

# CONCEPT HALTERO TOUR

Construisons ensemble votre étape « Haltero Tour 2022 »



Délégation régionale académique  
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

## *Le concept « Haltéro Tour »*

*C'est une animation itinérante mise en œuvre par la Ligue régionale Grand Est d'Haltérophilie-Musculation et ses clubs, conçue autour des apports éducatifs et de santé de l'haltérophilie.*

*L'« Haltéro Tour » s'adresse à tous et plus particulièrement aux jeunes de 8 à 15 ans. L'animation s'adapte en fonction de l'âge des participants et du contexte.*

*Cet évènement se déplace partout dans la région Grand Est avec comme terrain de jeu privilégié les établissements scolaires (école primaire & collège) et les centres-villes en lien avec les services jeunesse de la commune (centres et bases de loisir, MJC...).*

# HALTERO TOUR 2022

## *Le concept « Haltéro Tour »*

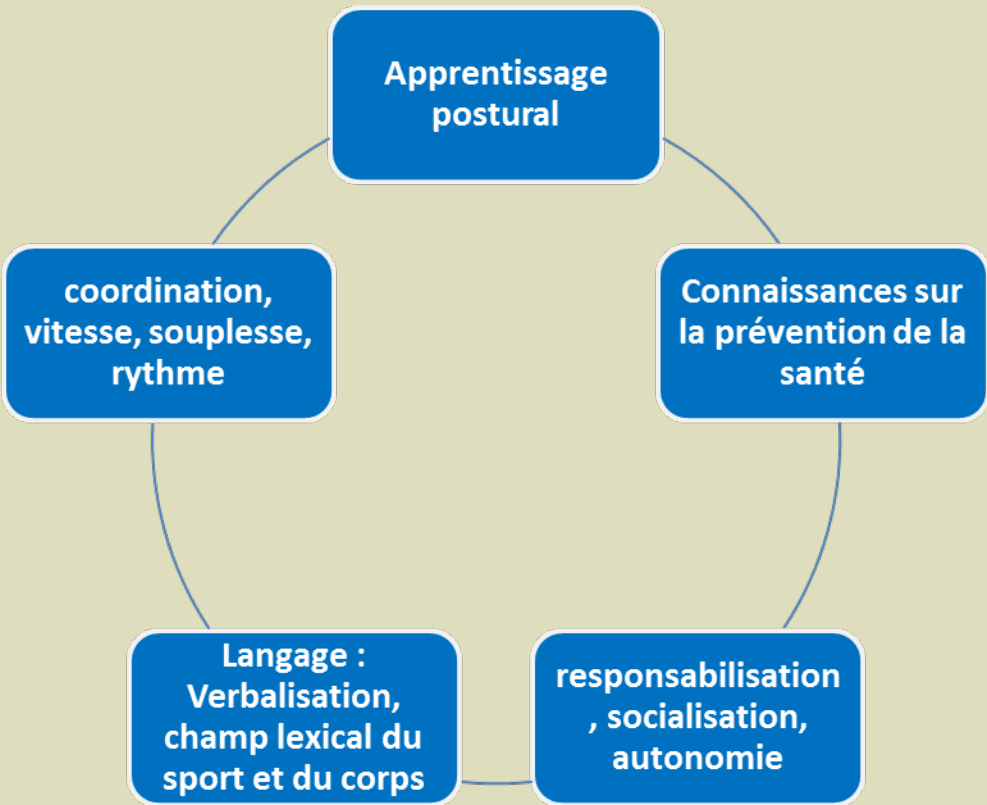
### **Objectifs :**

- *Apprendre les bonnes postures pour soulever un objet du quotidien (port du cartable)*
- *Promouvoir les apports éducatifs et de santé de l'haltérophilie (prévention mal de dos, ostéoporose...)*
- *Promouvoir et moderniser l'image de l'haltérophilie*

*L'« Haltéro Tour » est composé d'autant d'étapes que d'établissements scolaires et de villes participantes.*

*1 étape = 1 journée dédiée à chaque structure d'accueil avec un programme ajusté à vos contraintes.*

