

# Fiche de séance épaulé jeté



**PRO SPORT  
CONCEPT**

La formation

NOM de l'intervenant : MAIORANA

DATE : Mardi 14 MAI

1. Publics : FOAD

Conséquences physiques : A VOUS DE DEFINIR	Conséquences pédagogiques : A VOUS DE DÉFINIR
-----------------------------------------------	--------------------------------------------------

2. Objectifs de la séance : A VOUS DE LE DÉFINIR



MECANIQUE



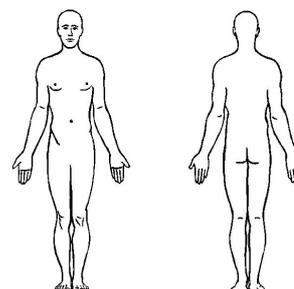
ENERGETIQUE



AUTRES

3. Pathologies

RAS



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Après avoir fait ma routine mobilité

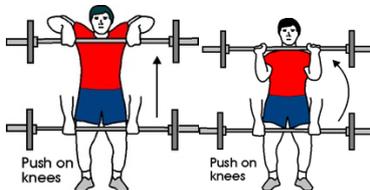
Échauffement barre à vide départ suspension haute :  
B1 : X3  
Tirage lourd X8  
Tirage haut X8  
Arraché force X8  
B2 : X3 (départ suspension haute)  
Arraché debout X6  
Squat clavicule X6  
Développé militaire en flexion d'épaulé X6

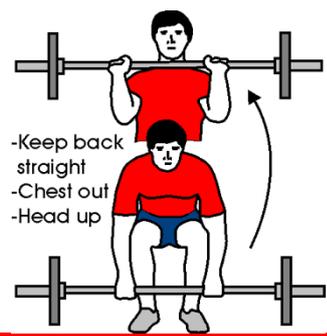
Méthodes / organisations / timing

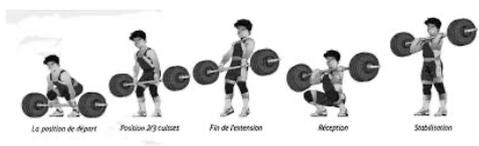
Réalisation des blocs les uns après les autres

Retour au calme :

N° Exercice :1	Objectif(s) : Quel est -il ?				
Nom de l'exercice	Croquis				
Monté en charge tirage lourds d'épaulé					
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM	
X				Termier RPE 8	
Volume de travail : 4X3		Récupération (R/r) 2'			
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :			
Série 1 : RPE 6 Série 2 : RPE 7 Série 3 : RPE 7 Série 4 : RPE 8	Garder le gainage et la tension	Lever les fesses en premier Manque de coordination HAUT BAS			

N° Exercice :2	Objectif(s) : Quel est -il ?				
Nom de l'exercice	Croquis				
Passage d'arraché					
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM	
X				RPE 6-7	
Volume de travail : 4X3		Récupération (R/r) 2'			
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :			
Démarrer au bout de la triple extension pour enclencher son passage d'épaulé	Garder le gainage et la tension	Manque de vitesse			

N° Exercice : 3	Objectif(s) : Quel est -il ?			
Nom de l'exercice	Croquis			
épaulé debout Triple pause				
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM
X				RPE 7
Volume de travail : 4X3		Récupération (R/r) 2'		
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :		
Réaliser un épaulé debout avec pause 3'' sous les genoux Pause 3'' au-dessus des genoux	Garder le gainage et la tension	Lever les fesses en premier Manque de coordination HAUT BAS		

N° Exercice : 4	Objectif(s) : Quel est -il ?			
Nom de l'exercice	Croquis			
Épaulé puissance Enchaîné d'un épaulé complet				
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM
X				RPE 7
Volume de travail : 4X 1+1		Récupération (R/r) 2'		
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :		
Réaliser un arraché PUISSANCE puis se replacer et enchaîner avec un complet.	Garder le gainage et la tension	Lever les fesses en premier Manque de coordination HAUT BAS		

N° Exercice : 5	Objectif(s) : Quel est -il ?			
Nom de l'exercice	Croquis			

<p>Tirage lourd/haut d'arraché + Arraché complet</p>	 				
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM	
X					
Volume de travail : 4X 1+1		Récupération (R/r) 3'			
<p>Consignes d'exécution : Tirages lourds à 110% de l'arraché technique Puis arraché technique.</p> <p>Ne pas excéder 15''-20'' entre les mouvements</p>	<p>Consignes de sécurité :</p> <p>Garder le gainage et la tension</p>	<p>Erreurs récurrentes :</p> <p>Lever les fesses en premier Manque de coordination HAUT BAS</p>			