

Fiche de séance

DATE: 09/04/11

INTERVENANT : Lely Thibaut

Publics: FOAD

Conséquences physiques :	Conséquences péd	agogiques :	
<u>Objectifs de la séance :</u>			
MECANIQUE	ENERGETIQUE	AUTR	ES
1. Pathologies			
Pathologies :		The section of the se	

Echauffement:

Vous avez eu le cours sur l'échauffement A vous de jouer <u>Méthodes /</u> <u>organisations :</u> Retour au calme :

Numéro de l'exercice :	Nom de l'exercion Epaulé jeté	ce:	Objectif : Force Forcce puissance	<u> </u>		Muscl	es moteurs :
Volume : 6 séries 3/3/2/2/1/1 Tempo :	Croquis:					Muscl	es stabilisateurs :
TST: TSTT:		•	1 1		>		
3'							
RM:	Pourcentage 80/82/85/87/		RPE :	Rep d	e rései	rve :	MET :
Consignes d'exé	cution :	Erreurs	récurrentes :		Respi	ration	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :			Remarques :		

Numéro de l'exercice : 2	Nom de l'exercic Combiné 1 épaulé debout 1 épaulé suspension cuisses) 1 squat clavicule		Objectif :			Muscl	es moteurs :
Volume : 4 séries sur le combiné complet							
Tempo: TST: TSTT:				Muscles stabilisateurs :			
Récup : 2'			-				
RM :	Pourcentage : RPE : Rep de rése				rve :	MET :	
Consignes d'exé	cution :	Erreurs	Erreurs récurrentes : Resp			piration :	
Consignes de sé	curité :	Critère de réussite : Rem			arques :		

Numéro de l'exercice : 3		n de l'exercic debout	e :	Objectif :				Muscl	es moteurs :
Volume: 4x3 Tempo: TST: TSTT: Récup: 2'	Croq	quis :						Muscl	es stabilisateurs :
RM : 4 rm	Po	ourcentage :		RPE:		Rep d	e rése	rve :	MET :
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes :			Respiration :				
Consignes de sécurité :		Critère de réussite :			Rema	Remarques :			

Numéro de l'exercice : 4	Nom de l'exercion Front squat	ce:	Objectif :			Muscl	es moteurs :
Volume : 4x5 Tempo : 3/1/x/1	Croquis:	C					
TST: TSTT: 5" 25" Récup: 2'						Muscl	es stabilisateurs :
RM :	Pourcentage	: RF	PE:	Rep d	le rése	rve :	MET :
Consignes d'exécution :		Erreurs récurrentes : Res			Resp	espiration :	
Consignes de sécurité :		Critère de réussite : Ren			Rema	narques :	