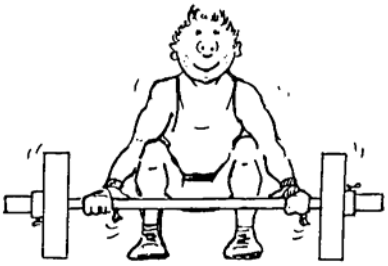
DOCUMENT FFHMFAC
FORMATION DE CADRES

HALTEROPHILIE

LES VINGT PREMIERES SEANCES



Marko Tzankov

Remarques à l'attention des entraîneurs et des animateurs

Pour la pratique d'une activité sportive l'initiation reste une étape capitale. Si un geste technique efficace ne peut être que l'aboutissement d'un apprentissage bien conçu et bien assimilé, une technique approximative est souvent le résultat d'un manque de rigueur dans l'initiation, et les défauts s'avèrent très difficiles à corriger par la suite.

En toute logique l'entraîneur doit être rigoureux avec lui même, avant de l'exiger de ses élèves ou des ses athlètes. Il doit donc se remettre en cause si nécessaire.

Dans un premier temps il peut se poser quelques questions fondamentales :

1 - Connaît-il bien sa discipline ?

2 - Maîtrise-t-il bien la logique de l'apprentissage de l'arraché et de l'épaulé-jeté pour créer sa propre démarche ?

3 - Sait-il où trouver un complément d'informations ?

Lors d'une deuxième étape de mise en oeuvre, il devra respecter quelques principes fondamentaux qui constituent la logique de l'apprentissage :

1 - Réclamer de l'élève une bonne assimilation du geste, donc une exécution correcte, avant d'apporter le détail suivant;

2 - Ne pas brûler les étapes, ne pas hésiter à recommencer les exercices, les séances si nécessaire;

3 - Proposer un échauffement :

* Généralisé pour accélérer la mobilisation des grandes fonctions de l'organisme,

* Spécifique pour faciliter l'exécution gestuelle en éliminant les risques de micro-traumatismes articulaires et musculaires;

4 - Prendre le temps d'expliquer, très simplement, l'intérêt de respecter l'ordre de succession des exercices et des séances d'entraînement;

5 - Provoquer la réflexion, l'auto-évaluation progressive par l'observation des tentatives d'exécution d'autres athlètes. L'attention et la capacité à formuler des remarques sont des facteurs de progrès;

6 - Enseigner et faire respecter les consignes de sécurité pour développer :

* La confiance en soi en apprenant à se débarrasser d'une barre au moment opportun,

* L'adaptation aux autres, la notion d'entraide et de responsabilité en utilisant le système d'une parade latérale ou arrière;

7 - Prendre en compte les effets de la croissance sur les modifications du comportement :

* altération de l'exécution technique,

* apathie, baisse de forme, désintérêt subit pour l'entraînement,

* irritabilité, découragement;

L'entraîneur doit rester vigilant durant toute la carrière sportive de l'athlète, mais surtout durant l'adolescence.

Toutes ces remarques impliquent de la part de l'entraîneur, connaissances techniques, réflexion et beaucoup de disponibilité. Mais la meilleure récompense, la reconnaissance de la compétence, n'est-elle pas d'amener en compétition un athlète combatif, technicien efficace et sûr de lui ?

TESTS D'EVALUATION POUR DEBUTANTS

à effectuer avant les 20 premières séances

Vitesse Sprint 30 M		Saut en longueur pieds joints		Détente verticale		Test de souplesse articulaire		TOTAL	Evaluation
CATEGORIE 30 kg									
5.5	0	170 cm	0	35 cm	0	5 points	0	10	faible
5.0	4	185 cm	4	40 cm	4	10 points	4	18	moyen
4.5	6	200 cm	6	45 cm	6	15 points	6	24	bon
CATEGORIE 30-35 kg									
5.3	0	170 cm	0	35 cm	0	5 points	0	10	faible
4.8	4	185 cm	4	40 cm	4	10 points	4	18	moyen
4.3	6	200 cm	6	45 cm	6	15 points	6	24	bon
CATEGORIE 35-40 kg									
5.7	0	180 cm	0	32 cm	0	5 points	0	10	faible
4.7	4	195 cm	4	37 cm	4	10 points	4	18	moyen
4.2	6	210 cm	6	42 cm	6	15 points	6	24	bon
CATEGORIE 40-50 kg									
5.1	0	180 cm	0	34 cm	0	5 points	0	10	faible
4.6	4	195 cm	4	38 cm	4	10 points	4	18	moyen
4.1	6	210 cm	6	44 cm	6	15 points	6	24	bon
CATEGORIE +50 kg									
5.5	0	170 cm	0	35 cm	0	5 points	0	10	faible
5	4	185 cm	4	40 cm	4	10 points	4	18	moyen
4.5	6	200 cm	6	45 cm	6	15 points	6	24	bon

