Fiche de séance 

NOM de l’intervenant : MAIORANA Matteo DATE : 05 mars

1. Publics : FOAD

|  |  |
| --- | --- |
| Conséquences physiques :    Aucun | Conséquences pédagogiques : |

1. Objectifs de la séance :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Hypertrophie sarcoplasmique. et assistance | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | Glycolyse anaérobie sans conséquence de développement |  | RAS | |

MECANIQUE ENERGETIQUE. AUTRE

1. Pathologies

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | AUCUNE | |  |

1. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Echauffement :    Cardio 5’  Mobilité épaule  Rotateurs externe en RE1 RE3 |  | Méthodes / organisations / timing    En effort répétés  Toutes les séries du 1, puis 2….. |  | Retour au calme :    RAS  Attention boisson glucosé pendant la séance |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° Exercice : | 1 | | Objectif(s) : HS « DOS » | |  | | |
| Nom de l’exercice | Croquis | | |  | Muscles sollicités (principaux) | | |
| Tirage buste penché |  | | |  | Moteurs  Grand dorsal, grand rond  Biceps brachial, brachial anterieur        Fixateurs  Chaine posterieur | | |
| Tempo | | Temps sous tension TOTAL | | Absolu | % max | RPE | RM |
| 2/1/2/1 | | 60’’ | |  |  | 10 | 10RM |
| Charge corrigée | | | |  |  |  |  |
| Volume de travail : 4X10 | | | |  | Récupération (R/r) ;1’30 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° Exercice : | 2 | | Objectif(s) :HS « DOS » | | | | |
| Nom de l’exercice | Croquis | | |  | Muscles sollicités (principaux) | | |
| Tirage bucheron |  | | |  | Moteurs  Grand dorsal, grand rond  Biceps brachial, brachial antérieur    Fixateurs  Chaine postérieur | | |
| Tempo | | Temps sous tension TOTAL | | Absolu | % max | RPE | RM |
| 2/1/2/1 | | 60’’ | |  |  | 10 | 10RM |
| Charge corrigée | | | |  |  |  |  |
| Volume de travail : 4X10 | | | |  | Récupération (R/r) : 1’30 | | |
| N° Exercice : | 3 | | Objectif(s) : HS Grand dorsal | |  | | |
| Nom de l’exercice | Croquis | | |  | Muscles sollicités (principaux) | | |
| Serré au vis à vis |  | | |  | Moteurs  Grand dorsal, grand rond        Fixateurs  Chaine postérieur | | |
| Tempo | | Temps sous tension TOTAL | | Absolu | % max | RPE | RM |
| 1/1/2/1 | | 60’’ | |  |  | 10 | 12RM |
| Charge corrigée | | | |  |  |  |  |
| Volume de travail : 4X10 | | | |  | Récupération (R/r) ;1’30 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° Exercice : | 4 | | Objectif(s) : HS biceps | | | | |
| Nom de l’exercice | Croquis | | |  | Muscles sollicités (principaux) | | |
| Biceps GRAP |  | | |  | Moteurs  Grand dorsal, grand rond  Biceps brachial, brachial antérieur    Fixateurs  Chaine postérieur | | |
| Tempo | | Temps sous tension TOTAL | | Absolu | % max | RPE | RM |
| 1/1/2/1 | | 60’’ | |  |  | 10 | 12RM |
| Charge corrigée | | | |  |  |  |  |
| Volume de travail : 4X10 | | | |  | Récupération (R/r) ;1’30 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° Exercice : | 5 | | Objectif(s) : renforcement épaule | | | | |
| Nom de l’exercice | Croquis | | |  | Muscles sollicités (principaux) | | |
| Élévation frontale aux haltères |  | | |  | Moteurs  Pec deltoïde    Fixateurs  Ceinture abdominale | | |
| Tempo | | Temps sous tension TOTAL | | Absolu | % max | RPE | RM |
| 1/1/1/3 | | 36’’ | |  |  | 6 |  |
| Charge corrigée | | | |  |  |  |  |
| Volume de travail : 3 x 12 | | | |  | Récupération (R/r) ;1’30 | | |