

Fiche de séance

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

1. Publics : FOAD

Conséquences physiques : Aucune	Conséquences pédagogiques : Travail de la chute à l'arraché
--	--

2. Objectifs de la séance : augmenter notre vitesse de chute après la triple extension



MECANIQUE



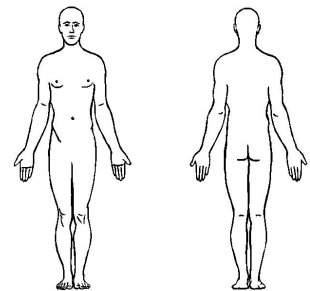
ENERGETIQUE



AUTRES

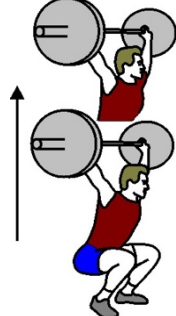
3. Pathologies


RAS

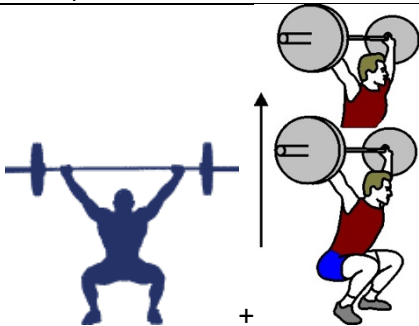


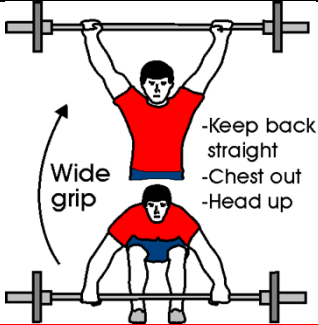
4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Échauffement : Cardio Mobilité articulaire Échauffement spécifique Montée en gamme	Méthodes / organisations / timing	Retour au calme : Vélo basse intensité
--	-----------------------------------	---

N° Exercice :1	Objectif(s) : Travailler l'ouverture de hanche et se familiariser avec la flexion complète				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Flexion d'arraché		Moteurs Quadri ischio fessier CORE			
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RPE	
1-2-1-1	30''			7-8	
Volume de travail : 4x6		Récupération (R/r) 2'			
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :			
Effectuer une triple flexion/extension en prise d'arraché barre au-dessus de la tête	Abdo périnée contracté Respiration : possibilité de blocage respiratoire	Précipitation à la flexion, buste qui plonge manque de gainage du caisson abdominale			

N° Exercice :2	Objectif(s) : Travailler l'ouverture de hanche et se familiariser avec la flexion complète			
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Chute d'arraché réception quart de squat		Moteurs Quadri ischio fessiers CORE		
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RPE
Vitesse de chute				7-8
Volume de travail : 4x6		Récupération (R/r) 2'		
Consignes d'exécution : Effectuer une chute d'arraché avec réception en quart de squat Marquer la pause (3'') Terminer la flexion	Consignes de sécurité : Abdo périnée contracté Respiration : possibilité de blocage respiratoire	Erreurs récurrentes : Précipitation à la flexion, buste qui plonge manque de gainage du caisson abdominale		

N° Exercice :3	Objectif(s) : Travailler l'ouverture de hanche et se familiariser avec la flexion complète				
Nom de l'exercice	Croquis			Muscles sollicités (principaux)	
Chute d'arraché +Flexion d'arraché				Moteurs Quadri ischio fessiers CORE	
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
Vitesse de chute					7-8
Volume de travail : 4x6			Récupération (R/r) 2'		
Consignes d'exécution : Faire une chute d'arraché complète + une flexion d'arraché	Consignes de sécurité : Abdo périnée contracté Respiration : possibilité de blocage respiratoire		Erreurs récurrentes : Précipitation à la flexion, buste qui plonge manque de gainage du caisson abdominale		

N° Exercice :4	Objectif(s) : Travailler l'ouverture de hanche et se familiariser avec la flexion complète			
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Arraché complet		Moteurs Quadri ischio fessiers CORE		
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RPE
Agressivité membre inf				8
Volume de travail : 4x3		Récupération (R/r) 2'		
Consignes d'exécution : Faire un arraché complet	Consignes de sécurité : Abdo périnée contracté Respiration : possibilité de blocage respiratoire	Erreurs récurrentes : Précipitation à la flexion, buste qui plonge manque de gainage du caisson abdominale		

Complexe de fin : Départ toute les 2 minutes X 8

RPE 8

-Arraché puissance marquer la pause réception finir la flexion

- Chute d'arraché

- Flexion d'arraché