

S'entraîner en salle de musculation (2/3) L'HALTÉRO POUR TOUS, TOUS À L'HALTÉRO !

L'haltérophilie c'est : «un sport consistant à soulever des haltères (on disait autrefois poids et haltères)», peut-on lire dans le dictionnaire Larousse. Cette définition satisfait les formateurs qui tentent de fédérer des clubs de musculation, de développer une alternative aux modèles élitistes et marchands et de prendre en compte l'ensemble des pratiquants et des activités avec poids et haltères. Cependant, ces pratiques se sont diversifiées et parfois cloisonnées. Ainsi, à côté de l'haltérophilie, on trouve la force athlétique, le culturisme et la musculation.

Si dans un premier article nous avons abordé la question de la «musculation et condition physique» (*) et que nous vous proposerons dans un troisième la problématique de la musculation sportive, il s'agit d'un choix méthodologique, ces articles étant complémentaires. Dans ce présent article nous traitons de l'haltérophilie conçue comme une pratique sociale qui regroupe deux mouvements codifiés : l'arraché et l'épaulé jeté. Nous vous proposons dans un premier temps de présenter l'haltérophilie, puis de proposer quelques situations pour l'acquisition des postures fondamentales et une démarche pour initier des débutants, enfin nous aborderons la structuration de séances organisées avec des jeunes (10 à 14 ans) à partir des pratiques de 2 clubs Omniforces FSGT.

L'haltérophilie disparaît des clubs

L'haltérophilie c'est : dans le respect de son intégrité, apporter un haltère le plus lourd possible du sol jusque bras tendus au dessus de la tête, en un seul temps à l'arraché et en deux temps pour l'épaulé jeté (du sol aux épaules puis des épaules jusque bras tendus au dessus de la tête). Lors des compétitions, les athlètes ont 3 essais par mouvement pour soulever la charge la plus lourde possible. Le classement s'effectue par catégorie de poids, d'âge et de sexe en additionnant le meilleur essai réalisé dans chacun des mouvements.

Bien souvent considérée comme trop technique et chargée de représentations négatives (voir encart «idées reçues») l'haltérophilie disparaît des clubs. Plus de plateau et de barre olympique, place aux machines guidées, banc... nous percevons ce phénomène comme un appauvrissement culturel car, sans dénigrer les autres activités (force athlétique et musculation), l'haltérophilie est, pour nous, du plus haut niveau d'expression avec poids et haltères.

En effet, contrairement aux autres mouvements de musculation qui sont effectués pour renforcer telle ou telle partie du corps, en haltérophilie c'est l'ensemble du corps et des ressources de l'athlète qui vont être sollicités pour résoudre un problème. Ce qui amène Michel Popov, chercheur en sciences sociales, président de Montrouge haltérophilie, à dire «l'haltérophile prend son problème à deux mains pour l'amener au dessus de sa tête».

L'évolution de la vie avec ses progrès technologiques et sa diversité d'activités fait que nous ne trouvons aujourd'hui que très rarement des jeunes passant les portes d'une salle de musculation associative pour pratiquer l'haltérophilie ou la force athlétique sur un plateau de compétition.

Sport olympique, discipline éducative

Nous nous centrerons donc, pour en prendre le contre-pied, sur les initiatives et pratiques Omniforces des plus jeunes de nos pratiquants benjamins et minimes de 10 à 14 ans. De la découverte des sensations, aux apprentissages des fondamentaux et une initiation, aux levers dynamiques (à tous les âges) avec des effets bénéfiques : prévention mal de dos, lutte contre l'ostéoporose, la sédentarité, plaisir de s'épanouir et partager les activités, de participer, d'observer, de collaborer, de jouer... L'originalité de notre démarche est de rompre avec la pédagogie traditionnelle de l'haltérophilie centrée sur le modèle et la répétition pour permettre aux pratiquants de comprendre et de se construire une réponse adaptée au problème posé. Même si par la suite l'entraînement demandera de nombreuses répétitions pour stabiliser les acquis et progresser.

