

Fiche de séance

DATE : 11/06/2021

INTERVENANT :

Publics : BP AF FOAD

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

Objectifs de la séance :



MECANIQUE

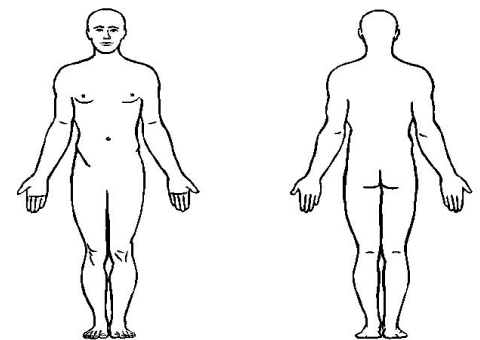


ENERGETIQUE



AUTRES

1. Pathologies




Pathologies :


Echauffement :


libre


Méthodes / organisations :

Retour au calme :

Numéro de l'exercice : 1		Nom de l'exercice : Arraché ou arraché debout (au choix)		Objectif :		Muscles moteurs :	
Volume : 6x1		Croquis : 		Muscles stabilisateurs :			
Tempo :							
TST :	TSTT :						
Récup : 3'							
RM :		Pourcentage : 85%		RPE :		Rep de réserve : MET :	
Consignes d'exécution : Accent mis sur accélération après passage des genoux et passage de la barre prêt du corps sur le deuxième tirage			Erreurs récurrentes :			Respiration :	
Consignes de sécurité :			Critère de réussite :			Remarques :	

Numéro de l'exercice : 2	Nom de l'exercice : Epaulé ou épaulé debout et jeté fente ou jeté debout	Objectif :	Muscles moteurs :	
Volume : 6x1	Croquis : 		Muscles stabilisateurs :	
Tempo :				
TST : TSTT :				
Récup :				
RM :	Pourcentage : 85%	RPE :	Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution : Accent mis sur accélération après passage des genoux et passage de la barre prêt du corps sur le deuxième tirage		Erreurs récurrentes :		Respiration :
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :

<p>Numéro de l'exercice :</p> <p>3</p>	<p>Nom de l'exercice : Squat clavicule</p>	<p>Objectif :</p>	<p>Muscles moteurs :</p>		
<p>Volume : 4x3</p>	<p>Croquis :</p> 		<p>Muscles stabilisateurs :</p>		
<p>Tempo : 3/1/x/1</p>					
<p>TST : 5''</p>					<p>TSTT : 15''</p>
<p>Récup : 3'</p>					
<p>RM :</p>	<p>Pourcentage :</p>	<p>RPE : 8</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 : 4	Nom de l'exercice : DVP militaire	Objectif :	Muscles moteurs :	
Volume : 4x6	Croquis : 		Muscles stabilisateurs :	
Tempo : 3/0/x/1				
TST : 4''			TSTT : 24''	
Récup : 2'				
RM :	Pourcentage :	RPE : 8	Rep de réserve :	MET :
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :		Respiration :
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :		Remarques :

