

Fiche de séance

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

DATE : Mardi 6 février

1. Publics : BPJEPS AF

Conséquences physiques : Tonification membre supérieur légère hypertrophie	Conséquences pédagogiques : Compréhension de l'organisation d'une séance renfo et de la gestion des paramètres d'effort
---	--

2. Objectifs de la séance : Renforcement musculaire membre supérieur



MECANIQUE



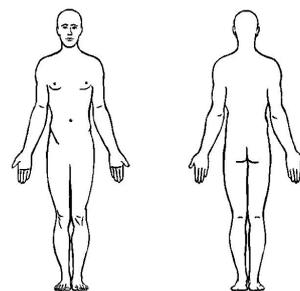
ENERGETIQUE



AUTRES

3. Pathologies

RAS

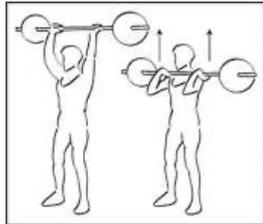


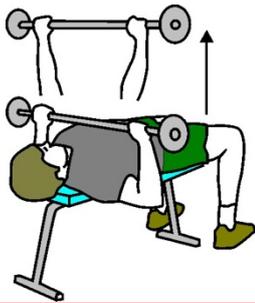
4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement :
Libre du plus large au plus spécifique

Méthodes / organisations / timing
Réalisation des exercices successivement

Retour au calme :
Cool down cardio étirement

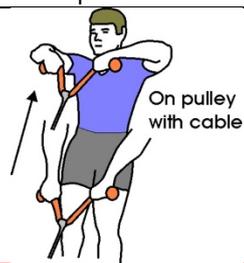
N° Exercice :1	Objectif(s) : Renforcement ciblé épaule triceps			
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Développé militaire		Moteurs : Pec partie supérieur Deltoïdes Triceps		
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM
1-1-1-1	48''			12 au 15 RM
Charge corrigée				
Volume de travail : 4x12		Récupération (R/r) 1.30		
Consigne d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :		
Debout pieds largeur de hanche genoux légèrement fléchis barre sur les clavicules. Venir pousser la barre au-dessus de la tête puis revenir à son point de départ.	Abdos et périnée contracté Trajectoire de barre dans l'axe des oreilles Respiration : Naturel	Mauvaise trajectoire de barre → Mise en conflit sur l'épaule Dos qui s'arrondit		

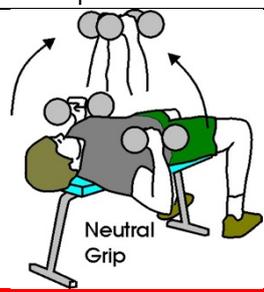
N° Exercice :2	Objectif(s) : Renforcement ciblé Pec épaule triceps			
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Développé couché		Moteurs : Deltoïdes Pec Triceps		
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM

1-1-1-1	48''			12 au 15 RM
Charge corrigée				
Volume de travail : 4x12		Récupération (R/r) 1.30		
Consigne d'exécution : Allongé sur le banc les yeux sous la barre, venir amener la barre sur la partie haute des pectoraux	Consignes de sécurité : Abdos et périnée contracté Trajectoire de barre perpendiculaire au corps Respiration : Naturel	Erreurs récurrentes : Mauvaise trajectoire de barre Fesses qui décollent du banc, mauvaise trajectoire de barre Tête qui se soulève		

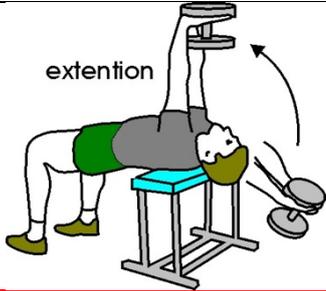
N° Exercice :3	Objectif(s) : Renforcement ciblé triceps			
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Triceps haltère au front		Moteurs : Triceps		
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RPE
1-1-1-1	40''			6 7
Charge corrigée				

