

Fiche de séance

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

DATE : 13 NOVEMBRE 2023

1. Publics : FOAD

Conséquences physiques :	Conséquences pédagogiques :
--------------------------	-----------------------------

2. Objectifs de la séance : Amplitude de flexion et vitesse de chute

Pas de développement spécifique	Principalement glycolyse anaérobie mais sans conséquences de développement	Initiation à l'arraché et à l'épaulé jeté Évaluation technique des stagiaires
---------------------------------	--	--

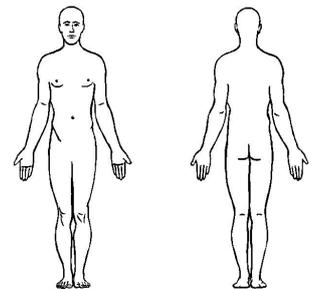
MECANIQUE

ENERGETIQUE

AUTRES

3. Pathologies

RAS sur le groupe



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Échauffement libre : Cardio au choix 10 min Mobilité déverrouillage articulaire Renforcement spécifique	Méthodes / organisations / timing Échauffement Réalisation de séance Retour via document	Retour au calme : Cool down Cardio
--	---	--

Partie 1 Arraché :

- 1) Gamme montante Flexion d'arraché 4X8 RPE 6-7 r1.30-2'
- 2) Arraché Debout départ mis cuisse 3X8 RPE 7 r 2'
- 3) 4X5 Arraché puissance avec PAUSE 2'' au-dessous PAUSE 2'' au-dessus des genoux RPE8
- 4) Passage d'arraché 4X5 RPE 6-7 r 2'
<https://www.youtube.com/watch?v=tKq48ivSho4>
- 5) Chute d'arraché 3X4 r 2' RPE 7
<https://www.youtube.com/watch?v=8WBMF-lx1e0>
- 6) 1 tirages lourds d'arraché (110% de l'arraché) + 1 arraché technique
3 séries 3' de récup
<https://www.youtube.com/watch?v=Ty6yD-D1QgM>
<https://www.youtube.com/watch?v=CZaafDhLvcY>

Chaque réussite, j'augmente ma charge d'arraché complet
(je filme mes 3 Séries)

Partie 2 : épaulé jeté

- 1) Jeté puissance 4x4 (pieds largeurs de réception) RPE7 r2'
https://www.youtube.com/watch?v=GRdaXD2IH_E
- 2) Jeté fente (départ de rack ou bloc)
3x1 r 2' RPE 8
- 3) Épaulé puissance avec PAUSE dessous genoux 2'' et PAUSE dessus genoux 2''
3x3 RPE 8 r 2'
- 4) Passage d'épaulé 3x4 RPE 7 r2'
<https://www.youtube.com/watch?v=YTJVacpWyoc>
- 5) 3 Tirages lourds d'épaulé (100%) + 1 épaulé jeté

3 Séries 3' de récup (chaque réussite j'augmente ma charge d'épaulé jeté)
(je filme mes 3 Séries)