

Fiche de séance

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

DATE :

1. Publics : FOAD

Conséquences physiques : Amélioration coordination et vitesse	Conséquences pédagogiques : séance de travail sur un point spécifique du mouvement de l'épaulé jeté
--	---

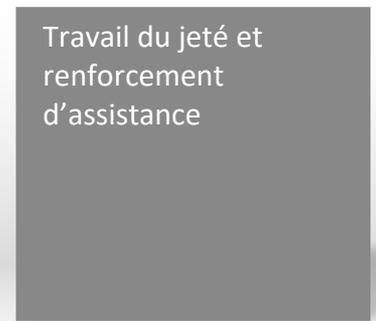
2. Objectifs de la séance :



MECANIQUE



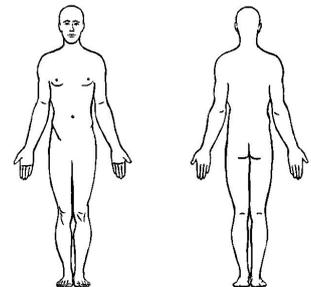
ENERGETIQUE



AUTRES

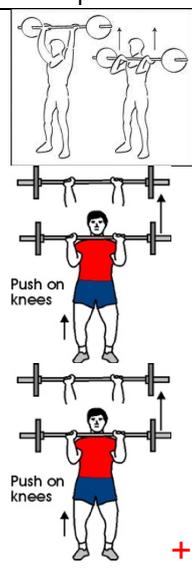
3. Pathologies

RAS



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

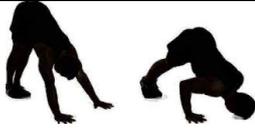
Echauffement : Cardio Mobilité articulaire Echauffement spé Montée en charge	Méthodes / organisations / timing Réalisation des exercices successivement	Retour au calme : Cardio basse intensité
--	---	---

Bloc : 1	Objectif(s) : Trajectoire de bar du jeté				
Nom de l'exercice	Croquis			Muscles sollicités (principaux)	
Développé militaire (Strict press) Jeté force (Push press) Jeté puissance (Push jerk)	 <p style="color: red; text-align: center;">+ déplacement de pieds et flexion</p>			Moteurs Deltoïdes triceps Transfert de force du bas vers le haut	
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
X					7
Volume de travail : 4 X 2+2+2			Récupération (R/r) 1.30		
Consignes d'exécution : Respecter les différences entre les 3 EX		Consignes de sécurité : Abdo contractés périnée contractés Respiration : Possibilité de blocage respiratoire		Erreurs récurrentes : Relâcher la pression du caisson abdominale	

Bloc: 2	Objectif(s) : Trajectoire de bar du jeté				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
(Neck press) Jeté force départ nuque (Neck jerk) jeté puissance départ nuque (Neck split jerk) Jeté fente départ nuque Jambe droite/gauche	<p>Avec appel</p> <p>Avec appel → écart de pieds réception flexion + déplacement de pieds et Flexion</p> <p>Jeté fente départ nuque</p>		Moteurs Deltoides triceps Transfert de force du bas vers le haut		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
X					8
Volume de travail : Départ toutes les 2 minX6			Récupération (R/r)		
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :		Erreurs récurrentes :		
<ul style="list-style-type: none"> - Respecter les différences entre les 3 EX - Marquer une pause en réception de jeté fente 	<ul style="list-style-type: none"> Abdo contractés périnéés contractés Respiration : Possibilité de blocage respiratoire 		<ul style="list-style-type: none"> Relâcher la pression du caisson abdominale 		

Bloc:3	Objectif(s) : Force et travail d'appel				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Hold rack Appel de jeté		Moteurs Deltoïdes triceps Transfert de force du bas vers le haut			
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RPE	
X				9	
Volume de travail : 3 séries : Maintien en demi-flexion 6''-8'' Pui appel de jeté X 3		Récupération (R/r) 2'30			
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité : Abdo contractés périnée contractés Respiration : Possibilité de blocage respiratoire	Erreurs récurrentes : Relâcher la pression du caisson abdominale			

Bloc :4	Objectif(s) : Renfo d'assistance au jeté				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Dips		Moteurs Deltoïdes triceps			
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RPE	
X				7	
Volume de travail : 3X12		Récupération (R/r) 1,30			
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité : Abdo contractés périnée contractés	Erreurs récurrentes : Relâcher la pression du caisson abdominale			

Bloc :4	Objectif(s) : Renfo d'assistance au jeté				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Pompes tête en bas			Moteurs Deltoïdes triceps		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
X					7
Volume de travail : 3X12			Récupération (R/r) 1,30		
Consignes d'exécution :		Consignes de sécurité : Abdo contractés périnéés contractés		Erreurs récurrentes : Relâcher la pression du caisson abdominale	

Bloc :4	Objectif(s) : Renfo d'assistance au jeté				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Marche du fermier poids au-dessus de la tête (Walk Over head)			Moteurs Deltoïdes triceps CORE		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
					7
Volume de travail : 3X 10 Mètres allé 10 mètres retour			Récupération (R/r) 1,30		
Consignes d'exécution :		Consignes de sécurité : Abdo contractés périnéés contractés		Erreurs récurrentes : Relâcher la pression du caisson abdominale	