# Le apports éducatifs « Haltéro Tour »



# HALTERO TOUR 2022

## *Le apports éducatifs « Haltéro Tour »*

**L' « Haltéro Tour » est une animation qui s'adresse aux enfants, à partir de 8 ans. Elle est découpée en plusieurs ateliers qui ont, chacun, un intérêt éducatif.**

*Elle permet aux jeunes d'acquérir des savoir-faire (soulever un objet correctement), apporte des connaissances et fait découvrir une activité physique sous un angle original et ludique. Elle participe à la construction individuelle et sociale du jeune.*

*Le support « musculation/haltérophilie » est pertinent pour l'apprentissage postural du levé-porté, et pour délivrer le message « je fais du sport donc je me renforce et j'améliore ma santé », ainsi que son corollaire : « je suis en meilleure forme donc je peux bouger encore mieux ».*

***Ce n'est pas une épreuve de force : on joue sur les postures, la souplesse, la coordination, la vitesse, la technique. Il n'y a pas d'utilisation de charges lourdes pendant l'animation. Le poids utilisé est toujours inférieur au poids moyen d'un cartable.***

## Le apports éducatifs « Haltéro Tour »

### Atelier postural Tann's : apprendre à soulever son cartable ou sac à dos

(durée approximative : environ 10 à 15 min)

→ **Engendre une prise de conscience du placement du dos (proprioception)**. Notions éducatives sur l'importance du renforcement du dos et des abdominaux : «se renforcer pour bien bouger ». Exercices progressifs qui permettent de préparer le corps pour la suite de l'animation.

→ **Atelier central de l'animation : apprentissage des bonnes positions pour soulever un objet du quotidien**. Encourage la responsabilisation et la socialisation (communication entre les participants pour arriver à un objectif commun : faire un geste correct et sécuritaire, « faire attention à l'autre... »).

**On insiste sur l'importance de l'échauffement avant la pratique d'une activité physique.**

### Atelier initiation : initiation haltérophilie

(durée approximative : environ 10 à 15 min)

→ **Apprentissage du mouvement de l'arraché (ou épaulé-jeté)**. Le lien avec l'atelier postural est fait immédiatement, à partir de la position de départ (jambes fléchies, dos plat). Les étapes du mouvement sont simplifiées.

→ **Cet atelier permet aux enfants ou ados d'apprendre un geste sportif complexe**, au travers des qualités de coordination, souplesse, vitesse... On joue sur les rythmes : début du mouvement lent, puis accélération du geste.

**L'activité enrichie la culture sportive des participants**. On profite de l'animation pour travailler **sur le champ lexical du corps** : articulations (coudes, hanches, genoux...), muscles, gestuelle (fléchir, extension,...).

## Le apports éducatifs « Haltéro Tour »

### Atelier vidéo : vérifie tes apprentissages

(durée approximative : environ 10 à 15 min)

**Avec l'apport de la vidéo**, cet atelier est ludique et moderne. L'utilisation de la technologie donne une image inattendue de l'activité « haltérophilie ». **Il permet aux enfants ou ados de mieux prendre conscience de leurs placements, de s'en rendre compte par eux même.**

Une fois le mouvement effectué (arraché ou épaulé-jeté), l'enfant ou ado rejoint l'ordinateur pour visualiser sa séquence. **Il analyse sa prestation avec l'animateur qui fait un retour sur les placements (position du dos) et l'exécution générale du mouvement. Le pratiquant repasse pour améliorer sa gestuelle.**

→ **Accession à l'autonomie** : l'animateur incite l'enfant ou l'ado à analyser lui-même sa prestation. Ce dernier peut se corriger et voir son évolution au fil des passages.

### Atelier ludique : challenge Haltéro Tour

(durée approximative : environ 10 à 15 min)

Il s'agit de reprendre une partie des exercices vus précédemment, sous la forme d'un parcours chronométré individuellement.

→ **Cet atelier a principalement une vocation ludique. Les enfants ou ados s'amuse, ce qui contribue également à donner une image plus « fun » de l'haltérophilie.**

Cet atelier permet une dépense physique plus importante que les précédents, puisque l'on enchaîne des mouvements. **Il rappelle que l'activité physique est un facteur essentiel de santé**, notamment quand elle est pratiquée dans de bonnes conditions : échauffement, connaissance des bonnes techniques (ici les placements du dos), dépense énergétique.