Mais, si cet article concerne plus particulièrement nos jeunes pratiquants dans les levers dynamiques et l'haltérophilie, les situations proposées sont transférables à tous les publics et à tous les âges :

- Pour des sportifs qui souhaitent pratiquer l'haltérophilie en complément de leur sport. En effet, l'haltérophilie est utilisée pour développer l'explosivité et la puissance dans de nombreuses activités (sprint, lancer, sport de combat, rugby...) et renforcer dans un geste global les chaînes musculaires extenseurs des membres supérieurs et inférieurs, élévateurs de la ceinture scapulaire, fléchisseurs des membres supérieurs et érecteur du rachis.
- Dans le cadre de pratique éducative et «d'entretien» pour apprendre à manipuler des charges dans le respect de son intégrité, le mal de dos étant considéré comme le mal du siècle et très nombreuses sont les situations dans nos vies quotidiennes où nous sommes amenés à manipuler des charges au travail ou dans les loisirs (cartable, jardinage, bricolage... lire *Sport et plein air* n° 515, nov. 2007, «Dos : éviter les dégâts»). Soulignons également le rôle positif des manipulations de charges pour le développement ou l'entretien du capital osseux (période de croissance ou problème d'ostéoporose). Ainsi l'haltérophilie, connue comme sport olympique, devient discipline éducative. #

(*) Nicolas Escorne et Patrice Tirbisch, «S'entraîner en salle de musculation (1/3) : Musculation et condition physique», *Sport et plein air* n° 550, mai 2011.

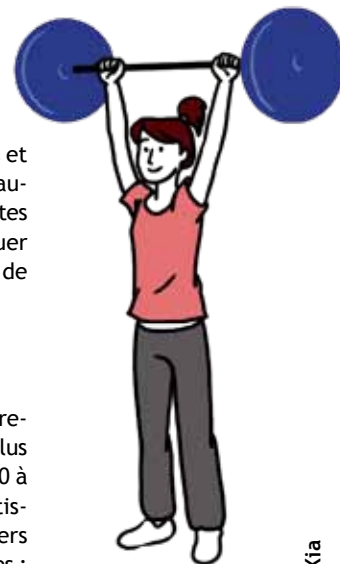


illustration : Maïté Xia

Une initiation à l'haltérophilie de 10 à 14 ans... et plus

Les situations qui suivent ont été conçues collectivement pour aborder l'haltérophilie de façon simple et ludique, en respectant la logique de l'activité, sa dimension éducative (manipuler des charges dans le respect de son intégrité) et la sécurité (du jeune pratiquant). Ainsi en moins de 30 minutes, on peut sensibiliser :

- aux postures fondamentales : placer et sentir son dos-lever-porter une charge, fléchir sur les jambes (ci-après) et même si les conditions de sécurité sont respectées en augmenter la charge,
- aux éducatifs techniques pour débiter où la qualité du mouvement prime toujours sur la quantité soulevé (s'initier à l'arraché, à l'épaulé, au jeté (pages 18-49).

Pour la mise en œuvre des situations éducatives proposées : voici quelques conseils :

- Pour des raisons de sécurité, délimiter des espaces (un carré de 2 à 3 mètres de côté)
- Penser à bloquer les poids pour éviter qu'ils ne glissent, utiliser les dispositifs de serrage
- Faire des groupes de 2 à 4 pour favoriser l'entraide, l'observation, les conseils et encouragements
- Pour les mouvements techniques (arraché et jeté notamment),

la parade se fait par l'arrière, prêt à attraper la barre en cas de déséquilibre vers l'arrière.

- Les mises en situation sont proposées avec des phases de découverte par soi-même : de tentatives, d'essais où les erreurs ont leur part de sens, de valeur dans la construction du perçu et du ressenti des pratiquants.

