

HALTEROPHILIE-MUSCULATION

**PROGRAMME DE LA
FORMATION NATIONALE
UNSS/FFHM
2021
INSEP PARIS**

UNSS
Union Nationale
du Sport Scolaire

2021-22



LA FEDERATION FRANCAISE HALTEROPHILIE MUSCULATION et L'UNSS

**PROPOSENT
UN STAGE A DESTINATION DES ANIMATEURS D'AS**

***Le jeudi 14 octobre 2021 à 10H30 et le vendredi 15 octobre
2021 à 16H30***

A

***L'INSEP
11, rue du Tremblay
PARIS 75012***

Qui ? : Des animateurs d'AS qui souhaitent s'impliquer et œuvrer dans le développement de la pratique de l'haltérophilie au sein de leur académie et/ou créer une AS Haltérophilie/Musculation. Ils seront référents ressources au sein des CMR (Commissions mixtes régionales).

Rôle ? : Assurer avec l'aide du conseiller technique régional (CTR) ou technicien de l'équipe technique régionale (ETR), de la Ligue, la formation des animateurs d'AS au sein de son académie dans le cadre de l'UNSS.

Objectif ? : Mettre en place et développer le challenge Haltérophilie/Musculation et la pratique haltérophile en UNSS, dans les collèges, lycées, lycées professionnels et lycées agricoles. Participer au développement de l'activité au sein des CMR en lien avec les instances fédérales territoriales

**2021
2022**

PROGRAMME

JEUDI 14 OCTOBRE 2021

10H30 /.11H Accueil UNSS/FFHM

11H / 12H30 Intervention médical sur les bienfaits des pratiques

14H /.16H Travail en salle, en situation.

16H30 /.19H Théorie sur les progressions et programmations avec les supports SILHOUETTE HALTER, SOULEVE LE MONDE, HALTER EGO

20H30 /.21H30 Résolution pratique en salle de vos problèmes et de vos questionnements

VENDREDI 15 OCTOBRE 2021

9H /.10H30 Pratique en salle

11H /.12H30 Théorie (haltérophilie-musculation dans le cadre de la CP5)

14H /.16h30 Mise en situation et fin de stage

HEBERGEMENT - RESTAURATION - TRANSPORT

La FFHM prendra en charge l'hébergement et la restauration des stagiaires (Soit 3 repas, 1 petit déjeuner, 1 nuit), le transport sur la base d'un aller/retour billet SNCF de seconde classe, est à leur charge du service régional. De ce fait, l'autorisation de ce service est primordiale puisqu'il engage la prise en charge du transport.

Les candidatures sont à transmettre à la Direction nationale UNSS via le service régional UNSS avant le **5 OCTOBRE 2021** dernier délai.

marie-ange.daffis@unss.org et stephanie.zaoui@unss.org

L'inscription sur OPUSS est un préalable incontournable

Il appartient à chaque animateur d'AS de demander l'autorisation de participation à son chef d'établissement et d'anticiper le remplacement des cours. La signature du chef d'établissement sur l'autorisation est nécessaire.

CRISE SANITAIRE

En raison de la période sanitaire, le **PASS SANITAIRE** est obligatoire pour accéder à cette formation et entrer dans l'INSEP, le masque et gestes barrières sont de mises à l'intérieur des installations

Suivi du dossier national :

Marie-Ange DAFFIS

Directrice nationale adjointe

UNSS direction nationale

marie-ange.daffis@unss.org

Josselin BREGERE

Fédération Française d'Haltérophilie Musculation
jbregere@ffhaltero.fr

2021
2022