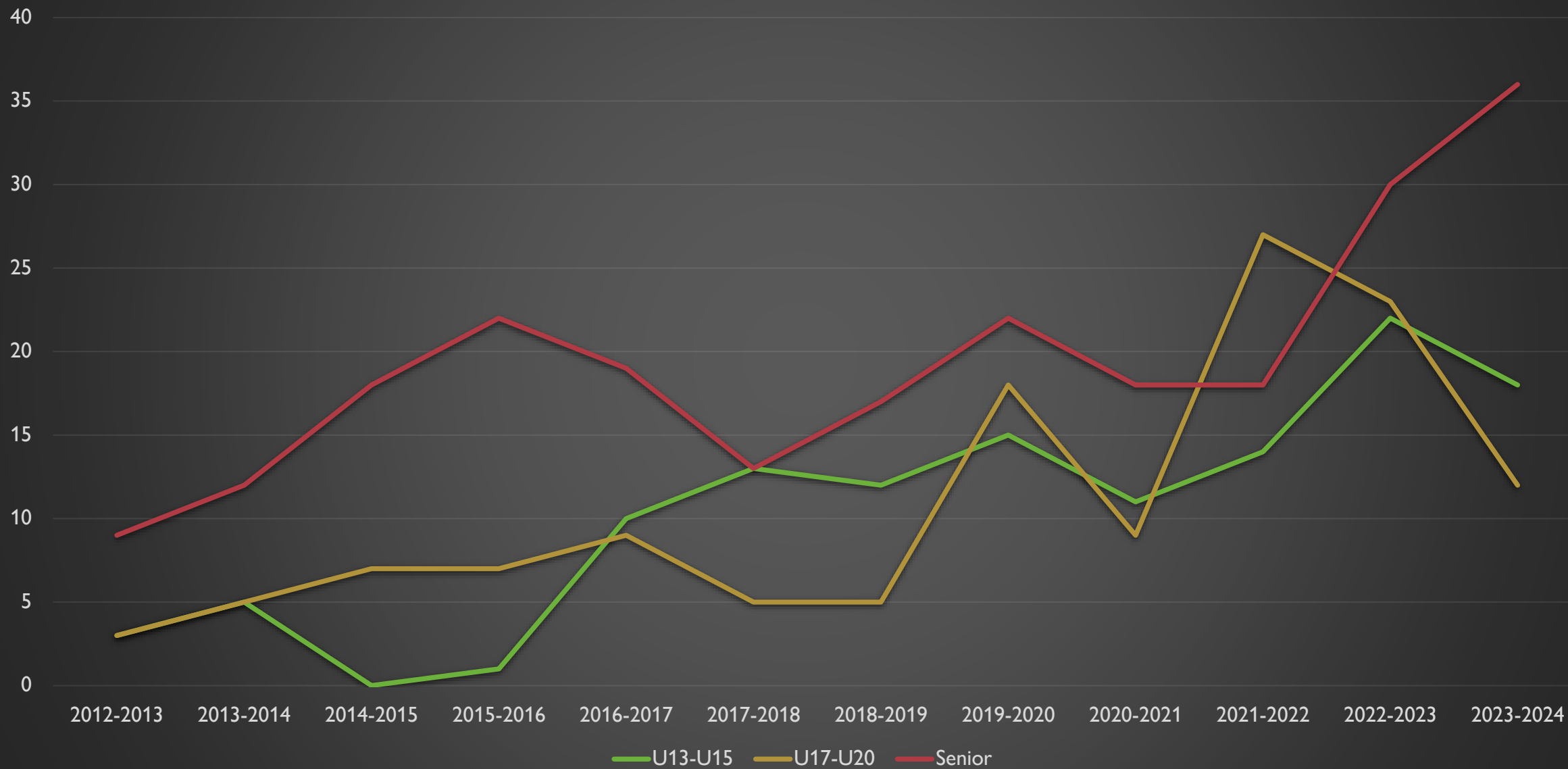
Evolution Licences CHL



Evolution licences compétition H/F CHL



Evolution des licences compétition par âge CHL



Evolution licences < U20 / senior CHL



CLUB HALTÉROPHILE LUXOVIEN

STRATÉGIE DE DÉVELOPPEMENT

PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT:

Principes généraux:

- U10-U13: 1 séance par semaine (école d'haltéro)

Avec recommandation de pratiquer plusieurs sports

- U15-U17: ajout d'une 2^{ème} et d'une 3^{ème} séance (1 jour sur 2)

- U20: Planification générale à 4 séances par semaine

Avec recommandation d'une 5^{ème} séance individualisée selon besoins

Pour les athlètes aguerris, une planification complète et plus individualisée sera proposée suivant les objectifs (cf exemple à suivre)

