Fiche de séance

NOM de l’intervenant : MAIORANA Matteo DATE :6 février

1. Publics : FOAD

|  |  |
| --- | --- |
| Conséquences physiques : Aucune   | Conséquences pédagogiques : Descriptif d’une séance haltéro orientée sur un point d’amélioration du mouvement de l’épaulé  |

1. Objectifs de la séance :

Technique , bien finir son extension

Chrono de la séance

1. Pathologies

RAS

1. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement :

Cardio

Mobilité articulaire

Échauffement spécifique

Montée en charge

Retour au calme :

Vélo basse intensité 5min

Méthodes / organisations / timing

Réaliser les blocs les uns après les autres

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice :1 | Objectif(s) : Extension de hanche  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| American Kettle swing | American kettlebell swing technique. (a): Step 1; (b): Step 2; (c) Step 3.  | Download Scientific Diagram | Deltoïdes CORE Extenseurs de hanches |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE |
|  |  |  |  | 7 |
| Volume de travail : 3X20 | Récupération (R/r) 1,30 |
| Consignes d’exécution :Se concentrer sur la tension chaine postérieur et une forte extension de hanche fessiers contractés fort  | Consignes de sécurité :Abdo périnée contractés Respiration : libre  | Erreurs récurrentes : buste qui plonge  |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice :2 | Objectif(s) : Extension de hanche  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Hip thust avec un boudin ou bosu sous les épaules  | Hips Thrust : toutes les variantes de l'exercice roi pour les fessiers | Fessiers |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE |
| X |  |  |  | 8 |
| Volume de travail : 4X6 | Récupération (R/r) 2’ |
| Intension vitesse extension de hanche Bien faire passer les hanches au dessus des epaules  | Consignes de sécurité :Abdo périnée contractés Respiration : libre  | Erreurs récurrentes : buste qui plonge Manque de pré tension chaine post (Emphase)  |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : 3 | Objectif(s) : Extension de hanche  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Tirage lourd d’épaulé  | Une image contenant croquis, dessin, Dessin au trait, illustration  Description générée automatiquement | Deltoïdes CORE Extenseurs de hanches |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE |
| X |  |  |  | 8 |
| Volume de travail : 4X4 | Récupération (R/r) 2’ |
| Consignes d’exécution :Se concentrer sur la tension chaine postérieur et une forte extension de hanche fessiers contractés fort  | Consignes de sécurité :Abdo périnée contractés Respiration : libre  | Erreurs récurrentes : buste qui plonge Relacher le caisson abdominal |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice :4 | Objectif(s) : Extension de hanche  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Épaulé puissance départ de bloc  | Set de Strongman soft blocs en mousse empilables 15 et 30 cm | Deltoïdes CORE Extenseurs de hanches |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE |
| X |  |  | (45% du Total olympique) | 7  |
| Volume de travail : 4X5 | Récupération (R/r) 2’ |
| Consignes d’exécution :Se concentrer sur la tension chaine postérieur et une forte extension de hanche fessiers contractés fort  | Consignes de sécurité :Abdo périnée contractés Respiration : libre  | Erreurs récurrentes : buste qui plonge Relâcher le caisson abdominal  |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice :5 | Objectif(s) : Extension de hanche  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Épaulé puissance départ de bloc  | Set de Strongman soft blocs en mousse empilables 15 et 30 cm | Deltoïdes CORE Extenseurs de hanches |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE |
| X |  |  |  | 7 (45% du Total olympique) |
| Volume de travail : 4X5 | Récupération (R/r) 2’ |
| Consignes d’exécution :Se concentrer sur la tension chaine postérieur et une forte extension de hanche fessiers contractés fort  | Consignes de sécurité :Abdo périnée contractés Respiration : libre  | Erreurs récurrentes : buste qui plonge Relâcher le caisson abdominal  |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice :6 | Objectif(s) : Extension de hanche  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Épaulé complet tempo | Une image contenant croquis, dessin, Dessin au trait, illustration  Description générée automatiquementUne image contenant croquis, blanc, dessin, art  Description générée automatiquement | Deltoïdes CORE Extenseurs de hanches |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE |
| X |  |  |  | 8 |
| Volume de travail : 4X3 | Récupération (R/r) 2’ |
| Consignes d’exécution :Réaliser un épaulé complet avec une pause sous les genoux et au-dessus du genoux  | Consignes de sécurité :Abdo périnée contractés Respiration : libre  | Erreurs récurrentes : buste qui plonge Manque de pré tension chaine post (Emphase)  |