

“

Les Acteurs

Haltérophile club St Baldoph
Collège Notre Dame de La Villette
Ligue Auvergne Rhône Alpes
Comité de Savoie

”

ENSEMBLE PLUS FORT

- Des cycles scolaires avec neuf classes de la 5^{ème} à la 3^{ème} avec une note finale sur la gestuelle
- Transport en car jusqu'au complexe sportif de St Baldoph « 1/4 d'heure »
- Possibilité pour les élèves intéressés de pratiquer en UNSS ou FFHM



HALTEROPHILE CLUB SAINT BALDOPH

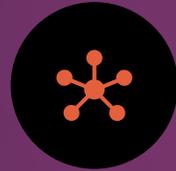
HALTERO HCSB

CYCLES SCOLAIRES
&
SECTION UNSS

Cycles scolaires & UNSS



- Gestes et postures
« prendre conscience
du placement de son
dos »



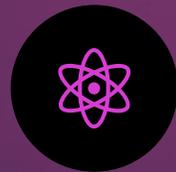
- Coordination



- Souplesse



- Concentration



- Préparation physique



- Complément pour
d'autre pratique sportive

Classe de 3^{ème} , cycle scolaire



TRANSPORT EN MINIBUS A/R POUR LES INTERNES

Mardi et Jeudi de 16h35 à 18h25

Une adhésion au club de 50 euros (licence FFHM , acces au club même pendant les vacances scolaires et du lundi au vendredi 17h à 20 h toute l'année)



FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

Licence N°003010 Nationalité : France

Compétiteur Arbitre Dirigeant

M. BAILLET JEROME

Né(e) le : 08/06/1968

Nom du club : HC SAINT BALDOPH

N° du club : 22730153

Signature du titulaire :

SAISON 2021 2022

FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE
MUSCULATION

RETROUVEZ TOUTE L'ACTU DE LA FFHM
SUR FFHALTERO.FR |   

L'Haltérophilie 3 gestuelles

(à maîtriser à la perfection)

L'arraché



L'épaulé



Le jeté



Des Entraîneurs qualifiés

Jérôme

(40 ans d'expérience)



Florence

(ancienne membre de l'équipe de France , 5^{ème} et 6^{ème} aux champ.Europe 5 records de France)

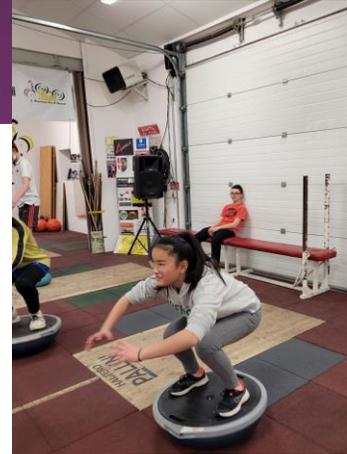


Zéline

(membre du collectif France, 11^{ème} aux Champ.Europe , 9^{ème} Champ. Du Monde , 99 records de France , première féminine en Savoie a réaliser plus de 100 kg a l'épaulé jeté)



Des Séances ludiques (CrossTraining)