LES TESTS FEDERAUX

TEST DE SOUPLESSE ARTICULAIRE

descente en flexion barre aux clavicules	5 points
descente en flexion barre en position d'arraché	5 points
emboîtement épaule en position de jeté	5 points

LES TESTS DE FORCE
LES TESTS DE DETENTE
LES TESTS D'ACROBATIE
LES TESTS D'ENDURANCE

SEANCE N°1

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Mobilisation de toutes les articulations sans matériel
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Exercices d'imitation des phases du geste haltérophile et exercices de flexion avec le bâton
5 séries de 5 répétitions	Tirage en suspension	- Position de départ : debout, descendre la barre à mi-cuisses - Epaules en avant de la barre - Dos et bassin fixés - Extension avec ouverture dynamique de l'angle cuisses- buste
5 à 6 séries de 3 à 4 répétitions	Tirage en suspension avec poussée verticale dynamique des jambes	- Même exercice que le précédent - Décoller nettement les pieds du sol - Les bras restent tendus
6 à 7 séries de 3 à 4 répétitions	Tirage en suspension avec saut et accompagnement des bras	- Même exercice que le précédent - Sensation de lancer la barre vers le haut - Relâcher immédiatement les bras - Accompagner la barre dans sa montée (sans tirage) lors de la phase de réception au sol
5 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché suspension	- Départ barre à mi-cuisses - Monter sur la pointe des pieds - Ne pas privilégier les bras
5 séries de 3 à 4 répétitions	Squats nuque	- Dos fixé, relever la charge avec les cuisses et non avec le dos
5 séries de 3 à 4 répétitions	Développé debout	- Barre aux clavicules, bassin fixé
	Jeux d'adresse	- En fonction des moyens disponibles, faire preuve d'imagination

SEANCE N°2

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- A varier par rapport à la séance 1
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Doit toujours préparer le mouvement technique qui va suivre
3 à 4 séries de 5 répétitions	Rappel des exercices 1, 2 et 3 de la séance précédente	- Evaluer le degré d'assimilation - Etre rigoureux dans l'exécution
5 séries de 4 à 5 répétitions	Flexions d'arraché	- Barre au dessus de la tête descendre en position de flexion assis sur un banc - Recherche du placement du dos, fixation des épaules
5 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché debout, départ suspension	- Départ barre à mi-cuisses
5 séries de 4 répétitions	Squat nuque	- Mêmes remarques que la première séance
5 séries de 4 répétitions	Tirage avec extension à l'aide d'une gueuse	- Départ position de tirage en suspension, gueuse entre les cuisses - Extension du corps et traction dynamique des bras
	Jeux d'adresse	- Le plus ludique possible - Servent de défoulement après une attention soutenue

SEANCE N°3

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Même consigne que la séance précédente
5 séries de 3 à 4 répétitions	Tirage en suspension avec saut dynamique	- Mêmes consignes que pour le N°2 de la séance 1
5 séries de 3 à 4 répétitions	Tirage en suspension avec saut et traction verticale des bras	- Mêmes consignes que pour le N°3 de la séance 1
5 séries de 3 à 4 répétitions	Flexion d'arraché	- Même exercice que le N°2 de la séance 2, mais descendre en flexion complète, rechercher la position technique.
5 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché debout départ suspension	- Même exercice que le N°3 de la séance 2
5 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché debout à partir du sol	- Descendre la barre le long des cuisses, au-dessous des genoux jusqu'au contact avec le sol - Contrôler le tirage jusqu'à la position déjà connue, c'est à dire haut des cuisses - Arracher avec un rythme explosif
4 à 5 passages	Sauts par dessus bancs ou haies, ou sur plinth	- Enchaîner plusieurs sauts en insistant sur la réception en flexion (préparation à la chute sous la barre)
10 répét. devant 10 répét. derrière 10 répét. sur les côtés (à gauche et à droite)	Lancers de médecine-ball vers l'avant et l'arrière	- Départ position de tirage en suspension et extension complète du corps - Exécution dynamique - Mobilisation de tous les muscles extenseurs - Mobilisation de tous les muscles fléchisseurs des bras - Mobilisation de tous les muscles du buste (sangle abdominale)

