

Fiche de séance

DATE : 18 juin 2021

INTERVENANT : Lely Thibaut

Publics : BP AF FOAD

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

Objectifs de la séance :



MECANIQUE

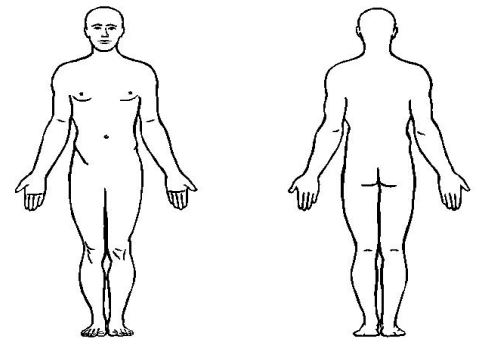


ENERGETIQUE



AUTRES

1. Pathologies










Pathologies :

Echauffement :


Méthodes /
organisations :

Retour au calme :

Numéro de l'exercice : 1	Combiné : 1 épaulé debout / 1 épaulé suspension mi cuisse / 1 squat clavicule / 1 jeté	Objectif :	Muscles moteurs :	
Volume : 6 séries			Muscles stabilisateurs :	
Tempo :				
TST : TSTT :				
Récup : 2'				
RM :	Pourcentage : 80% du 1rm épaulé jeté	RPE :	Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution : Faire 6 fois ce combiné à 80% éspacé de 2' de récup		Erreurs récurrentes :		Respiration :
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :

Numéro de l'exercice : 2	Combiné : 1 arraché debout / 1 arraché suspension mi cuisse / 1 squat d'arraché	Objectif :		Muscles moteurs : Muscles stabilisateurs :			
Volume : 6	  						
Tempo :							
TST :						TSTT :	
Récup : 2'							
RM :						Pourcentage : 80%	RPE :
Consignes d'exécution : Meme consigne que exercice 1		Erreurs récurrentes :		Respiration :			
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :			

Numéro de l'exercice : 3	Nom de l'exercice : Back squat	Objectif :	Muscles moteurs :		
Volume : 3x3				Muscles stabilisateurs :	
Tempo : 2/1/x/1					
TST :					TSTT :
Récup : 3'					
RM :					Pourcentage :
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :	

Numéro de l'exercice : 4		Nom de l'exercice : Dvp militaire		Objectif :		Muscles moteurs :		
Volume : 3x6				Muscles stabilisateurs :				
Tempo : 2/0/1/2								
TST :	TSTT :							
Récup : 2'								
RM :		Pourcentage :		RPE : 7-8		Rep de réserve :		
MET :								
Consignes d'exécution : Attention au tempo, verrouillage en haut de chaque rep de deux secondes			Erreurs récurrentes :			Respiration :		
Consignes de sécurité :			Critère de réussite :			Remarques :		

