

# Fiche de séance

NOM de l'intervenant : Matteo

DATE : 12 MARS

## 1. Publics : FOAD

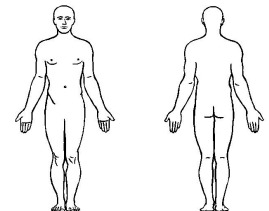
Conséquences physiques :  Fatigue système nerveux central	Conséquences pédagogiques :
---	-----------------------------

## 2. Objectifs de la séance :



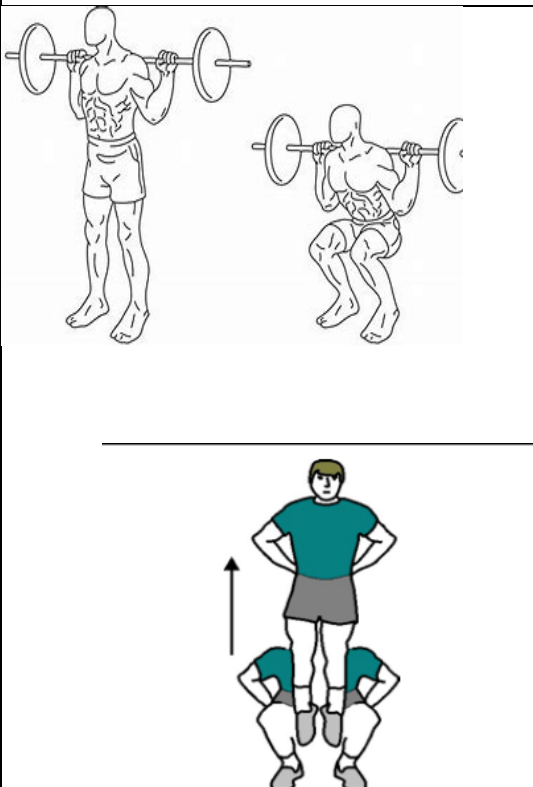
## 3. Pathologies


Pathologies :  RAS
--------------------------

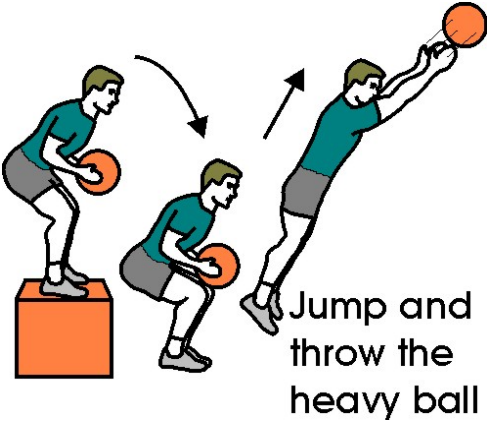


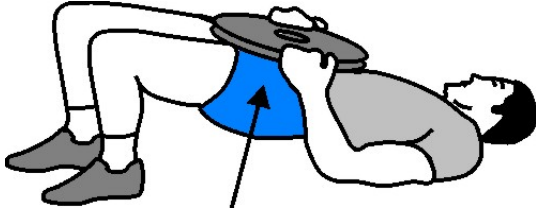
## 4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées


Echauffement :  Auto massage : mollets, ischios, quadri, érecteurs rachis  Mobilité chevilles / hanches / chaîne post  Activation : 3 tours / 10 rep par exo	Méthodes / organisations / timing  Méthode bulgare  En biset : 1a enchainé avec 1b sans temps de pause	Retour au calme :  RAS
---	--	------------------------------

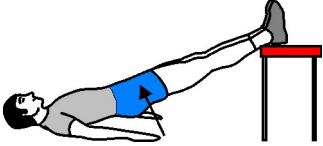
N° Exercice : 2		Objectif(s) : force puissance				
1a / 1b						
Nom de l'exercice		Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Squat nuque 1a  + Squat sauté 1b				Moteurs  Quadriceps Ischio-jambiers Grands fessiers  Fixateurs :  Triceps sural Erecteurs rachis Transverse		
Tempo		Temps sous tension		Absolu	% max	RM
1a : 2/0/x/1 1b : 1/1/x/1		1a : 12" 1b : 15"			1a : 85% 1b : PDC	
		Charge corrigée				
Volume de travail : 5 séries 3 rep pour exercice 1a 5 rep pour exercice 1b		Récupération (R/r) 4'				

N° Exercice : 2  1a / 1b	Objectif(s) : force puissance					
Nom de l'exercice	Croquis			Muscles sollicités (principaux)		
Step up 1a       +  Step up sauté 1b	 <p>The croquis section contains two rows of illustrations. The top row shows three anatomical diagrams of a human body with red highlights on the quadriceps, hamstrings, and gluteal muscles. The first diagram shows a person standing with a kettlebell on the floor. The second shows a person sitting on a bench with a kettlebell on the floor. The third shows a person standing on a bench with a kettlebell on the floor. The bottom row shows two photographs of a person in a red shirt performing the exercises. The first photo shows the person stepping up onto a small black step with a kettlebell on the floor. The second photo shows the person jumping up onto the same step with a kettlebell on the floor.</p>			Moteurs  Quadriceps Ischio-jambiers Grands fessiers  Fixateurs :  Triceps sural Érecteurs rachis Transverse		
Tempo		Temps sous tension		Absolu	RPE	RM
1a : 2/0/x/1 1b : 1/1/x/1		1a : 12" 1b : 15"			1a : RPE 8 1b : PDC	
Charge corrigée						
Volume de travail : 5 séries 3/3 rep pour exercice 1a 5/5 rep pour exercice 1b				Récupération (R/r) 4'		

N° Exercice : 3	Objectif(s) : force puissance				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Drop box jump + med ball	 <p>Jump and throw the heavy ball</p>	Moteurs  Quadriceps Ischio-jambiers Grands fessiers  Fixateurs :  Triceps sural Érecteurs rachis Transverse			
Tempo	Temps sous tension		Absolu	RPE	RM
X au saut Moins de temps possible au sol			6kg		
Charge corrigée					
Volume de travail : 4 Séries 6 sauts		Récupération (R/r) 3'			

N° Exercice : 4	Objectif(s) : force puissance				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Hip thrust			Moteurs Quadriceps Ischio-jambiers Grands fessiers  Fixateurs : Triceps sural Érecteurs rachis Transverse		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	RPE	RM
1-1-X-1	48''			7	
Charge corrigée					
Volume de travail : 3X12			Récupération (R/r) 2'		

N° Exercice : 4	Objectif(s) : force puissance				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Cycliste squat			Moteurs  Quadriceps Ischio-jambiers Grands fessiers  Fixateurs :  Triceps sural Érecteurs rachis Transverse		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	RPE	RM
1-1-X-1	48''			7	
Charge corrigée					
Volume de travail : 3X12		Récupération (R/r) 2'			

N° Exercice : 6	Objectif(s) : force puissance				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Chinease plank			Moteurs  Quadriceps Ischio-jambiers Grands fessiers  Fixateurs :  Triceps sural Érecteurs rachis Transverse		
Tempo			Temps sous tension	Absolu	RPE
			PDC		
		Charge corrigée			
Volume de travail : 3X MAX	Récupération (R/r) 2'				