- Nous ajoutons également quelques repères techniques ou conseils aux animateurs/entraîneurs pour accompagner les pratiquants que nous considérons comme des acteurs de leurs apprentissages. Ces repères et conseils sont à apporter en fonction des essais (réussites ou échecs) au fil des tentatives. Ainsi, la visée d'une action : «amener à bout de bras une charge tout en veillant à l'intégrité physique» et sans être focalisé par un apprentissage techniciste, ou modélisateur prend alors sa pleine mesure dans nos démarches. Cette posture pédagogique nous permet d'échanger sur les ressentis, d'observer, d'échanger, d'imaginer des possibles pour accomplir l'exécution, la gestuelle la plus efficiente. «Observer en permanence ce que font les autres athlètes, non pour les copier mais pour réfléchir à leur façon de résoudre les problèmes (qu'ils posent et pour leur en poser qu'ils ne savent pas résoudre)» (François Bigrel, «La performance : abrégé d'entraînement»).

S'échauffer...

L'échauffement est une mise en route progressive de l'organisme, il doit concerner les muscles, les articulations, le système cardiovasculaire et la dimension psychologique. Chez les enfants il n'est pas indispensable, mais il permet à l'animateur/entraîneur de mobiliser l'attention du groupe et participe à l'éducation du futur sportif (lire *Sport Santé Préparation Physique* n° 25, dec. 2009 «Faut-il faire un échauffement avec les enfants ?» et n° 7, nov. 2003 «Rôle préventif de l'échauffement» P. Prevost).

Dispositif d'échauffement en petit groupe, pour des jeunes, à partir de 2 lignes espacées d'environ 10 m

- **Se déplacer en canard** : marcher en canard à l'aller et avec les mains derrière la tête au retour

- **Le grenouille (sauter à pieds joints)** : parcourir la distance en sauts à pieds joints (pas d'autre consigne à l'aller, faire le moins de saut possible au retour)

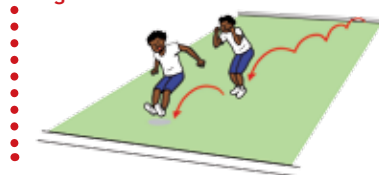
- **La brouette** : à 2, parcourir la distance en faisant la brouette, changer les rôles au retour. Conserver l'alignement du dos ne pas le creuser.

- **Variante** : bassin dirigé vers le haut, varier la vitesse et les sens de déplacement.

• Le canard



• La grenouille



• La brouette



Les postures fondamentales # Placer et «sentir» SON DOS

But : Faire prendre conscience de la position de son dos en enchainant les 3 situations suivantes, par 5 à 8 répétitions

■ Faire le chat

- **Consignes** : Debout, les mains sur les genoux, inspirer en creusant le dos et souffler en arrondissant le dos.

- **Objectif** : prise de conscience de la position de son dos et du rôle de la tête et du bassin.

- Je peux passer l'une des mains dans mon dos en suivant ma colonne vertébrale.

- **Variante** : à 4 pattes

• Le chat



• Le bâton magique



• L'oiseau



■ Le bâton magique

- **Consignes** : Faire tenir le bâton ou manche à balai au niveau du bassin, en creusant le dos, sans les mains.

- **Objectif** : apprendre à placer son dos.

■ L'oiseau

- **Consignes** : En faisant tenir le balai, sans les mains, au niveau du bassin, faire des élévations latérales des bras tenant des haltères courtes ou de petites bouteilles d'eau dans les mains.

- **Objectif** : mobiliser les membres supérieurs tout en maintenant son dos fixé.

illustrations : Maïté Xia

Les postures fondamentales # LES TIRAGES (soulever, lever, une charge)

■ Ramasser un objet :

■ **Consignes** : Sans faire tomber un objet posé sur la tête, ramasser un objet posé au sol : un crayon, une plume, une caisse...

• Faire prendre conscience des conditions de réussites : tête droite, dos plat, fléchir sur les jambes (genoux dans l'axe des pointes de pieds pour équilibrer les pressions), insister sur l'inutilité d'agir sur les bras, seules les jambes travaillent.

• Au fil des tentatives imposer que les talons restent au sol.

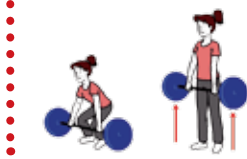
■ Soulever de terre une barre

■ **Consignes** : Dans le respect des conditions de sécurités vues précédemment, se redresser en soulevant la barre.

