Une image contenant Police, texte, logo, blanc

Description générée automatiquementFiche de séance

NOM de l’intervenant : MAIORANA Matteo DATE :

1. Publics : FOAD

|  |  |
| --- | --- |
| Conséquences physiques :  Aucune | Conséquences pédagogiques :  Apprentissage de l’adaptation au matériel |

1. Objectifs de la séance : Amélioration général de sa perception dans l’espace et de la coordination. Travail de « CORE » et gainage général.



Renforcement musculaire

Chrono de la séance

1. Une image contenant joint, homme, debout, Torse

   Description générée automatiquementPathologies

RAS

1. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Échauffement :

Cardio

Mobilité articulaire

Échauffement spécifique

Retour au calme :

Vélo basse intensité

Méthodes / organisations / timing

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° Exercice :1 | Objectif(s) : | | | | |
| Nom de l’exercice | Croquis | | Muscles sollicités (principaux) | | |
| Crunch | Une image contenant clipart, dessin humoristique, dessin, illustration  Description générée automatiquement | | Moteurs  Droit de l’abdomen | | |
| Tempo | | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
| 1-1-1-1 | | 48 | PDC |  |  |
| Volume de travail : 4X12 | | | Récupération (R/r) 1.30 | | |
| Consignes d’exécution :  Aspirer le nombril  Appuyer fort sur le swissball | | Consignes de sécurité :  Contracter abdo /Périnée  Respiration : souffler à l’effort | Erreurs récurrentes :  Apnée | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° Exercice :2 | Objectif(s) : | | | | |
| Nom de l’exercice | Croquis | | Muscles sollicités (principaux) | | |
| Back extension | Une image contenant dessin, dessin humoristique, Dessin au trait, illustration  Description générée automatiquement | | Moteurs  Érecteurs du rachis | | |
| Tempo | | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
| 1-1-1-1 | | 48 | PDC |  |  |
| Volume de travail : 4X12 | | | Récupération (R/r) 1.30 | | |
| Consignes d’exécution :  Aspirer le nombril  Contracter abdo et fessiers | | Consignes de sécurité :  Contracter abdo /Périnée  Respiration : inspirer à l’extension | Erreurs récurrentes :  Apnée | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° Exercice : 3 | Objectif(s) : | | | | |
| Nom de l’exercice | Croquis | | Muscles sollicités (principaux) | | |
| Squat | Une image contenant dessin, illustration, croquis, art  Description générée automatiquement | | Moteurs  Quadri Ischio Fessier  CORE | | |
| Tempo | | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
| 1-1-1-1 | | 48 | PDC |  |  |
| Volume de travail : 4X12 | | | Récupération (R/r) 1.30 | | |
| Consignes d’exécution :  Aspirer le nombril  Contracter abdo et fessiers | | Consignes de sécurité :  Contracter abdo /Périnée  Respiration : inspirer à la flexion | Erreurs récurrentes :  Apnée | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° Exercice : 4 | Objectif(s) : | | | | |
| Nom de l’exercice | Croquis | | Muscles sollicités (principaux) | | |
| Hip thrust | Une image contenant dessin, illustration, croquis, art  Description générée automatiquementUne image contenant clipart, dessin, Dessin au trait, croquis  Description générée automatiquement | | Moteurs  Ischio Fessier  CORE | | |
| Tempo | | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
| 1-1-1-1 | | 48 | PDC |  |  |
| Volume de travail : 4X12 | | | Récupération (R/r) 1.30 | | |
| Consignes d’exécution :  Aspirer le nombril  Contracter abdo et fessiers | | Consignes de sécurité :  Contracter abdo /Périnée  Respiration : inspirer à la flexion | Erreurs récurrentes :  Apnée | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° Exercice : 5 | Objectif(s) : | | | | |
| Nom de l’exercice | Croquis | | Muscles sollicités (principaux) | | |
| Ischio curl sur swiss | Une image contenant dessin, illustration, croquis, art  Description générée automatiquementUne image contenant dessin, croquis, Dessin au trait, illustration  Description générée automatiquement | | Moteurs  Ischio Fessier  CORE | | |
| Tempo | | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
| 1-1-1-1 | | 48 | PDC |  |  |
| Volume de travail : 4X12 | | | Récupération (R/r) 1.30 | | |
| Consignes d’exécution :  Aspirer le nombril  Contracter abdo et fessiers | | Consignes de sécurité :  Contracter abdo /Périnée  Respiration : inspirer à la flexion | Erreurs récurrentes :  Apnée | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° Exercice :1 | Objectif(s) : | | | | |
| Nom de l’exercice | Croquis | | Muscles sollicités (principaux) | | |
| Fente sur swiss | Une image contenant dessin humoristique, dessin, illustration, clipart  Description générée automatiquement | | Moteurs  CORE  Fessiers Quadri | | |
| Tempo | | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
| 1-1-1-1 | | 48 | PDC |  |  |
| Volume de travail : 4X12 | | | Récupération (R/r) 1.30 | | |
| Consignes d’exécution :  Aspirer le nombril  Appuyer fort sur le swissball | | Consignes de sécurité :  Contracter abdo /Périnée  Respiration : souffler à l’effort | Erreurs récurrentes :  Apnée | | |