

# Fiche de séance

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

DATE : 30 octobre 2023

## 1. Publics : FOAD

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

## 2. Objectifs de la séance : Efforts maximaux (force endurance, hypertrophie)

Pas de développement spécifique

Principalement glycolyse anaérobie mais sans conséquences de développement

**MECANIQUE**

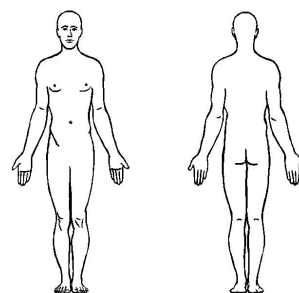
**ENERGETIQUE**

**AUTRES**

Chrono de la séance

## 3. Pathologies

RAS sur le groupe



#### 4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Échauffement libre : Cardio au choix 10 min Mobilité déverrouillage articulaire Renforcement spécifique	Méthodes / organisations / timing  Échauffement Réalisation de séance Retour via document	Retour au calme :  Cool down Cardio
---	---	--

Objectifs de séance : Travail de trajectoire de barre/vitesse + jeté

**Filmer les 2 dernières barres du bloc d'épaulé et du bloc d'arracher NB se filmer de ¾ face**

*(Les % à réaliser sont à calculer en fonction des barres valides de la séance 1)*

**Bloc 1** : (Objectif trajectoire de barre coordination trapèzes mollets)

Tirage lourd d'épaulé x2

<https://www.youtube.com/watch?v=VNWkoj8n3Jo>

Tirage haut d'épaulé X2

<https://www.youtube.com/watch?v=RiOKCxAFu74>

Epaulé Puissance X 2 ( pieds largeurs de réception, pas de saut )

<https://www.youtube.com/watch?v=9ttkZETRbbk>

50-60% de l'épaulé

3 séries (4 selon qualité)

r 2'

R3'

Temps total 10-15 min

**Bloc 2 : complexe** = enchaînement des exercices proposés (Objectifs coordination tirage bras et vitesse de pieds)

Passage d'épaulé X2

<https://www.youtube.com/watch?v=YTJVacpWyoc>

Epaulé chute suspension haute X1

[https://www.youtube.com/watch?v=DaKC\\_BEN5bk](https://www.youtube.com/watch?v=DaKC_BEN5bk)

Epaulé X1

65-75% de l'épaulé

3 séries (4 séries si qualité)

r 2'

R2'.30

Temps total 10 min

**Bloc 3** : (Objectifs coordination travail du transfère de force de bas en haut+ vitesse)

Épaulé jeté toutes les 2 minutes pendant 10 minutes si je valide j'augmente ma charge sinon je reste à la même

Départ 65% de l'épaulé jeté

R 2.30

Temps total 10 min ( Filmer les 2 dernières barres)

**Partie 2 arraché : (les % de charges sont à calculer grâce aux barres validé en S1)**

**BLOC 1 :**

Gamme montante d'échauffement Flexion d'arraché

<https://www.youtube.com/shorts/Um8mkG1IE1E>

3 séries 6-8 rep r 1 ;30-2'

**Bloc 2 :**

Chute d'arraché

3 Séries 6 rep 30% de l'arraché r1.30

<https://www.youtube.com/watch?v=XBZ4-5APx6Q>

### Bloc 3 : Complexe arraché

Objectif appréhension de la chute sous la barre, coordination et enchaînement de tache

4 séries r 1.30

40% de l'arraché

Arraché puissance x1

Chute d'arraché X1

Flexion d'arraché X1

Arraché X1

*Bloc 4 : Arraché toutes les 2 minutes X10 minutes*

*Départ à 50% de l'arraché si je valide je monte (filmer les 2 dernières barres)*