## Le stand « Haltéro Tour »

### Configuration V1 : superficie 10 m x 10 m

#### ① Espace accueil : rejoins mon club (tps=5mn)

Explication du principe de l'animation  
& des apports éducatifs et de santé

#### ② Atelier Tann's : apprends les bons gestes (tps=10mn)

Education posturale, port du cartable & levé/porté

#### ③ Atelier initiation : découvre l'haltérophilie (tps=10mn)

Initiation à l'arraché ou l'épaulé-jeté

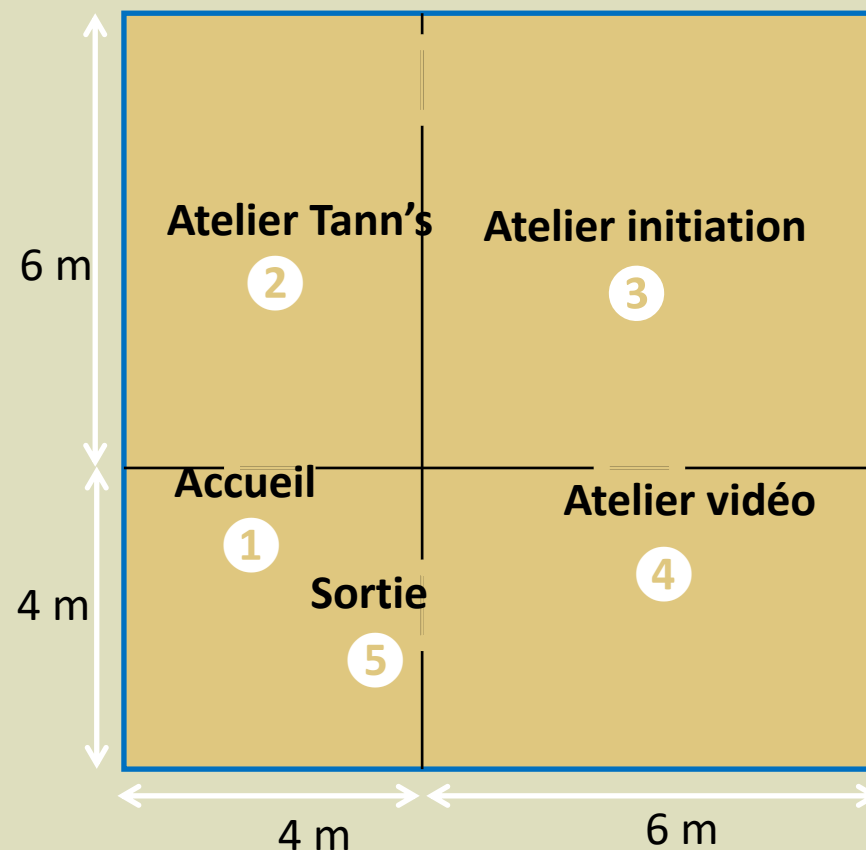
#### ④ Atelier vidéo : vérifie tes apprentissages (tps=10mn)

Continuité de l'apprentissage par une approche ludique

#### ⑤ Sortie (tps=5mn)

Quizz « Paris 2024 »

Diffusion informations du club, invitation : 1 séance gratuite  
& lot de participation



