Fiche 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. Pathologies

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 | MoteursDroit 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 | MoteursÉrecteurs 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 | MoteursQuadri 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 | MoteursIschio 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 | MoteursIschio 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 | MoteursCORE 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  |