SEANCE N°4

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Même consigne que la séance précédente
5 séries de 3 à 4 répétitions	Rappel des exercices N°1, 2, 3 de la séance précédente	- Rigueur dans l'exécution - Exercices préparatoires à la découverte d'un geste plus élaboré
5 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché debout départ en suspension	- Départ barre à mi-cuisses
3 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché debout à partir du sol	- Même exercice que le N°5 de la séance 3
5 séries de 2 à 3 répétitions	Arraché debout	- Se placer à la barre et exécuter un arraché complet (séries courtes pour maintenir la qualité de l'exécution
5 séries de 4 à 5 répétitions	Squat nuque	- Mêmes remarques que pour les séances précédentes
5 séries de 4 à 5 répétitions	Tirage haut d'arraché départ suspension à partir des plots	- Barre surélevée, départ à mi-cuisses - Extension du corps et traction dynamique des bras - Exécuter les mouvements avec un maximum de relâchement musculaire
5 séries de 4 à 5 répétitions	Développé debout	- Barre aux clavicules - Charges légères (pas de cambrure du dos)
	Etirements	- Un étirement simple par grand groupe musculaire d'exécution simple

SEANCE N°5

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Même consigne que la séance précédente
5 séries de 4 répétitions	Tirage haut d'arraché, départ en suspension	- Départ à mi-cuisses - Ouverture maximum de l'angle cuisses-buste - Traction énergique des bras
5 séries de 3 à 4 répétitions	Arrachés debout alternés départ en suspension départ au dessous des genoux	- Départ barre au dessus des genoux - Faire descendre la barre jusqu'au contact du sol
5 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché debout	- Se placer à la barre et exécuter le mouvement complet
3 séries de 5 répétitions	Descendre en flexion	- Prise de main arraché - Lors de la dernière descente de chaque série, l'entraîneur qui est derrière l'athlète apprendra à celui-ci à laisser tomber la barre derrière lui, sans appréhension
3 séries de 4 à 5 répétitions	Arrachés debout alternés départ en suspension départ au dessous des genoux	- Idem N°2
5 séries de 4 à 5 répétitions	Squat nuque	- Idem séance précédente
5 séries de 4 répétitions	Tirage haut d'arraché, départ en suspension	- Idem N°1
	Etirements	- Idem séance précédente

SEANCE N°6

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Respecter les consignes formulées pour la séance 2
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Idem
3 séries de 5 répétitions	Descendre en flexion	- Même exercice que le N°4 de la séance 5
3 séries de 4 à 5 répétitions	Arrachés debout alternés départ en suspension départ au dessus des genoux	- Même exercice que le N°2 de la séance 5
5 séries de 2 à 3 répétitions	Arraché debout	- Même exercice que le N°3 de la séance 5
5 séries de 4 à 5 répétitions	Squat nuque	- Idem séance précédente
10 répét. devant 10 répét. derrière 10 répét. sur les côtés (à gauche et à droite)	Jetés de médecine-ball	- Mêmes remarques que pour le N°7 de la séance 3 - Mobilisation de la sangle abdominale et notamment des muscles obliques

SEANCE N°7

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Même consigne que la séance précédente
5 séries de 4 à 5 répétitions	Tirage en suspension	- Même exercice que le N°1 de la séance 1
5 séries de 4 à 5 répétitions	Arrachés debout alternés départ en suspension départ au dessus des genoux	- Même exercice que le N°2 de la séance 6
5 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché complet en flexion	- Exécuter un arraché tel qu'il se pratique en compétition
5 séries de 3 à 4 répétitions	Squat barre aux clavicule	- Mêmes consignes que pour le squat nuque et tirer les coudes vers le haut durant le relevé
5 séries de 3 à 4 répétitions	Tirage d'arraché	- Départ du sol - Extension complète du corps - Bras tendus - Hausser les épaules en fin de tirage
5 séries de 3 à 4 répétitions	Développé debout	- Barre derrière la nuque - Bassin fixé - Départ des supports
3 séries de 10 répétitions	Abdominaux	- relevé de buste - Pieds fixés, genoux fléchis
	Etirements	- Idem séance précédente

