

## LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE – MUSCULATION



# L'HALTÉRO TOUR

## UNE ANIMATION ÉDUCATIVE AUTOUR DE L'HALTÉROPHILIE ET DE LA SANTÉ

L'Haltéro Tour est une animation itinérante, conçue par la FFHM autour de la santé et de l'haltérophilie.

Elle peut être mise en place partout, en intérieur comme à l'extérieur : club, école, zone commerciale, centre de loisirs, salon-expo, en centre-ville, sur une plage... !

L'Haltéro Tour s'adresse à tous à partir de 8 ans. Son format sous forme d'ateliers permet de moduler les situations en fonction de l'âge des participants et des attentes de nos partenaires.



©Rémy Perthusot

### 1. Objectifs de l'Haltéro Tour

- APPRENDRE à tous les bonnes postures pour soulever un objet du quotidien sous un angle original et ludique.
- Faire DÉCOUVRIR l'haltérophilie et ses multiples atouts.
- Montrer les BÉNÉFICES de notre discipline sur la SANTÉ (apprentissage des bonnes postures, renforcement du dos, tonification musculaire, prévention de l'ostéoporose, ...).

### 2. Présentation de l'Haltéro Tour

Les différents ateliers de l'animation sont encadrés par des éducateurs diplômés spécialement formés à ce concept.

#### • ATELIER POSTURE > EDUCATION POSTURALE / PORT DU CARTABLE

Cet atelier apprend aux plus jeunes à bien soulever leur cartable ou leur sac à dos. En effet, c'est l'objet qu'ils manipulent au quotidien, et toute la journée, d'où l'importance de connaître les bonnes postures, dans une démarche de prévention du mal de dos.

Cet apprentissage éducatif, transférable à de nombreuses situations du quotidien rencontrées à tout âge (porter ses courses, adopter une bonne posture derrière son ordinateur,...), leur servira tout au long de leur vie.

Il se fait lors d'une séquence ludique et pratiquée en groupe, à partir des mouvements simples.



## AVANTAGES DE L'HALTÉRO TOUR POUR VOTRE ORGANISATION



- Promouvoir un dispositif éducatif et de prévention de la santé
- Associer votre nom à un sport olympique et à ses valeurs de performance
- Adapter les ateliers à vos besoins (placement de produits, team-building, ...)

## • ATELIER SPORTIF > DÉCOUVERTE D'UN MOUVEMENT D'HALTÉROPHILIE

Le lien avec l'atelier précédent est fait immédiatement. La bonne posture reste au centre de l'animation.

Les participants découvrent alors un mouvement qui demande des qualités de coordination, de vitesse, de souplesse : bien au-delà des clichés habituels sur l'haltérophilie !

Bien entendu, il n'y a pas de charges lourdes à manipuler pendant l'Haltéro Tour. Le matériel est spécialement étudié et fabriqué pour les plus jeunes. L'atelier se présente sous la forme d'un mini cours collectif.



## • ATELIER VIDÉO > MODERNE, LUDIQUE ET ÉDUCATIF !

Les participants exécutent les mouvements vus précédemment devant une caméra reliée à un ordinateur. Chacun peut ensuite se voir en léger différé, et corriger sa position.

## • ET D'AUTRES ATELIERS ENCORE...

En fonction du contexte et du public, d'autres ateliers peuvent être mis en place. Challenge, team-bulding, quiz interactif ou informations sur la santé... Surprise !



### APPORTS ÉDUCATIFS DE L'HALTÉRO TOUR

- Apprentissage postural
- Connaissances sur la prévention de la santé
- Responsabilité, socialisation, autonomie
- Langage : verbalisation, champ lexical du sport et du corps
- Coordination, vitesse, souplesse, rythme



### FORMAT DE L'HALTÉRO TOUR ADAPTABLE À VOS BESOINS

- A partir de 8 ans
- Animation 20 à 60 minutes d'activité pour chaque participant.
- Intervention possible sur différents formats : 2 heures, par demi-journée ou journée entière
- Jusqu'à 50 participants par heure
- 3 à 6 ateliers
- Organisable en tout lieu intérieur ou extérieur

## CONTACT

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter

La Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation  
7 rue Roland Martin 94500 Champigny-sur-Marne

Tél. 01 55 09 14 25 - Fax. 01 55 09 14 29

[contact@ffhaltero.fr](mailto:contact@ffhaltero.fr)  
[ffhaltero.fr](http://ffhaltero.fr)



La structure affiliée à la FFHM la plus proche de chez vous (association, salle, comité départemental, ligue régionale) :

.....  
.....  
.....



### QUI PEUT DEVENIR PARTENAIRE DE L'HALTÉRO TOUR ?

- Communes
- Associations
- Ecoles
- Accueils de loisirs
- Organisateurs d'événements (salons, expositions, ...)
- Médias
- Enseignes commerciales