• Ramasser un objet



• Soulever une barre



• Enchaîner un saut après un soulevé



• Répéter l'exercice 5 fois en variant les prises de mains, larges et serrées.

• Les bras restent relâchés et le dos fixé (attention, le décollage est un moment critique) tout le long du mouvement, la barre monte en longeant les jambes.

Seules les jambes travaillent, regarder devant soi, la trajectoire de la barre doit rester le plus près possible du corps.

• Écartement des pieds = entre la largeur du bassin et des épaules.

■ Enchaîner un saut après un soulevé de terre

■ **Consignes** : Idem ci-dessus en terminant le mouvement par un saut sur place.

• Répéter l'exercice 5 fois en variant les prises de mains (larges et serrées).

• Le saut doit être sur place, la trajectoire la plus verticale et le plus près possible du corps.

• Les appuis sont sur l'avant du pied (talon au sol), les bras restent relâchés et le dos fixé tout le long du mouvement.

Les postures... # LES FLEXIONS (fléchir les jambes et porter une charge)

■ Fléchir les jambes

■ **Consignes** : Bâton sur les clavicules, bras tendus à l'horizontal, fléchir sur les jambes, sans faire tomber le bâton et sans décoller les talons. Répéter l'exercice 5 fois.

• Faire prendre conscience des conditions de réussites : garder le dos et la tête droite, conserver les bras tendus à l'horizontale.

• Toujours fléchir les genoux dans l'axe des pointes de pieds (largeur des pieds = largeur d'épaules).

■ **Variante** : réaliser l'exercice en fermant les yeux.

• Fléchir les jambes



• Fléchir les jambes avec un bâton



• Fléchir les jambes bras tendus...



■ Fléchir les jambes avec un bâton ou une barre aux clavicules

■ **Consignes** : Même situation avec les bras fléchis en tenant la barre en pronation. Répéter l'exercice 5 fois.

• Toujours conserver les coudes engagés vers l'avant. Les coudes ne doivent jamais toucher les genoux.

• Prise de main = largeur d'épaule.

■ Fléchir les jambes avec les bras tendus portant un bâton ou une barre

■ **Consignes** : Bras tendus au dessus de la tête, fléchir sans plier les bras et sans décoller les talons.

Répéter l'exercice 5 fois, varier les prises de mains (larges et serrées).

• Faire prendre conscience que l'on peut aller plus bas en écartant plus les mains (= prise d'arraché).

illustrations : Maïté Xia

IDÉES REÇUES

Des effets bénéfiques de l'haltérophilie sur la croissance

De nombreuses idées reçues sans fondement scientifique circulent sur la pratique de l'haltérophilie et de la musculation chez les enfants et les adolescents tant dans les familles que chez les éducateurs ou les médecins. Ces croyances concernent notamment le dos et la croissance. Pourtant, il est aujourd'hui admis que les techniques haltérophiles sont la base de l'éducation posturale et des placements préconisés pour la manipulation de charge. Ce type de mouvement permet à la fois un bon placement et un renforcement des muscles érecteurs du rachis (para-vertébraux). De plus ce sont des mouvements symétriques favorables à un développement harmonieux et équilibré (attention aux sports dissymétriques comme les sports de raquette par exemple).

Concernant la croissance, il est certain qu'une pratique excessive peut être néfaste pour la croissance (cartilage de conjugaison). On veillera donc à ne pas soumettre de jeunes organismes à des contraintes trop importantes. Ainsi, aujourd'hui il est démontré que «l'appareil locomoteur passif de l'enfant et de l'adolescent doit être ménagé et ne pas être mis en présence de charges excessives. Par contre, la répétition du mouvement avec des charges légères a un effet bénéfique sur cet appareil» (J. Vrijens dans «L'enfant et le sport», cité par Olivier Pauly dans «Musculation pour l'enfant et l'adolescent», aux éditions Amphora : lire la chronique p.19).