100% Calibri 11 B I A

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1		lundi, décembre 19, 2022	mardi, décembre 20, 2022	mercredi, décembre 21, 2022	jeudi, décembre 22, 2022	vendredi, décembre 23, 2022			lundi, décembre 26, 2022	mardi, décembre 27, 2022
2	Exercice 1		arraché	Jeté Force	Epaulé-jeté	Arraché debout			Jeté puis dbt	arraché
3	séries		2 + 3	5	5	2 + 3			5	2 + 2 + 2
4	rep		3 + 2	4	2	3 + 2			3	3 + 2 + 1
5	charge		65-70% / 75-80%	60%	75-80%	70% / 75%			70%	70 / 80 / 90%
6	réalisé		100-105 / 115	120	140KGx1/145KGx4	105 / 110,115,120 (deuxieme demi)			135KG	105/125/135x1
7	Exercice 2		passage épaulé	Epaulé dbt	Chute d'arraché	TLA			Arraché force	passage épaulé
8	séries		5	3 + 2	5	4			4	5
9	rep		4	3 + 2	4	4			4	4
10	charge		50-60%	70 / 75%	50-60%	100% contrôle + vitesse			55-60%	50-60%
11	réalisé		100	135 / 150	75KG	155KG			85KG	110KG sans crocheter
12	Exercice 3		Squat nuque	TLE	Squat clav double rebond	RDL Prise Arr			Squat clav	TLE
13	séries		5	5	5	4			5	5
14	rep		5	3	4	4			5	3
15	charge		70-80%	100% vitesse	70-75%	110%			75-80%	100% vitesse
16	réalisé			190	155KG	170KG			165KG	
17	Exercice 4		pull over	hyper ext lombaires	TBA	Arnold press			développé prise d'arraché	pull over
18	séries		5	5	6	4			5	5
19	rep		6	8	5	8			6	6
20	charge		max possible	charge si besoin	max possible	max possible				max possible
21	réalisé			30	40KG	35KG unilatéral			40KG	
22	Exercice 5		pompes sautées	gainage lesté	Oiseaux penché	tractions lestées			nordic curl	pompes sautées
23	séries		5	5	4	6			5	5
24	rep		4	45"	8	5			5	4



A1:B1 NOM

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	
1	NOM		FERRÉ			déc.-22			janv.-23													
2	PRENOM		Benjamin			S51	S52	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	
3	CATEGORIE		SEN 102/109kg			foncier	foncier	foncier	3E TOUR TOP 9 ST LO	pré comp	pré comp	pré comp	4E TOUR TOP 9 LUXEUIL	comp	comp	CHP PROVINCE DIJON	comp	comp	COUPE DE FRANCE LFB	foncier	QUALIF INDIV	
7			Plan N°			semaine 3	semaine 2	semaine 1					affutage			affutage			affutage		fon	
8	objectifs résultats	ARR	160						148			131	156			150			bulle		1	
9		EJ	202						185			166	188			188			185		1	
10		SC/PDC	225/102						106,8			106	104,6			104,7			104,3		1	
11		SN/IWF	270/400						372,12 IWF			debout	387,46 IWF			380,47 IWF			208,6 IWF		3	
12								333 TOTAL					344 TOTAL	< QUALIF EUROPE U23		338 TOTAL			185 TOTAL			
13	max actuels		Salle	Comp									OBJ 350			OBJ 362			OBJ 362		no ho	
14		ARR	150	156																		
15		EJ	200	193																		
16		SC	220																			
17	SN	260																				
18						100*3						200*4										
19			arr dbt	ep dbt	arr force	ep force	jeté force	jeté fente	squat clav	squat nuque	TLA	TLE	RDL	reps								
20		max	135	170	110	100	155	200	4	260	220	240	200									
21			139	174	103	130	155	207	232	279	196	269	248	1								
22		objectif	132	165	98	124	147	197	220	265	186	256	236	2								
23			125	156	92	117	140	186	209	252	176	242	224	3								

CLUB HALTÉROPHILE LUXOVIEN

STRATÉGIE DE DÉVELOPPEMENT

CONSTRUCTION D'UNE SÉANCE U13-U15 (collège):

Problématiques:

- 1 seule séance par semaine
- Timing serré à respecter
- Entraînement monotone
 - échauffement/mobilité 15'
 - travail sur l'arraché 20'
 - travail sur l'épaulé-jeté 20'
 - travail squat ou tirage 20'
 - musculation (circuit) 15'