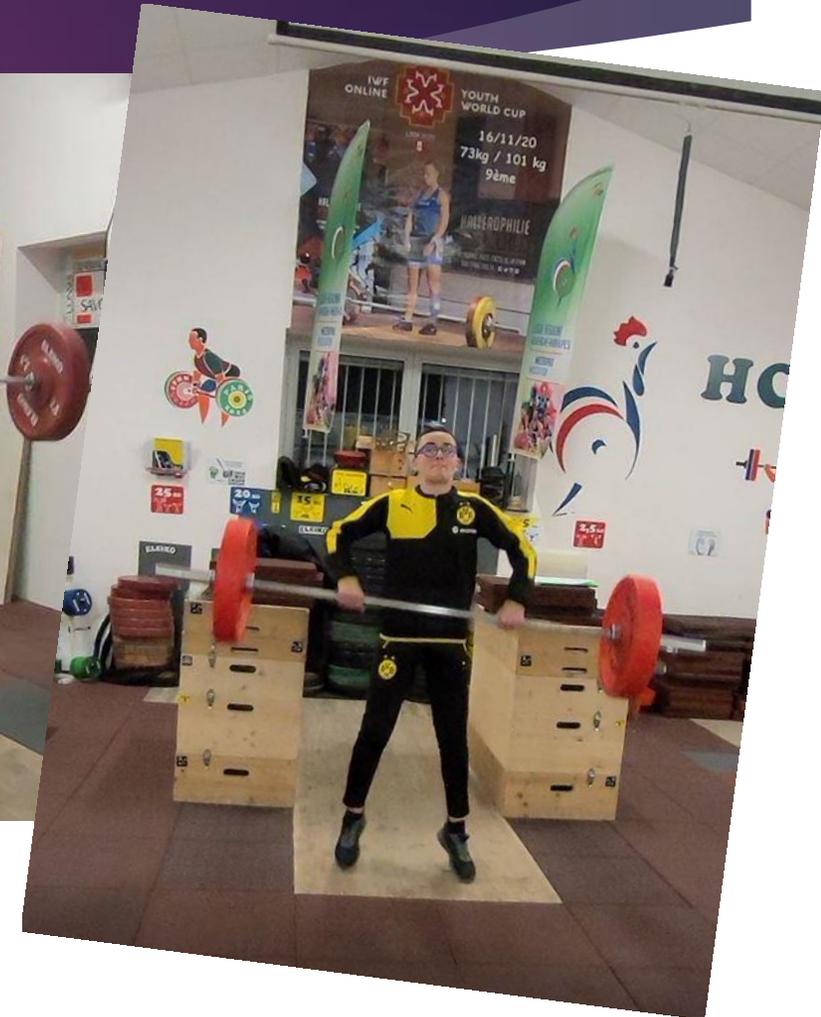


Du Travail Technique

(placement du dos)



Travail Technique (extension)



Travail Technique (un socle « béton »)



Travail Technique (la réussite)



Un peu muscu spécifique (squats)



Travail technique (la flexion)



Première Compétition FFHM

(Challenge de l'Avenir avec Mr Chabroud CTS et Mr Deboffe Arbitre et Mr Combe pro de sport)

FFHM Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation Connexion

🏠 Catégories de poids Catégories d'âge Minima Officiels 🔍

AURA - Challenge Avenir - SAINT BALDOPH - CD73 Print

Saison 2021/2022
08 Fév 2022 - SAINT BALDOPH Minime Individuelle
Ligue: AUVERGNE-RHONE-ALPES

Licence	Nom	AN	Club	NAT	P.C.	1	2	3	ARR	1	2	3	EPJ	TOTAL	Série	Catégorie	IWF
471542	LIMON DECLERK Milo	2010	HC SAINT BALDOPH	FR	42,90	12	-13	13	25	-15	15	16	31	56	N.C.	U13 M 45	107,07
471543	PANCHOUT Theo	2008	HC SAINT BALDOPH	FR	42,70	15	-17	17	17	18	19	-20	19	36	N.C.	U15 M 49	69,12
471204	LUGINBUHL Florentin	2007	HC SAINT BALDOPH	FR	53,10	20	22	24	24	28	30	32	32	56	DEB	U15 M 55	89,30
471238	LEFEVRE-BURLET Matteo	2008	HC SAINT BALDOPH	FR	53,10	20	22	24	24	-24	24	26	26	50	N.C.	U15 M 55	79,73
471203	SAINT JEAN David	2007	HC SAINT BALDOPH	FR	58,00	20	22	24	24	32	34	-36	34	58	N.C.	U15 M 61	86,55
471201	BAUDRY Ziane	2008	HC SAINT BALDOPH	FR	41,50	15	-16	16	16	20	22	23	23	39	DPT	U15 F 45	69,86
471202	COUTELOU Marion	2008	HC SAINT BALDOPH	FR	49,80	15	-16	16	16	20	22	23	23	39	DEB	U15 F 55	60,07
471200	BONNET Emma	2008	HC SAINT BALDOPH	FR	61,30	20	22	23	23	22	24	25	25	48	DEB	U15 F 64	63,97
466309	PINCHARD Elisa	2007	HC SAINT BALDOPH	FR	75,70	15	16	17	17	20	21	22	22	39	N.C.	U15 F 76	46,25

Jury 1		Jury 2	Jury 3
Arbitre 1	Jacques DEBOFFE	Arbitre 2	Arbitre 3
Chrono		Ctrl tech	Marshal
Secrétaire		Micro	



Compétition FFHM 08//02/2022 St Baldoph



Bravo a tous



HCSB c'est aussi de belle rencontre

