

# Fiche de séance

NOM de l'intervenant : Maiorana Matteo

DATE : Semaine 7 :20 novembre

## 1. Publics : FOAD

Conséquences physiques :  Aucune	Conséquences pédagogiques : Faire la différence entre les différents types de développement de la force
--	---

## 2. Objectifs de la séance :



MECANIQUE



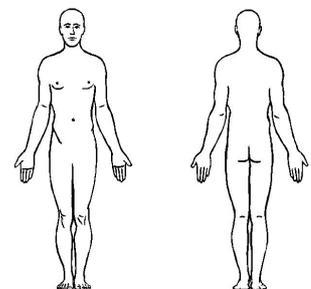
ENERGETIQUE



AUTRES

## 3. Pathologies

RAS
-----

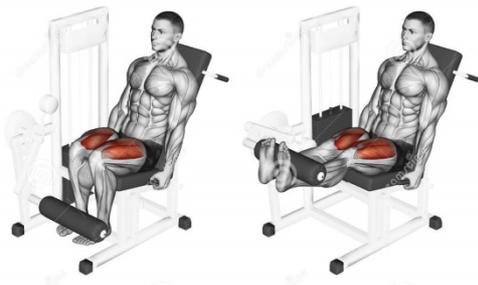


## 4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

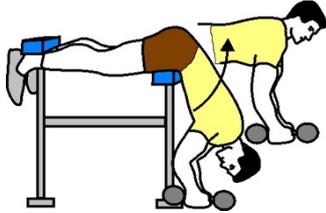
Echauffement :  10 minutes activation cardio 10 minutes mobilité déverrouillage articulaire 10 minutes échauffement spécifique	Méthodes / organisations / timing  Passage sur les exercices de façon successive	Retour au calme : 10 minutes cool down sur machine cardio Étirements
--	---	--

<b>N° Exercice : 1</b>	<b>Objectif(s) : Force Vitesse</b>			
<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Croquis</b>	<b>Muscles sollicités (principaux)</b>		
BACK SQUAT		<b>Moteurs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grand Fessier</li> <li>- Quadriceps</li> <li>- Ischio-jambiers</li> <li>- Soléaires</li> </ul> <b>Fixateurs :</b> <p>Abdominaux, petit et moyen fessiers, adducteurs, dos + épaules et trapèzes (pour maintenir la barre)</p>		
<b>Tempo</b>	<b>Temps sous tension</b>	<b>Absolu</b>	<b>% max</b>	<b>RM</b>
2/1/X/1	40''		40%	
	<b>Charge corrigée</b>			
<b>Volume de travail : 4 x 10</b>		<b>Récupération (R/r) : R = 1'30</b>		

<b>N° Exercice : 2</b>	<b>Objectif(s) : Force Vitesse /</b>			
<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Croquis</b>	<b>Muscles sollicités (principaux)</b>		
LEG PRESSE		<b>Moteurs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quadriceps (droit antérieur, biceps crural, vaste externe et interne)</li> <li>- Fessiers</li> <li>- Ischio-jambiers (demi membraneux, demi-tendineux).</li> <li>- Gastrocnémiens et soléaire.</li> </ul> <b>Fixateurs :</b> <p>Lombaires / Abdominaux</p>		
<b>Tempo</b>	<b>Temps sous tension</b>	<b>Absolu</b>	<b>% max</b>	<b>RM</b>
2/1/X/1	40''		40%	
	<b>Charge corrigée</b>			
<b>Volume de travail : 4 x 10</b>		<b>Récupération (R/r) : R = 1'30</b>		

<b>N° Exercice : 3</b>	<b>Objectif(s) : Force Vitesse /</b>			
<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Croquis</b>	<b>Muscles sollicités (principaux)</b>		
LEG EXTENSION		<b>Moteurs :</b> - Quadriceps  <b>Fixateurs :</b> - Abdominaux		
<b>Tempo</b>	<b>Temps sous tension</b>	<b>Absolu</b>	<b>% max</b>	<b>RM</b>
X/1/2/1	40''		40%	
<b>Charge corrigée</b>				
<b>Volume de travail : 4 x 10</b>		<b>Récupération (R/r) : R= 1'30</b>		

<b>N° Exercice : 4</b>	<b>Objectif(s) : Force Vitesse</b>			
<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Croquis</b>	<b>Muscles sollicités (principaux)</b>		
LEG CURL COUCHÉ		<b>Moteurs :</b> - Ischio-jambiers - Adducteurs  <b>Fixateurs :</b> - Abdominaux		
<b>Tempo</b>	<b>Temps sous tension</b>	<b>Absolu</b>	<b>% max</b>	<b>RM</b>
X/1/2/1	40''		40%	
<b>Charge corrigée</b>				
<b>Volume de travail : 4 x 10</b>		<b>Récupération (R/r) : R= 1'30</b>		

N° Exercice :5				
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'		