SEANCE N°8

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Même consigne que la séance précédente
3 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché debout départ en suspension	- Même exercice que le N°2 de la séance 4
3 séries de 5 répétitions	Tirage d'arraché	- Même exercice que le N°5 de la séance 7
5 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché complet	- Même exercice que le N°3 de la séance 7
5 séries de 4à 5 répétitions	Développé assis sur banc, sans dossier	- Barre aux clavicules - Même exercice que le N°7 de la séance 4
5 séries de 5 à 6 répétitions	Good morning	- Genoux fléchis - Dos plat pour respecter les courbures naturelles de la colonne vertébrale - Barre derrière la nuque
4 à 5 passages	Sauts par dessus des bancs, haies ou sur plinth	- Même exercice que le N°6 de la séance 2
	Etirements	- Lorsqu'un exercice est bien assimilé et bien exécuté, essayer de proposer un autre exercice pour un même groupe musculaire

SEANCE N°9

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Même consigne que la séance précédente
5 séries de 3 répétitions	Arraché debout	- Même exercice que le N°3 de la séance 6
5 séries de 3 répétitions	Arraché complet en flexion	Même exercice que le N°3 de la séance 8
5 séries de 3 à 4 répétitions	Squat barre aux clavicule	Même exercice que le N°4 de la séance 7
5 séries de 4 à 5 répétitions	Tirage d'arraché	Même exercice que le N°5 de la séance 7
	Etirements	- Idem séance précédente

SEANCE N°10

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Même consigne que la séance précédente
2 séries de 5 à 6 répétitions	Arrachés debout alternés départ en suspension départ au dessus des genoux	- Même exercice que le N°2 de la séance 7
3 à 4 séries de 4 à 5 répétitions	Epaulé debout départ en suspension	- Même conception que pour l'arraché (exercice N°3 de la séance 2) - Prise de main environ largeur d'épaule
4 séries de 4 à 5 répétitions	Epaulés debout alternés départ en suspension départ au dessus des genoux	- Même conception que pour l'arraché (exercice N°1 de la même séance) - Contrôler le mouvement puis accélérer à mi-cuisses
5 séries de 3 à 4 répétitions	Epaulé debout à partir du sol	- Même conception que pour l'arraché (exercice N°5 de la séance 3)
5 séries de 4 à 5 répétitions	Squat nuque	- Les consignes doivent être assimilées, bien observer leur respect
10 répétitions devant, derrière et sur les côtés	Jetés de médecine-ball	- Même exercice que le N°5 de la séance 6
	Etirements	- Idem séance précédente

SEANCE N°11

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	Echauffement général et spécifique	- Même consigne que la séance précédente
3 séries de 4 à 5 répétitions	Epaulé debout départ suspension	- Même exercice que le N°2 de la séance 10
5 séries de 3 à 4 répétitions	Epaulé debout à partir du sol	- Même exercice que le N°4 de la séance 10
4 à 5 séries de 3 à 4 répétitions	Impulsion de jeté	- Barre aux supports, position de départ de jeté - Poussée verticale avec les jambes et les épaules, bras relâchés
5 séries de 4 à 5 répétitions	Passage sous la barre au jeté	- Départ sur la pointe des pieds - Barre au dessus de la tête - Travail des supports avec deux pareurs - Au moment du passage sous la barre poussée dynamique des bras - Lors du dernier passage sous la barre de chaque série, l'entraîneur qui est derrière l'athlète apprendra à celui-ci à laisser tomber la barre derrière lui, sans appréhension
5 séries de 2 à 3 répétitions	Jeté debout des supports	- Déplacement latéral des pieds de la largeur du bassin - Pousser avec les jambes et les épaules - Bras relâchés au départ - Poussée dynamique des bras au moment de la réception
5 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché debout	- Même exercice que le N°1 de la séance 9
5 séries de 3 à 4 répétitions	Squat clavicule	- Même exercice que le N°3 de la séance 9
3 séries de 10 répétitions	Abdominaux	- Même exercice que le N°7 de la séance 7
‰	Etirements	- Idem séance précédente