Sachez également que la pratique avec des charges participe à l'augmentation de la densité osseuse et que la pratique de l'haltérophilie est l'une des moins traumatisantes (rapport blessures/heures d'entraînement). Des précautions s'imposent donc pour la pratique des poids et haltères mais pour les autres aussi, Olivier Pauly dans son ouvrage analyse ainsi les contraintes sur le pied d'un enfant en course (de 3 à 4 fois le poids de corps suivant l'allure et jusqu'à sept fois pour une impulsion) et dans le cas de pratique intensive précoce (gymnastique par exemple). Un ouvrage que nous vous conseillons. # NE

Des leviers dynamiques aux MOUVEMENTS OLYMPIQUES

Pour chacune des trois situations d'initiation ci-après :

Réaliser les 3 gestes à la suite dans l'ordre des illustrations, puis prendre un temps d'échange, sur les sensations, les observations, et éventuellement des corrections.

- Progressivement inciter le pratiquant à les enchaîner sans temps d'arrêt.
- En fin de séance, on peut proposer de réaliser l'épaulé-jeté complet en enchaînant les 3 situations de l'épaulé et la situation n°3 du jeté.

- L'animateur sera vigilant aux positions de sécurité, à la coordination inter-musculaire (utilisation des membres inférieurs puissants mais lents avant l'action des membres supérieurs plus rapide), au rythme, à la fluidité du mouvement et à la trajectoire de la barre (qui doit être le plus près possible du corps : plus c'est près moins c'est lourd, pour expérimenter cette loi mécanique on peut porter un poids le plus longtemps possible bras fléchis contre son corps ou bras tendus à l'horizontale).

S'initier à L'ARRACHÉ

L'arraché c'est apporter en un seul temps une barre du sol jusque bras tendus au dessus de la tête. Actuellement, la technique utilisée consiste à tirer la barre le plus haut possible et de passer en dessous pour se réceptionner en flexion bras tendus au dessus de la tête (autrefois les athlètes se réceptionnaient en fente, ce que font spontanément certains débutants). La prise de main large, largeur de coudes, est plus appropriée pour l'arraché elle facilite la flexion, le verrouillage des coudes et à la fin de l'extension la barre est plus haute.

■ Un tirage lourd d'arraché avec saut

■ **Consignes** : Enchaîner le saut après le soulevé de terre = phase de tirage.

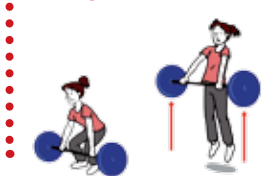
- Le saut doit être sur place, la trajectoire la plus verticale et le plus près possible du corps.
- Les appuis sont sur l'avant du pied (talon au sol), les bras restent relâchés et le dos fixé tout le long du mouvement.
- Voir situation 3 des tirages.

■ Un arraché debout suspension

■ **Consignes** : Dans le respect des règles vues précédemment, emmener la barre des genoux jusque bras tendus au dessus de la tête.

- Insister sur le saut, la réception jambes fléchies bras tendus, attention à la trajectoire.
- Les coudes doivent rester au dessus de la barre pour la tirer le plus haut possible et la conserver le plus près possible du corps.
- Imposer que les bras arrivent tendus en un seul temps.
- Attention à la parade lors des premières tentatives.

• Un tirage lourd



• Un arraché debout suspension



• Une flexion d'arraché



■ Une flexion d'arraché

■ **Consignes** : Bras tendus au dessus de la tête, fléchir sans plier les bras et sans décoller les talons.

- Voir situation 3 des flexions.

S'initier à L'ÉPAULÉ

L'épaulé c'est apporter une barre du sol jusqu'aux épaules en un seul temps. Actuellement la technique utilisée consiste à tirer la barre le plus haut possible et passer en dessous pour se réceptionner en flexion barre aux clavicules (autrefois les athlètes se réceptionnaient en fente, ce que font spontanément certains débutants). La prise de main serrée (largeur d'épaules) est mieux appropriée pour l'épaulé pour faciliter la flexion de bras quand la barre est au niveau des clavicules, à la fin de l'extension la barre est moins haute mais en début de mouvement la position est plus favorable pour soulever lourd.