Volume de travail : 4x10		Récupération (R/r) 1'		
Consigne d'exécution : Allongé sur le banc venir effectuer une flexion extension de coude en gardant le coude en point fixe	Consignes de sécurité : Abdos et périnée contracté Trajectoire de barre perpendiculaire au corps Respiration : Naturel	Erreurs récurrentes : Compensation thoracique Tête qui se soulève Non contrôle de la charge		

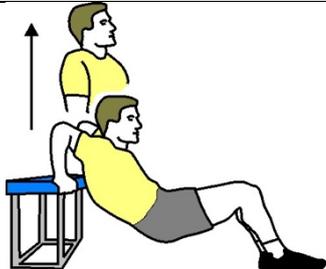
N° Exercice :4	Objectif(s) : Renforcement ciblé Pec épaule triceps				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Tirage menton élastique			Moteurs : Deltoïdes trapèzes		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
1-1-1-1	40''				6 7
Charge corrigée					
Volume de travail : 4x10			Récupération (R/r) 1'		
Consigne d'exécution :		Consignes de sécurité :		Erreurs récurrentes :	
En plaçant l'élastique en contrebas, venir tirer avec ses bras en voulant coller les coudes aux oreilles		Abdos et périnée contracté Respiration : Naturel		Compensation avec un appel bas du corps Les poignets dépassent les coudes	

N° Exercice :5	Objectif(s) : Renforcement ciblé Pec épaule triceps				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Écarté couché			Moteurs : Pectoraux		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
1-1-1-1	40''				6 7
Charge corrigée					

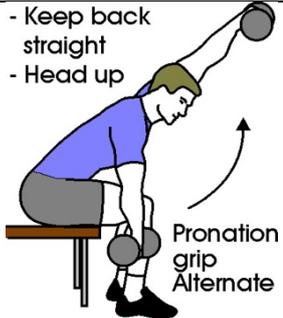
Volume de travail : 4x10		Récupération (R/r) 1'
Consigne d'exécution : Allongé sur le banc avec haltères, venir écarter les bras en fléchissant le coude, puis faire le chemin inverse	Consignes de sécurité : Abdos et périnée contracté Respiration : Naturel	Erreurs récurrentes : Tête qui se décolle du banc, Asymétrie droite gauche

N° Exercice :6	Objectif(s) : Renforcement ciblé Pec épaule triceps				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Pull over			Moteurs : Pectoraux		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
1-1-1-1	40''				6 7
Charge corrigée					

Volume de travail : 3x10		Récupération (R/r) 1'
Consigne d'exécution : Allongé sur le banc le haut des scapulas en contact avec haltère en main bras tendus, venir faire une antépulsion pour amener les paumes de mains derrière la tête en gardant les bras tendus	Consignes de sécurité : Abdos et périnée contracté Respiration : Naturel	Erreurs récurrentes : Compensé avec une extension de hanche ou thoracique

N° Exercice :7	Objectif(s) : Renforcement ciblé Pec épaule triceps				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Dips sur banc			Moteurs : Triceps		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
1-1-1-1	40''				6 7
Charge corrigée					
Volume de travail : 3x10			Récupération (R/r) 1'		
Consigne d'exécution : Dos au banc jambes à l'équerre, mains sur le banc venir faire des flexions extensions de coudes	Consignes de sécurité : Abdos et périnée contracté Respiration : Naturel		Erreurs récurrentes : Compensé avec une extension de hanche ou genoux		

N° Exercice :8	Objectif(s) : Renforcement ciblé Pec épaule triceps				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		

Élévations frontales	<ul style="list-style-type: none"> - Keep back straight - Head up 	Moteurs : Deltoïdes antérieur		
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RPE
1-1-1-1	40''			6 7
Charge corrigée				
Volume de travail : 3x10		Récupération (R/r) 1'		
Consigne d'exécution : Assis sur le banc buste incliné en avant venir faire des élévations frontales alternées avec haltères	Consignes de sécurité : Abdos et périnée contracté Respiration : Naturel	Erreurs récurrentes : Compensé avec une extension de hanche ou genoux		