SEANCE N°12

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Même consigne que la séance précédente
5 séries de 3 à 4 répétitions	Epaulé debout à partir du sol	- Se placer à la barre et exécuter le mouvement complet
5 séries de 2 à 3 répétitions	Jeté debout des supports	- Même exercice que le N°5 de la séance 11
5 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché	- Même exercice que le N°2 de la séance 9
3 à 4 séries de 10 répétitions	Saut sur plinth	- Insister sur la réception en flexion
5 séries de 10 répétitions	Tirage en extension à l'aide d'une gueuse	- Même exercice que le N°5 de la séance 2
	Etirements	- Idem séance précédente

SEANCE N°13

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Même consigne que la séance précédente
5 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché debout	- Même exercice que le N°6 de la séance 11
5 séries de 2 répétitions	Epaulé debout	- Même exercice que le N°1 de la séance 12
3 séries de 3 à 4 répétitions	Epaulé en flexion départ en suspension	- Faire prendre conscience comment ne pas toucher les genoux avec les coudes (écart entre les coudes inférieur à celui des genoux) - Lors du dernier passage en flexion de chaque série, l'entraîneur apprendra à l'athlète à se débarrasser de la barre en la repoussant vers l'avant, sans appréhension
3 séries de 3 à 4 répétitions	Epaulé debout départ au dessous des genoux	- Contrôler la descente de la barre le long des cuisses jusqu'au dessous des genoux
5 séries de 3 à 4 répétitions	Epaulé flexion départ au contact du sol	- Même conception que pour l'arraché (exercice N°5 de la séance 3 mais réception en flexion)
5 séries de 3 à 4 répétitions	Squat clavicules	- Même exercice que le N°7 de la séance 11
5 séries de 4 à 5 répétitions	Tirage d'arraché	- Même exercice que le N°4 de la séance 9
	Etirements	- Idem séance précédente

SEANCE N°14

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Même consigne que la séance précédente
5 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché	- Même exercice que le N°3 de la séance 12
5 séries de 2 à 3 répétitions	Jeté debout des supports	- Même exercice que le N°2 de la séance 12
3 à 4 séries de 2 répétitions	Epaulé flexion départ en suspension + 1 jeté debout	- Combinaison des deux exercices : N°3 de la séance 13 N°2 de la séance 11
5 séries de 2 répétitions	Epaulé flexion + 1 jeté debout	- Epaulé tel qu'il s'exécute en compétition et même forme de jeté que dans l'exercice précédent
5 séries de 3 à 4 répétitions	Squat nuque	- Les consignes doivent être assimilées, bien observer leur respect
5 séries de 3 à 4 répétitions	Développé debout	- Barre derrière la nuque, Même exercice que le N°6 de la séance 7
5 séries de 3 à 4 répétitions	Tirage d'épaulé	- Même conception que pour l'arraché (exercice N°7 de la séance 12)
	Etirements	- Idem séance précédente

SEANCE N°15

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Même consigne que la séance précédente
5 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché debout départ en suspension	- A mi-cuisses, même exercice que le N°1 de la séance 8
5 séries de 3 à 4 répétitions	Epaulé et jeté debout	- Ne pas descendre la barre aux clavicules pour doubler le jeté car risque de cambrure de la colonne vertébrale - Exécuter chaque fois un mouvement complet (épaulé + jeté) et reposer chaque fois la barre au sol et recommencer
5 séries de 3 répétitions	Epaulé en flexion : départ en suspension départ au dessous des genoux départ du sol	- Barre à mi-cuisses - Epaulé tel qu'il s'exécute en compétition
5 séries de 10 répétitions	Tirage en extension à l'aide d'une gueuse	- Même exercice que le N°5 de la séance 12
4 à 5 passages	Sauts de haies ou de bancs enchaînés	- Même exercice que le N°6 de la séance 3
	Etirements	- Idem séance précédente

