



Projet Pédagogique

Stage national U18 FFHM

Introduction

Le projet pédagogique des stages sportifs de la FFHM a pour objectif de concrétiser les orientations éducatives définies dans le projet éducatif. Ce projet pédagogique détaille les modalités de mise en œuvre des entraînements, des activités complémentaires, des actions de cohésion de groupe, et des sessions de sensibilisation à l'antidopage.

Informations Générales

- **Dates du stage :** 22/02/2026 – 01/03/2026
- **Lieu du stage :** CREPS de Toulouse, 1 AV Marc Pelegrin, 31400 Toulouse
- **Encadrants :**
 - Directeur du stage / Entraîneur 1 : Clément ADAM (Entraîneur National)
 - Entraîneur 2 : Steven GRAILLOT
- **Hébergement :** CREPS de Toulouse, 1 AV Marc Pelegrin, 31400 Toulouse
 - Répartition des chambres : Par genre et par catégorie d'âge
- **Lieu d'entraînement :** CREPS de Toulouse, 1 AV Marc Pelegrin, 31400 Toulouse

Objectifs Pédagogiques

Sécurité et intégrité physique

- Enseignement de l'importance d'un échauffement bien structuré et des retours au calme après l'entraînement.
- Travail participatif : responsabiliser les jeunes en leur demandant de construire des parties de l'échauffement et des étirements, sous la supervision des encadrants.
- Renforcement des bonnes postures pour prévenir les blessures.
- Formation sur les règles de sécurité essentielles en salle.

Amélioration des Performances Sportives :

- Développer les compétences techniques et physiques des jeunes haltérophiles.
- Amener le jeune sportif à découvrir des pratiques variées, en lui permettant de s'entraîner dans des lieux autre que son club.
- Favoriser l'acquisition de savoirs techniques, autres que celui qu'il vit à l'année en club.
- Utiliser des méthodes d'entraînement basées sur les dernières avancées scientifiques.

Développement de la Cohésion de Groupe et développement de l'esprit d'équipe dans un sport individuel :

- Favoriser la tolérance, l'expression de la solidarité et la reconnaissance de la diversité.
- Favoriser la coopération et l'esprit d'équipe à travers des activités collectives.
- Favoriser les liens intergénérationnels (au travers des catégories d'âges).
- Favoriser des activités promouvant la mixité filles/garçons
- Créer des passerelles entre les tranches d'âge.
- Activités collectives intégrées dans les séances d'entraînement pour favoriser l'entraide et la cohésion, telles que des relais et des ateliers en groupe.
- Partage du matériel par niveau pour encourager les échanges et les conseils entre pairs.

Développement de l'autonomie :

- Encourager les jeunes à prendre des initiatives au sein des stages, par exemple, en leur confiant l'organisation de certaines activités ou en les impliquant dans la gestion des tâches collectives afin de leur donner une expérience pratique de leadership et renforcerait leur sentiment d'appartenance au projet.
- Apprentissage des règles tacites de la salle : nettoyage et rangement du matériel, respect des équipements.

Promotion de la Santé et du Bien-être :

- Intégrer des séances de prévention des blessures et d'éducation nutritionnelle.
- Proposer des activités de relaxation et de récupération physique.
- Permettre à l'enfant de développer son esprit critique, de faire des choix.
- Introduction à l'importance du sommeil et des cycles circadiens.
- Sensibilisation à l'alimentation équilibrée adaptée aux besoins des jeunes athlètes.

- Activités pratiques pour intégrer ces concepts au quotidien (ex. : ateliers sur les bonnes pratiques avant le coucher, ateliers nutrition).

Éducation aux Valeurs Sportives :

- Insister sur le respect des règles, l'éthique sportive et le fair-play.
- Encourager les comportements respectueux et responsables.
- Favoriser le développement de l'autonomie du jeune et de l'enfant, dans le respect des besoins et des caractéristiques de chaque âge (capacité d'initiative, de créativité, prise de responsabilité...),

Sensibilisation à l'Antidopage :

- Organiser des ateliers de sensibilisation aux dangers du dopage.
- Former les athlètes sur l'utilisation du système ADAMS pour la localisation et le suivi des contrôles antidopage.