■ Un tirage lourd d'épaulé avec saut

■ **Consignes** : Prise de main largeur d'épaule, enchaîner le saut après le soulevé de terre.

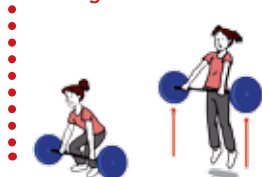
- Le saut doit être sur place, la trajectoire la plus verticale et le plus près possible du corps.
- Les appuis sont sur l'avant du pied (talon au sol), les bras restent relâchés et le dos fixé tout le long du mouvement.
- Voir situation 3 des tirages.

■ Un épaulé debout en suspension

■ **Consignes** : En respectant les règles de sécurité vues précédemment, emmener la barre des genoux aux épaules.

- Insister sur le saut, la réception jambes fléchies, attention à la trajectoire.
- Les coudes doivent rester au dessus de la barre pour la tirer le plus haut possible et la conserver le plus prêt possible du corps (passer près du corps, c'est mieux pour l'équilibre à la réception et plus c'est loin du centre de gravité, plus c'est lourd).

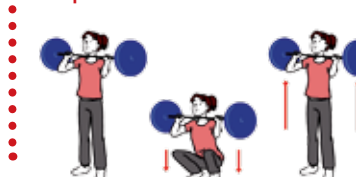
• Un tirage lourd



• Un épaulé debout suspension



• Un squat devant



■ Un squat devant

■ **Consignes** : Fléchir les jambes avec une barre aux clavicules, les bras sont fléchis en tenant la barre en pronation. La descente est contrôlée par un rythme lent.

- Toujours conserver les coudes engagés vers l'avant. Les coudes ne doivent jamais toucher les genoux.
- Voir situation 2 des flexions.

illustrations : Maïté Xia

S'initier AU JETÉ

Le jeté, c'est emmener en un seul temps la barre des clavicules jusque bras tendus au dessus de la tête. Actuellement plusieurs techniques sont utilisées, la majorité des athlètes conserve la prise de main utilisée à l'épaulé, propulse la barre le plus haut possible et se réceptionne en fente mais d'autres écartent leur prise de main entre l'épaulé et le jeté pour avoir moins d'amplitude dans leur mouvement (attention cela demande beaucoup de maîtrise et de précision sans contrôle visuel) et d'autres se réceptionnent en flexion (ce qui demande énormément de souplesse).

L'enchaînement «1 développé clavicule, 1 jeté force, 1 jeté debout» doit, tout en réalisant la même tâche (emmener la barre des clavicules jusque bras tendus au dessus de la tête), permettre de prendre conscience du rôle des membres inférieurs pour propulser la barre le plus haut possible et passer en dessous pour la réceptionner bras tendus au dessus de la tête.

■ Un développé clavicule

■ **Consignes :** Emmener la barre des épaules jusque bras tendus au dessus de la tête.

■ Un jeté force

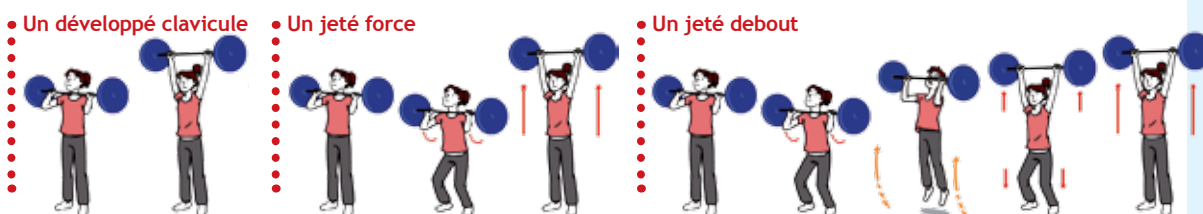
■ **Consignes :** Partir jambes légèrement fléchies pour emmener la barre des épaules jusque bras tendus au dessus de la tête réception équilibrée sans déplacements de pieds.

• Faire percevoir l'action des jambes pour propulser la charge (= impulsion).