SEANCE N°16

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Doit préparer au jeté (déplacement antéro-postérieur des pieds rythmé)
5 séries de 5 répétitions	Passage en fente	- Même exercice que le N°4 de la séance 11, mais tomber en fente - Jambe arrière en soutien du bassin, éviter la cambrure de la partie lombaire
5 à 6 séries de 1 à 2 répétitions	Apprendre à revenir de la position de fente et à se stabiliser	- Ramener d'abord le pied avant - Lors du dernier passage en fente de chaque série, l'entraîneur apprendra à l'athlète à laisser tomber la barre derrière lui, sans appréhension
5 séries de 3 à 4 répétitions	Arraché	- Tel qu'il se pratique en compétition
5 séries de 3 répétitions	Epaulé debout	- Même exercice que le N°2 de la séance 13
5 séries de 3 répétitions	Squat clavicules	- Même exercice que le N°6 de la séance 13
5 séries de 3 répétitions	Jeté force	- Bien terminer l'exercice en appui sur la pointe des pieds
	Etirements	- Idem séance précédente

SEANCE N°17

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Doit préparer au jeté en fente (déplacement antéro-postérieur des pieds rythmé)
3 séries de 5 répétitions	Impulsion de jeté	- Barre aux supports, même exercice que le N°3 de la séance 11
3 à 4 séries de 2 à 3 répétitions	Passage en fente	- Même exercice que le N°1 de la séance 16 - Revenir de la position en fente en ramenant d'abord le pied avant
5 séries de 2 à 3 répétitions	Jeté des supports en fente	- A partir des supports exécuter le jeté tel qu'il se pratique en compétition
5 séries de 2 à 3 répétitions	Arraché debout départ en suspension	- Barre à mi-cuisses, même exercice que le N°1 de la séance 15
5 séries de 2 répétitions	Epaulé-jeté debout	- Même exercice que le N°2 de la séance 15
5 séries de 3 à 4 répétitions	Squat clavicules	- Même exercice que le N°5 de la séance 16
5 séries de 3 à 4 répétitions	Tirage d'épaulé	- Même exercice que le N°5 de la séance 14
	Etirements	- Idem séance précédente

SEANCE N°18

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Prépare la séance
3 séries de 2 à 3 répétitions	Epaulé	- Tel qu'il se pratique en compétition
3 séries de 2 à 3 répétitions	Jeté en fente des supports	- Même exercice que le N°3 de la séance 17
5 séries de 2 répétitions	Epaulé-jeté	- Exécuter à chaque série un mouvement complet (épaulé + jeté)), puis reposer la barre au sol et recommencer
5 séries de 2 à 3 répétitions	Arraché	- Même exercice que le N°3 de la séance 16
4 séries de 10 répétitions	Sauts verticaux sur plinth	- Même exercice que le N°4 de la séance 12
	Etirements	- Idem séance précédente

SEANCE N°19

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Prépare la séance
5 séries de 2 répétitions	Epaulé-jeté	- Même exercice que le N°3 de la séance 18
5 séries de 3 répétitions	Arraché debout	- Même exercice que le N°1 de la séance 13
5 séries de 2 répétitions	Epaulé-jeté debout	- Même exercice que le N°2 de la séance 15
5 séries de 3 répétitions	Squat clavicule	- Même exercice que le N°6 de la séance 17
5 séries de 5 répétitions	Tirage d'arraché des plots	- Barre surélevée, départ à mi-cuisses - Exécuter les mouvements avec un maximum de relâchement musculaire
	Etirements	- Idem séance précédente

SEANCE N°20

N°	EXERCICE	CONSIGNES D'EXECUTION
	ECHAUFFEMENT GENERAL	- Même consigne que la séance précédente
	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	- Prépare la séance
5 séries de 2 répétitions	Arraché départ en suspension	- Barre à mi-cuisses
5 séries de 2 répétitions	Epaulé-jeté	- Même exercice que le N°3 de la séance 18
5 séries de 2 répétitions	Epaulé et jeté debout	- Même exercice que le N°2 de la séance 15
5 séries de 3 à 4 répétitions	Squat nuque	- Même exercice que le N°5 de la séance 14
5 séries de 3 répétitions	Jeté force	- Même exercice que le N°6 de la séance 16
5 séries de 5 répétitions	Good morning	- Même exercice que le N°5 de la séance 8
	Etirements	- Idem séance précédente

Après ces 20 premières séances effectuer à nouveau les tests d'évaluation et comparer les résultats obtenus.

Cette deuxième évaluation permettra d'établir quelques indications quant aux possibilités de progression et éventuellement de déroulement de carrière.