Activités Proposées

(Variables selon les intervenants disponibles, la programmation des stages et le comportement du groupe.)

- **Entraînements Spécifiques :**
 - Séances d'haltérophilie axées sur la technique et la performance.
 - Programmes de renforcement musculaire et de conditionnement physique.
- **Activités de Cohésion :**
 - Jeux et défis en équipe pour renforcer l'esprit de groupe.
 - Ateliers de communication et de gestion des conflits.
- **Activités Éducatives et Préventives :**
 - Ateliers de sensibilisation à l'antidopage et formations sur le système ADAMS.
 - Se conformer aux règles du jeu
 - Respecter tous les acteurs de la compétition (partenaires, adversaires, arbitres, éducateurs, entraîneurs, dirigeants, organisateurs, institutions)
 - Se respecter soi-même
 - Estime de soi et confiance en soi
 - Nutrition et l'hygiène de vie.
 - Séances de prévention des blessures et de gestion du stress.
 - Respecter les décisions de l'arbitre
 - Respecter son environnement
 - S'interdire toute forme de tricherie, notamment de dopage
 - Sensibilisation à l'antidopage
 - Sensibilisation des athlètes aux substances interdites et aux procédures de contrôle.
 - Formations sur le système ADAMS
- **Activité éducative complémentaire**
 - Sortie culturelle et/ou ludique.
 - Objectif : Repos du corps et stimulation intellectuelle.

Modalités de Fonctionnement

- **Organisation du Temps :**
 - Planification des journées avec des plages horaires dédiées aux différentes activités et permettant une alternance entre les entraînements intensifs et les temps de repos.
- **Une journée type :**
 - Réveil : 07 :45
 - Petit-déjeuner : 8 :00
 - Première séance d'entraînement : 09 :30
 - Déjeuner : 12 :15
 - Temps calme ou sieste : 13 :00
 - Activité de groupe ou repos : 15 :00
 - Deuxième séance d'entraînement : 15 :30
 - Dîner : 19 :15
 - Soirée thématique ou activité de groupe : 20 :15
 - Coucher : 22 :00
- **Déplacements :**
 - À pied ou en minibus selon les conditions météorologiques.

Communication avec les Parents

- **Accueil téléphonique :** Un point de contact téléphonique est disponible à des horaires définis pour permettre aux parents de recevoir des nouvelles de la part des encadrants :
 - 14 :00 - 15 :00
 - 18 :15 - 19 :15
- **Mises à jour via les réseaux sociaux :** Les parents peuvent suivre le déroulement du stage et les progrès de leurs enfants via des mises à jour régulières sur les réseaux sociaux de la Fédération.
- **Espaces Utilisés :**
 - Salles d'entraînement modernes et sécurisées.
 - Espaces de détente et de socialisation.
- **Fonctionnement de l'Équipe :**
 - Coordination régulière dans la journée entre les membres de l'équipe pédagogique.
 - Réunions quotidiennes de préparation et de débriefing pour assurer la cohérence des actions.
 - Nomination d'un assistant sanitaire titulaire du PSC1.

Évaluation et Suivi

- **Évaluation des Activités :**
 - Recueil de feedback auprès des participants et des entraîneurs.
 - Bilans individuels à partir d'un formulaire préétabli.
 - Enquête de satisfaction auprès des athlètes à partir d'un formulaire préétabli
 - Analyse des performances et des progrès des jeunes athlètes.
 - Utilisation d'une grille d'analyse
- **Suivi des Progrès :**
 - Utilisation d'outils de suivi pour documenter les évolutions individuelles.
 - Carnet d'entraînement des sportifs
 - Fichiers de suivi des sportifs tenu par l'encadrement
 - Sessions régulières d'évaluations et de tests pour ajuster les programmes d'entraînement.

Conclusion

Le projet pédagogique de la FFHM est conçu pour maximiser les bénéfices des stages sportifs, tant sur le plan des performances que du développement personnel des jeunes haltérophiles. L'accent est mis sur une approche intégrée, alliant rigueur sportive, sensibilisation à l'antidopage, et éducation globale des jeunes stagiaires.

