

# Stage d'entraînement d'Haltérophilie - Club HF Bourg-de-Péage

## Compte-rendu

Faisant suite au stage d'entraînement du 16 octobre 2016 à VOIRON, un second stage co-organisé par le Comité Départemental de l'Isère et le club de Bourg-de-Péage d'haltérophilie-Musculation a eu lieu le mercredi 26 octobre.

L'encadrement a été assuré par David CHABROUD.

6 athlètes et 2 clubs représentés :

NOM	PRENOM	CLUB
JUSTET	Cameron	BOURG-DE-PEAGE
COTTE GAUDIN	Simon	SAINT MARCELLIN
GIL	Noé	SAINT MARCELLIN
HEAFALA	Jonah	SAINT MARCELLIN
HEAFALA	Luka	SAINT MARCELLIN
HEAFALA	Vitolio	SAINT MARCELLIN

Ce stage d'entraînement a regroupé des athlètes de catégories d'âge benjamin et minime allant de 8 ans  $\frac{1}{2}$  à 12 ans  $\frac{1}{2}$ .

La journée a débuté le matin par un approfondissement de la gestuelle d'épaulé-jeté : exercices semi-techniques, combinés et de musculation spécifique.

Le travail a été à la fois collectif (tout le monde réalise en même temps) et individualisé par des interventions- réajustements spécifiques au cœur de l'exécution du mouvement.

Nous avons insisté sur la notion d'ancrage des appuis au sol afin de bien faire comprendre aux élèves l'importance que revêt le déplacement des appuis pedestres durant l'ascension de la barre. Cette notion, en apparence compliquée a été comprise par tous. Pour ce faire, les athlètes se sont tous assis, ont pris une de leurs chaussures d'haltérophilie afin de représenter avec l'index le déplacement de cet appui en fonction de mon exécution de la gestuelle au ralenti.

Après un repas pris au sein du club, les enfants ont été récompensés par une sortie de karting électrique qu'ils ont tous pleinement appréciée suivie d'un goûter.

Ces 2 regroupements des 16 et 26 octobre ont permis de revoir et d'approfondir les réalisations techniques afin que nos jeunes pousses abordent sereinement les premières compétitions du calendrier sportif.

David CHABROUD

CTS Haltérophilie-Musculation Auvergne Rhône-Alpes