→ Durée totale 90 minutes



CLUB HALTÉROPHILE LUXOVIEN

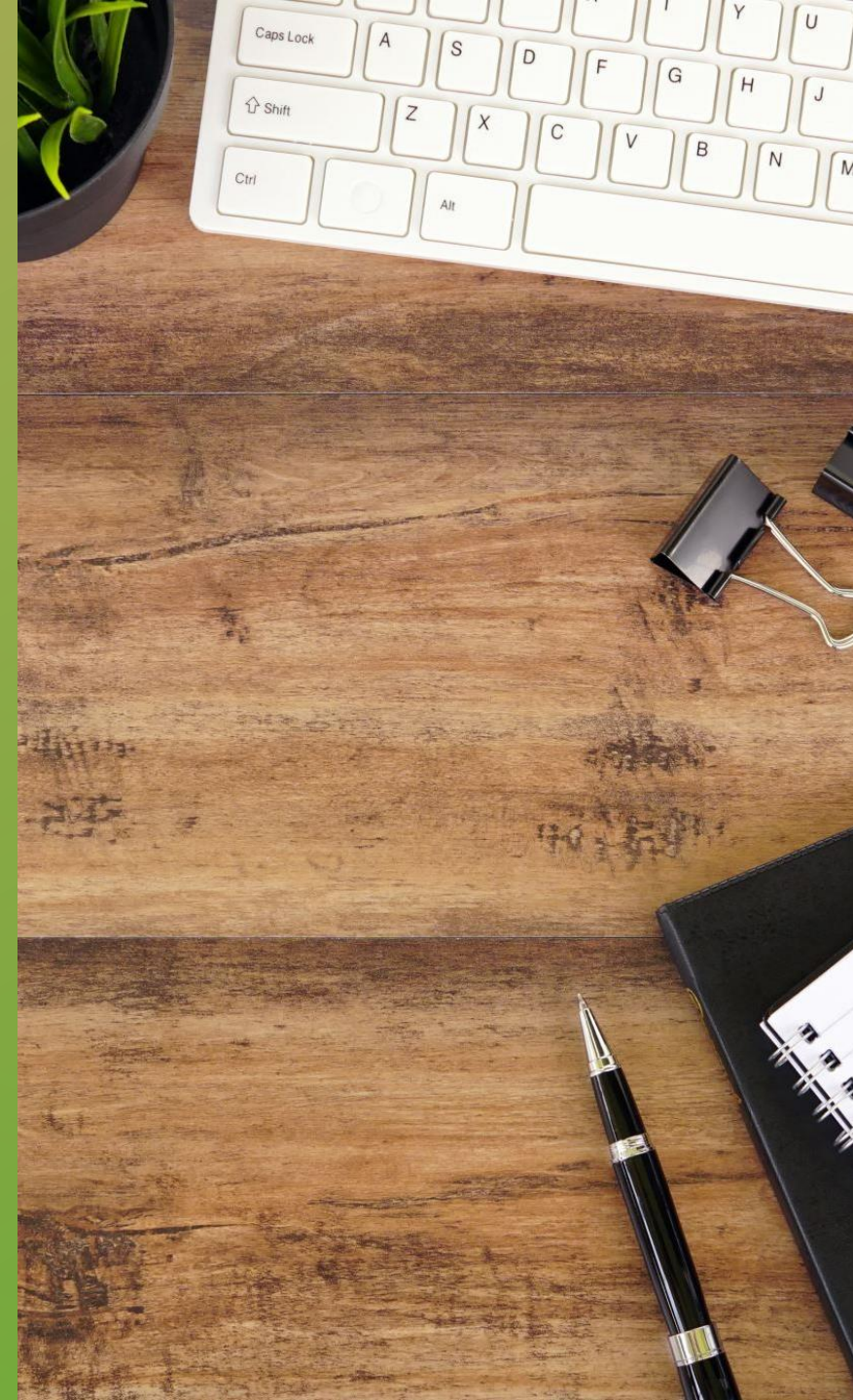
STRATÉGIE DE DÉVELOPPEMENT

AVANTAGES DE CE SYSTÈME:

- Timing de 90 minutes respecté
- travail des mouvements principaux toutes les semaines
- Dynamique d'entraînement découlant du fait que le nombre de série n'est pas donnée (poids progressifs tous les 2 tours)
- Pas ou peu de possibilité de « tricher » sur les séries
- Récurrence de l'architecture des séances: les jeunes comprennent rapidement la conception et deviennent plus autonome par la suite

REMARQUES:

- Personne ne s'entraîne seul, 2 par barre minimum de niveau équivalent
- Mélanger les niveaux dans le même créneau (émulation, niveau à atteindre)



CLUB HALTÉROPHILE LUXOVIEN

STRATÉGIE DE DÉVELOPPEMENT

REMARQUES ET CONCLUSION GÉNÉRALES:

- La professionnalisation de notre sport semble être nécessaire
- Former les jeunes dès le départ sur le bénévolat car l'éducateur seul ne suffit pas
- Responsabiliser et autonomiser les athlètes le plus tôt possible
- Donner de l'attrait aux compétitions d'haltérophilie (ambiance, récompenses)
- Ne pas négliger les réseaux sociaux:
les « jeunes » sont ultra connectés, il faut s'y faire et s'en servir comme une force (cf Powercamp et notre Suédois Albin)



CLUB HALTÉROPHILE LUXOVIEN

STRATÉGIE DE DÉVELOPPEMENT

DES QUESTIONS OU REMARQUES?

Haltérophilie



Musculation - Fitness

ESPRIT PERF' 2023