# HALTERO TOUR 2022

## Le stand « Haltéro Tour »

### Configuration V2 : superficie 10 m x 10 m

#### ① Espace accueil : rejoins mon club (tps=5mn)

Explication du principe de l'animation  
& des apports éducatifs et de santé

#### ② Atelier Tann's : apprends les bons gestes (tps=10mn)

Education posturale, port du cartable & levé/porté

#### ③ Atelier initiation : découvre l'haltérophilie (tps=10mn)

Initiation à l'arraché ou l'épaulé-jeté

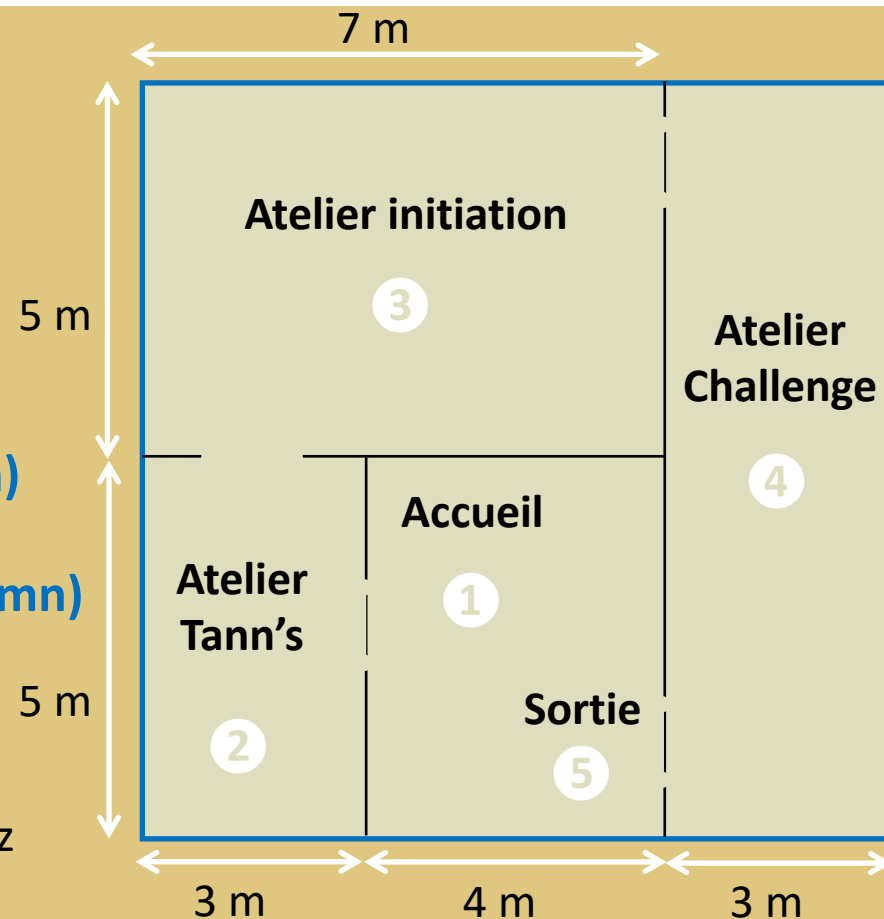
#### ④ Atelier Challenge : le défi Breizh Haltéro Tour (tps=10mn)

Epreuve ludique avec les activités de la FFHM

#### ⑤ Sortie (tps=5mn)

Quizz « Paris 2024 »

Diffusion informations du club, invitation : 1 séance gratuite, quiz  
& lot de participation

