

# Fiche de séance

DATE : 09/04/11

INTERVENANT : Lely Thibaut

Publics : FOAD

Conséquences physiques :	Conséquences pédagogiques :
--------------------------	-----------------------------

Objectifs de la séance :



MECANIQUE

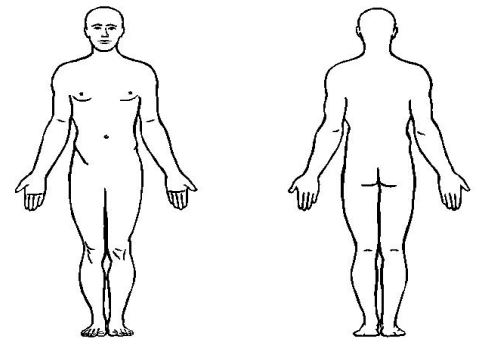


ENERGETIQUE



AUTRES

1. Pathologies




Pathologies :

Echauffement :


Vous avez eu le cours sur  
l'échauffement  
A vous de jouer

Méthodes /  
organisations :

Retour au calme :

<p>Numéro de l'exercice :</p> <p>1</p>	<p>Nom de l'exercice :</p> <p>Epaulé jeté</p>	<p>Objectif :</p> <p>Force Forcce puissance</p>	<p>Muscles moteurs :</p>			
<p>Volume :</p> <p>6 séries 3/3/2/2/1/1</p>	<p>Croquis :</p> 			<p>Muscles stabilisateurs :</p>		
<p>Tempo :</p>						
<p>TST :</p>						<p>TSTT :</p>
<p>Récup :</p> <p>3'</p>						
<p>RM :</p>	<p>Pourcentage :</p> <p>80/82/85/87/90/92</p>	<p>RPE :</p>	<p>Rep de réserve :</p>	<p>MET :</p>		
<p>Consignes d'exécution :</p>		<p>Erreurs récurrentes :</p>		<p>Respiration :</p>		
<p>Consignes de sécurité :</p>		<p>Critère de réussite :</p>		<p>Remarques :</p>		



Numéro de l'exercice : 3		Nom de l'exercice : Jeté debout		Objectif :		Muscles moteurs :			
Volume : 4x3		<p>Croquis :</p> 						Muscles stabilisateurs :	
Tempo :									
TST :	TSTT :								
Récup : 2'									
RM : 4 rm		Pourcentage :		RPE :		Rep de réserve :		MET :	
Consignes d'exécution :			Erreurs récurrentes :			Respiration :			
Consignes de sécurité :			Critère de réussite :			Remarques :			

