

# Fiche de séance

NOM de l'intervenant : Maiorana Matteo

DATE : Semaine 5 :6 – 8 novembre

## 1. Publics : FOAD

Conséquences physiques :  Acune	Conséquences pédagogiques : Appréhension des séances visant à développer la force
---------------------------------------	---

## 2. Objectifs de la séance :



MECANIQUE



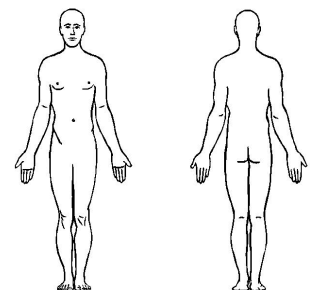
ENERGETIQUE



AUTRES

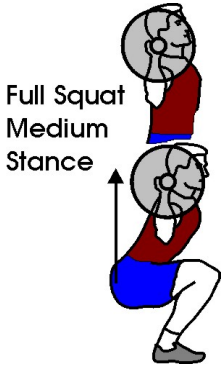
## 3. Pathologies

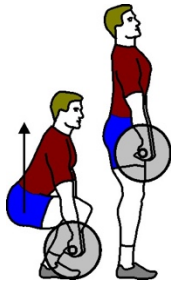
RAS
-----

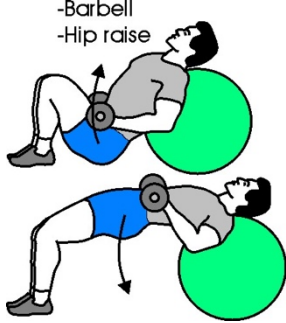


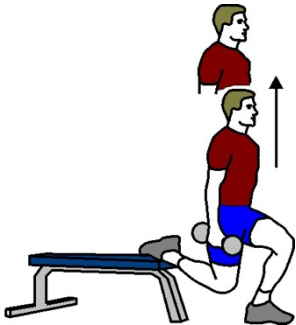
## 4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées


Echauffement :  10 minutes activation cardio 10 minutes mobilité déverrouillage articulaire 10 minutes échauffement spécifique	Méthodes / organisations / timing  Passage sur les exercices de façon successive	Retour au calme : 10 minutes cool down sur machine cardio Étirements
--	---	--

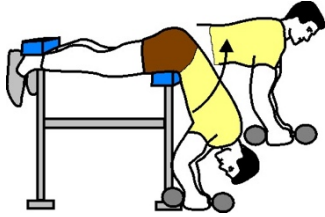
N° Exercice :1				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Squat	 <p>Full Squat Medium Stance</p>	Quadriceps – ischio-Fessiers		
Tempo	TST-TSTT	Absolu	% max	RM
1-0-X-1	3'' / 15''			RPE 9
Charge corrigée				
Volume de travail : 4X5		Récupération (R/r) r3'-R2'		

N° Exercice :2					
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Soulevé de terre		Quadriceps – ischio-Fessiers			
Tempo		TST-TSTT	Absolu	% max	RM
1-0-X-1		3''/ 15''			RPE 9
Charge corrigée					
Volume de travail : 4X5		Récupération (R/r) r3'-R2'			

N° Exercice :3					
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Hip thrust sur swissball		ischio-Fessiers			
Tempo		TST-TSTT	Absolu	% max	RM
1-1-X-1		4''/ 32''			RPE 8
Charge corrigée					
Volume de travail : 4X8		Récupération (R/r) r3'-R2'			

N° Exercice :4					
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Squat Bulgare		Quadri-Fessiers			
Tempo		TST-TSTT	Absolu	% max	RM
1-1-X-1		4''/ 32''			RPE 8
		Charge corrigée			
Volume de travail : 4X8		Récupération (R/r) r3'-R2'			

N° Exercice :5					
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Jefferson Curl		– ischio-Érecteurs du rachis			
Tempo		TST-TSTT	Absolu	% max	RM
Lent			10 kg		
		Charge corrigée			
Volume de travail : 4X10		Récupération (R/r) r1 ;30'-R2'			

N° Exercice :6				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Extension tronc GHD		– ischio-Érecteurs du rachis		
Tempo	TST-TSTT	Absolu	% max	RM
1-1-1-1	4"/40"	5-10 kg		
	Charge corrigée			
Volume de travail : 4X10		Récupération (R/r) r1 ;30'-R2'		