

Fiche de séance



NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

1. Publics : FOAD

Conséquences physiques : Aucune	Conséquences pédagogiques : Descriptif d'une séance haltéro orientée sur un point d'amélioration du mouvement de l'épaulé
---------------------------------	---

2. Objectifs de la séance :



MECANIQUE



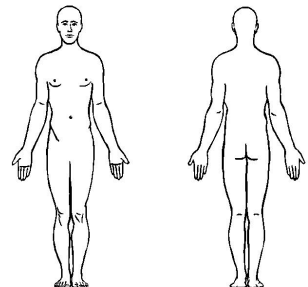
ENERGETIQUE



AUTRES

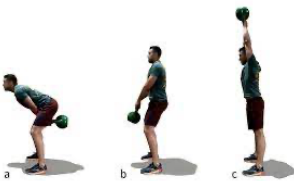
3. Pathologies


RAS

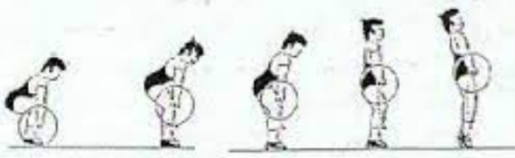



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées


Echauffement : Cardio Mobilité articulaire Échauffement spécifique Montée en charge	Méthodes / organisations / timing Réaliser les blocs les uns après les autres	Retour au calme : Vélo basse intensité 5min
---	--	--

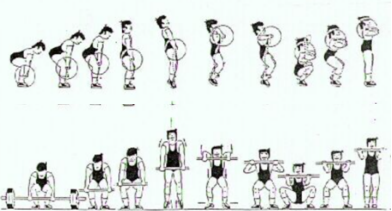
N° Exercice :1	Objectif(s) : Extension de hanche				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
American Kettle swing		Deltoïdes CORE Extenseurs de hanches			
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RPE	
				7	
Volume de travail : 3X20		Récupération (R/r) 1,30			
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes : buste qui plonge			
Se concentrer sur la tension chaîne postérieure et une forte extension de hanche fessiers contractés fort	Abdo périnée contractés Respiration : libre				

N° Exercice :2	Objectif(s) : Extension de hanche				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Hip thust avec un boudin ou bosu sous les épaules		Fessiers			
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RPE	
X				8	
Volume de travail : 4X6		Récupération (R/r) 2'			
Intension vitesse extension de hanche Bien faire passer les hanches au dessus des epaules	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes : buste qui plonge Manque de pré tension chaîne post (Emphase)			
	Abdo périnée contractés Respiration : libre				

N° Exercice : 3	Objectif(s) : Extension de hanche				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Tirage lourd d'épaulé			Deltoides CORE Extenseurs de hanches		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
X					8
Volume de travail : 4X4			Récupération (R/r) 2'		
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :		Erreurs récurrentes :		
Se concentrer sur la tension chaîne postérieure et une forte extension de hanche fessiers contractés fort	Abdo périnée contractés Respiration : libre		buste qui plonge Relâcher le caisson abdominal		

N° Exercice :4	Objectif(s) : Extension de hanche				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Épaulé puissance départ de bloc			Deltoides CORE Extenseurs de hanches		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
X				(45% du Total olympique)	7
Volume de travail : 4X5			Récupération (R/r) 2'		
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :		Erreurs récurrentes :		
Se concentrer sur la tension chaîne postérieure et une forte extension de hanche fessiers contractés fort	Abdo périnée contractés Respiration : libre		buste qui plonge Relâcher le caisson abdominal		

N° Exercice :5	Objectif(s) : Extension de hanche				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Épaulé puissance départ de bloc			Deltoïdes CORE Extenseurs de hanches		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
X					7 (45% du Total olympique)
Volume de travail : 4X5			Récupération (R/r) 2'		
Consignes d'exécution :		Consignes de sécurité :		Erreurs récurrentes :	
Se concentrer sur la tension chaîne postérieur et une forte extension de hanche fessiers contractés fort		Abdo périnée contractés Respiration : libre		buste qui plonge Relâcher le caisson abdominal	

N° Exercice :6	Objectif(s) : Extension de hanche				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Épaulé complet tempo			Deltoïdes CORE Extenseurs de hanches		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
X					8
Volume de travail : 4X3			Récupération (R/r) 2'		
Consignes d'exécution :		Consignes de sécurité :		Erreurs récurrentes :	
Réaliser un épaulé complet avec une pause sous les genoux et au-dessus du genoux		Abdo périnée contractés Respiration : libre		buste qui plonge Manque de pré tension chaîne post (Emphase)	

