

Fiche de séance

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

DATE : 30/01

1. Publics : FOAD

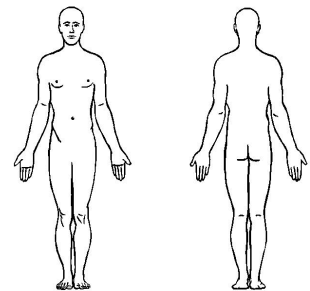
| | |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Conséquences physiques : Aucune | Conséquences pédagogiques : Travail de la chute à l'arraché |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|

2. Objectifs de la séance : augmenter notre vitesse de chute après la triple extension



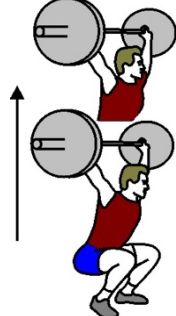
3. Pathologies


RAS

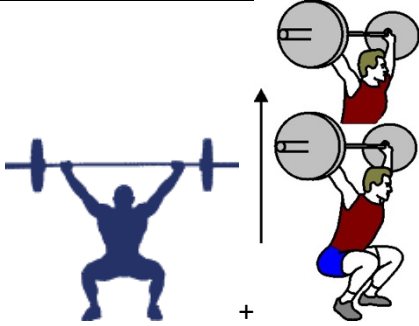


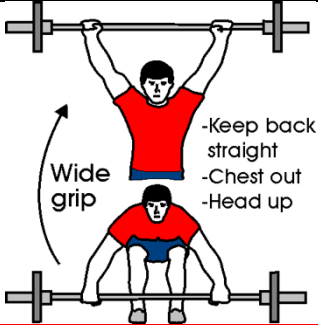
4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|
| Échauffement : Cardio Mobilité articulaire Échauffement spécifique Montée en gamme | Méthodes / organisations / timing | Retour au calme : Vélo basse intensité |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|--|
| N° Exercice :1 | Objectif(s) : Travailler l'ouverture de hanche et se familiariser avec la flexion complète | | | | |
| Nom de l'exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) | | | |
| Flexion d'arraché |  | Moteurs Quadri ischio fessier CORE | | | |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE | |
| 1-2-1-1 | 30'' | | | 7-8 | |
| Volume de travail : 4x6 | | Récupération (R/r) 2' | | | |
| Consignes d'exécution : | Consignes de sécurité : | Erreurs récurrentes : | | | |
| Effectuer une triple flexion/extension en prise d'arraché barre au-dessus de la tête | Abdo périnée contracté Respiration : possibilité de blocage respiratoire | Précipitation à la flexion, buste qui plonge manque de gainage du caisson abdominale | | | |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|
| N° Exercice :2 | Objectif(s) : Travailler l'ouverture de hanche et se familiariser avec la flexion complète | | | |
| Nom de l'exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) | | |
| Chute d'arraché réception quart de squat |  | Moteurs Quadri ischio fessiers CORE | | |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE |
| Vitesse de chute | | | | 7-8 |
| Volume de travail : 4x6 | | Récupération (R/r) 2' | | |
| Consignes d'exécution : Effectuer une chute d'arraché avec réception en quart de squat Marquer la pause (3'') Terminer la flexion | Consignes de sécurité : Abdo périnée contracté Respiration : possibilité de blocage respiratoire | Erreurs récurrentes : Précipitation à la flexion, buste qui plonge manque de gainage du caisson abdominale | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----|
| N° Exercice :3 | Objectif(s) : Travailler l'ouverture de hanche et se familiariser avec la flexion complète | | | | |
| Nom de l'exercice | Croquis | | | Muscles sollicités (principaux) | |
| Chute d'arraché +Flexion d'arraché |  | | | Moteurs Quadri ischio fessiers CORE | |
| Tempo | Temps sous tension | | Absolu | % max | RPE |
| Vitesse de chute | | | | | 7-8 |
| Volume de travail : 4x6 | | | Récupération (R/r) 2' | | |
| Consignes d'exécution : Faire une chute d'arraché complète + une flexion d'arraché | Consignes de sécurité : Abdo périnée contracté Respiration : possibilité de blocage respiratoire | | Erreurs récurrentes : Précipitation à la flexion, buste qui plonge manque de gainage du caisson abdominale | | |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|
| N° Exercice :4 | Objectif(s) : Travailler l'ouverture de hanche et se familiariser avec la flexion complète | | | |
| Nom de l'exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) | | |
| Arraché complet |  | Moteurs Quadri ischio fessiers CORE | | |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE |
| Agressivité membre inf | | | | 8 |
| Volume de travail : 4x3 | | Récupération (R/r) 2' | | |
| Consignes d'exécution : Faire un arraché complet | Consignes de sécurité : Abdo périnée contracté Respiration : possibilité de blocage respiratoire | Erreurs récurrentes : Précipitation à la flexion, buste qui plonge manque de gainage du caisson abdominale | | |

Complexe de fin : Départ toute les 2 minutes X 8

RPE 8

-Arraché puissance marquer la pause réception finir la flexion

- Chute d'arraché

- Flexion d'arraché