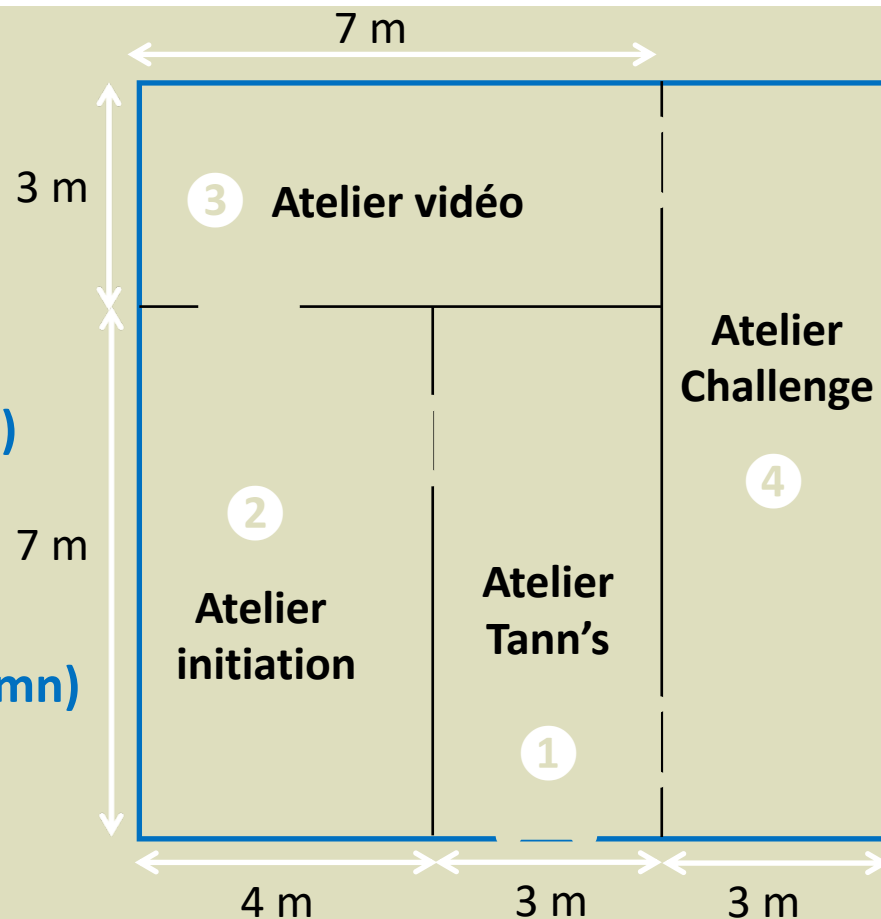


# HALTERO TOUR 2022

## Le stand « Haltéro Tour »

**Configuration V3 : superficie 10 m x 10 m**  
**« Etablissement scolaire »**

- 1 Atelier Tann's : apprend les bons gestes (tps=10mn)  
Education posturale, port du cartable & levé/porté
- 2 Atelier initiation : découvre l'haltérophilie (tps=10mn)  
Initiation à l'arraché ou l'épaulé-jeté
- 3 Atelier vidéo : vérifie tes apprentissages (tps=10mn)  
Continuité de l'apprentissage par une approche ludique
- 4 Atelier Challenge : le défi Breizh Haltéro Tour (tps=10mn)  
Epreuve ludique avec les activités de la FFHM



# PDL HALTERO TOUR 2018

## *L'implantation du stand « PDL Haltéro Tour »*

*La ligue régionale HMGE apporte son kit de matériel d'animation (baby-barres, poids, cartables, flyers, revues, quiz, lots...) et de communication (sono, oriflammes, kakémonos, com' partenaires...).*

### *L'implantation :*

- Indoor (gymnase) ou outdoor (Place centre ville ou cours de l'établissement)*
- Surface plane de 100 m2 minimum*
- Un point d'électricité (obligatoire pour la configuration v1 & v3)*
- Barrières ou séparateurs pour délimiter le stand*
- Tonnelle 4m x 4m (option facultative en prévention de la pluie si formule outdoor)*

# HALTERO TOUR 2022

## *Les perspectives de l' Haltéro Tour*

*La 1<sup>ère</sup> édition « Haltéro Tour » est un véritable investissement sur l'avenir pour la Ligue Grand Est de la diffusion de ses valeurs éducatives, de santé et dans le développement de son image auprès des jeunes, des parents et des représentants de l'éducation nationale dans la région du Grand Est.*

*Cette animation itinérante, au format original et ludique, qui s'adapte à tous les environnements sera l'ambassadeur de l'haltérophilie dans la région du Grand Est ,  
Perspectives 2024.*

- Etablir une convention entre l'académie de Reims, Nancy-Metz, Strasbourg et la LIGUE GEHM pour faciliter l'intervention dans les établissements scolaires (Ecole primaire et collège).*
- Intégrer la « LRHGE Haltéro Tour » dans les Temps d'Activité Périscolaire*
- Pérenniser la « LRHGE Haltéro Tour » en période estival*

# HALTERO TOUR 2022



**POUR TOUS RENSEIGNEMENTS OU  
INTERROGATIONS CONTACTEZ :**  
David MATAM (CTR , Grand Est HM)  
[dmatam@ffhaltero.fr](mailto:dmatam@ffhaltero.fr)  
07.72.27.26.69

