

Fiche de séance

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

DATE : 16 octobre 2023

1. Publics :

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	Initiation à l'arraché et à l'épaulé jeté Évaluation technique des stagiaires
---------------------------------	--	--

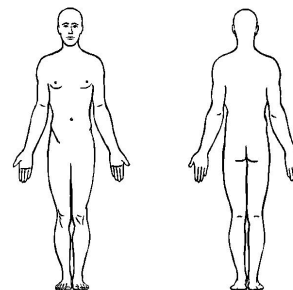
MECANIQUE

ENERGETIQUE

AUTRES

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
--	---	--

Échauffement

Mobilité de hanche genou et épaule et renforcement spécifique

Approche technique du grip de la barre tout travail en haltéro se fera avec le HOOKGRIP sauf si l'inverse est précisé

Approche technique de l'écart de mains

Objectif : initiation au geste de l'arraché et de l'épaulé jeté.

Approche pédagogique : Du haut vers le bas.

L'idée principale est de retrouver des trajectoires connues en augmentant le temps de trajet de la barre.

Organisation pédagogique :

Partie 1 l'arraché :

Bloc 1

Passage de bras d'arraché (genou puis debout) BAV (3X6-8 r1.30)

<https://www.youtube.com/watch?v=3CEVj0uQXkg>

Tirage haut d'arraché départ suspension mis cuisses (3X6-8 r1.30) RPE 6

Objectifs : Travail de la trajectoire haute de la barre

https://www.youtube.com/watch?v=nXi8jW_XMec

Arraché force en suspension mis cuisses (4X6-8 r 1.30) RPE 6-7

<https://www.youtube.com/watch?v=jf8E5VKpNXA>

Objectifs : combinaison des deux premiers blocs trajectoire cumulé avec le passage de bras

Bloc 2

Travail de départ et abord de réception :

Tirage lourd d'arraché 3X3 RPE8 r2'

<https://www.youtube.com/watch?v=m9n2tTQ4PGc>

Objectifs : Travail de la pré-tension musculaire pour la trajectoire de barre et passage de genoux)

Bloc 3

Arraché debout RPE 7 (3X4-6 r 2')

https://www.google.com/search?q=arrach%C3%A9+debout&client=safari&sca_esv=566570905&sxsrf=AM9HkKIHa2jt8_jy4yoVQvUzqmBPpki0GQ%3A1695121216171&source=hp&ei=QH8JZYimBviDkdUPv9-

[PqAQ&iflsig=AO6bgOgAAAAAZQmNUIT3oN4KYuGSzVjRHyoIHJ8lBXar&ved=0ahUKEwilxr_PwraBAX4QaQEhb_vA0UQ4dUDCAg&uact=5&oq=arrach%C3%A9+debout&gs_lp=Egdnd3Mtd2l6lg9hcnJhY2jDqSBkZWJvdXQyBRAAGIAEMgUQABiABEjXHVAAWKwXcAN4AJABAZgBjgGgAe8LqgEEMTUuNLgBA8gBAPgBAclCBBAjGCfCAgcQlxiKBRgnwglREC4YgwEYxwEYsQMY0QMYgATCAgsQABiABBixAxiDAclCCBAA GIAEGLEDwgIREC4YgAQYsQMYgwEYxwEY0QPCAgUQLhiABMICCAuGloFGLEDGIMBwglLECA4YgAQYxwEYrwHCAggQLhiABBixA8ICCAuGIAEGLEDGIMBwglLEAA YigUYsQMYgwHCAgcQIRigARgKwglHEAAYDRiABMICBRAhGKAB&scclient=gws-wiz#fpstate=ive&ip=1&vld=cid:509e2e12,vid:MwaQjUjMQ4k,st:0](https://www.youtube.com/watch?v=PqAQ&iflsig=AO6bgOgAAAAAZQmNUIT3oN4KYuGSzVjRHyoIHJ8lBXar&ved=0ahUKEwilxr_PwraBAX4QaQEhb_vA0UQ4dUDCAg&uact=5&oq=arrach%C3%A9+debout&gs_lp=Egdnd3Mtd2l6lg9hcnJhY2jDqSBkZWJvdXQyBRAAGIAEMgUQABiABEjXHVAAWKwXcAN4AJABAZgBjgGgAe8LqgEEMTUuNLgBA8gBAPgBAclCBBAjGCfCAgcQlxiKBRgnwglREC4YgwEYxwEYsQMY0QMYgATCAgsQABiABBixAxiDAclCCBAA GIAEGLEDwgIREC4YgAQYsQMYgwEYxwEY0QPCAgUQLhiABMICCAuGloFGLEDGIMBwglLECA4YgAQYxwEYrwHCAggQLhiABBixA8ICCAuGIAEGLEDGIMBwglLEAA YigUYsQMYgwHCAgcQIRigARgKwglHEAAYDRiABMICBRAhGKAB&scclient=gws-wiz#fpstate=ive&ip=1&vld=cid:509e2e12,vid:MwaQjUjMQ4k,st:0)

Objectifs : Travail global sur la combinaison des blocs 1 et 2.

Bloc 4

Flexion d'arraché 3X8 RPE 6-7 r 1.30 2'

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

Arraché (avec montée en charge)

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

Réalisation du mouvement complet : 4X1 avec montée en charge (se filmer sur ses 4 tentatives)

Objectifs : Rajout de la flexion dans l'arraché.

Partie 2 : Épaulé jeté

Bloc 1

Tirage bras d'épaulé BAV (3X6-8 r1.30)

https://www.youtube.com/shorts/_AS_Yf0ufX4

Épaulé force suspension mis cuisse (4X6-8 r 1.30) RPE 6-7

<https://www.youtube.com/watch?v=eeJkfSRB6p0>

Objectifs : Travail de trajectoire ajouté à une extension de hanche

Bloc 2

Travail de départ et abord de réception :

Tirage lourd d'épaulé 3X3 RPE8 r2'

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

Objectifs : Travail de la pré-tension musculaire pour la trajectoire de barre et passage de genoux)

Bloc 3

Épaulé debout RPE 7 (3X4-6 r 2')

<https://www.youtube.com/watch?v=FC3wQolli3A>

Objectifs : Travail global sur la combinaison des blocs 1 et 2.

Bloc 4

Thruster 3X8 RPE 6-7 r 1.30 2'

Objectif : travail de la chute et transfert de force pour le jeté

Bloc 5 : jeté

Jeté puissance + jeté fente 3X (1+1) r1.30 RPE 6-7

<https://www.youtube.com/shorts/CehEPPMG0Wk>

<https://www.youtube.com/shorts/GApLweCX3mo>

Épaulé jeté (avec montée en charge)

<https://www.youtube.com/watch?v=aEHT7jDKhc8>

Réalisation du mouvement complet : 4X1 avec montée en charge (se filmer sur ses 4 tentatives)

Objectifs : Combinaison des deux parties du mouvement olympique