■ Un jeté debout

■ **Consignes :** Utiliser une impulsion (sauter) pour emmener la barre des épaules jusque bras tendus au dessus de la tête et réceptionner jambes fléchies et bras tendus.

- Faire ressentir que les bras n'interviennent presque pas.
- Imposer que les bras arrivent tendus en un seul temps.
- Attention à la parade.



Pour finir et compléter cet article nous vous proposons de présenter la structure d'une séance à partir de l'expérience de deux clubs du réseau Omniforces qui travaillent avec un public jeune (10 à 14 ans) : Sauveterre-de-Guyenne (33) et Berg-sur-Moselle (57).

Les séances sont constituées de 5 séquences et durent environ 1 heure à 1h15, une à deux fois par semaine :

- 10 à 15 min d'échauffement
- 10 à 15 min d'haltérophilie (arraché ou épaulé jeté) 3 à 5 séries de 3 répétitions

Placer ce type d'exercices au début de la séance, avec un nombre de répétitions limitées, permet d'insister sur le qualitatif et de profiter de période propice à l'attention et à la concentration.

- 10 à 15 min de musculation éducative (lever et/ou porter) 3 à 5 séries de 5 à 10 répétitions

En fonction du contexte, des ressources et des contraintes les animateurs/entraîneurs proposent 10 à 15 minutes de jeux de force à Berg-sur-Moselle (tir à la corde, saut à pied joint, sprint, travail d'équilibre sur ballons suisses...), 10 à 15 minutes d'une autre activité à Sauveterre-de-Guyenne (tennis de table, badminton, jeux de ballon...).

- 10 à 15 minutes de retour au calme : abdominaux, gainage, étirements...

Le renforcement des abdominaux est important en haltérophilie, il ne faut pas le négliger au risque de créer des déséquilibres entre les lombaires et les abdominaux. De plus, placés en fin de séance, ces exercices permettront un meilleur relâchement du dos.

LECTURE PÉDAGO

Musculation pour l'enfant et l'adolescent
Olivier Pauly

Beaucoup d'entraîneurs ne cessent de parler de renforcement musculaire ou de préparation physique générale. Très tôt en début de saison, sur les stades ou dans les gymnases fleurissent les débuts de séances sous forme de prépa physique. L'auteur propose dans cet ouvrage, aux éditions Amphora (www.ed-amphora.fr), de réfléchir à ce que pourrait être un temps de musculation pour l'enfant et l'adolescent. Son écriture très simple accompagnée de nombreux schémas et illustrations peut sans aucun doute contri-

buer à éviter de nombreuses bêtises. Ce livre évitera peut être que des entraîneurs continuent de faire réaliser leur vécu, mais proposeront des exercices de renforcement musculaire qui peuvent contribuer au développement physique des jeunes. Loin de se suffire à lui-même, il est le complément d'une priorité qui doit être accordé au jeu et à la continuité du jeu, base fondamentale du progrès des enfants et des jeunes. #BCremonesi

Prochaines formations Bafa

- Formation générale
18-25 fév : Sorgues (84) PC 510 euros #
19-26 fév : Pau (64) ½P 360 euros #
25 fév -3 mars : Nice (06) ½P 360 euros + Marseille (13) ½P 360 euros #
3-10 mars : Sorgues (84) ½P 360 euros.
- Approfondissement
27 fév- 3 mars : «Des jeux trad. aux jeux sportifs» Nice (06) ou Marseille (13) ½P 250 euros + «L'enfant et la neige» Alpes (cf. comité 06) PC 485 euros.

• Contacts FSGT :
06 : 04.93.89.74.53
13 : 04.91.59.86.16
38 : 04.76.54.32.33
64 : 05.59.27.96.60
84 : 04.90.83.46.79
• Dans le Nord-Pas-de-Calais :
Renseignements
fsgtnord.org/bafa

Prochaines formations BAFD

- Théorique
26 mars-3 avr
Marseille (13) ½P 490 euros.
- Perfectionnement
27 mars-3 avr
Marseille (13) ½P 380 euros.
- Contacts FSGT
13 : 04.91.59.86.16

