

# Fiche de séance

NOM de l'intervenant : MAIORANA Matteo

DATE :

1. Publics : FOAD

Conséquences physiques : Aucune	Conséquences pédagogiques : Apprentissage de l'adaptation au matériel
------------------------------------	--

2. Objectifs de la séance : Amélioration général de sa perception dans l'espace et de la coordination. Travail de « CORE » et gainage général.



MECANIQUE



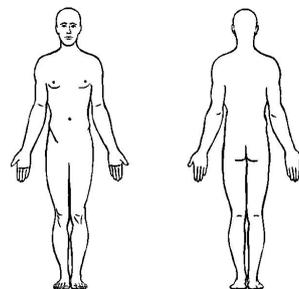
ENERGETIQUE



AUTRES

3. Pathologies

RAS

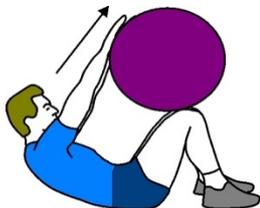


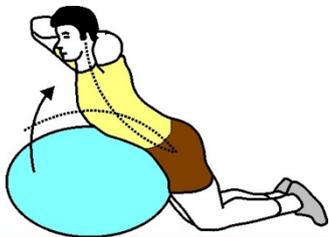
4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Échauffement :  
Cardio  
Mobilité articulaire  
Échauffement spécifique

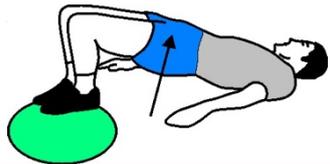
Méthodes / organisations / timing

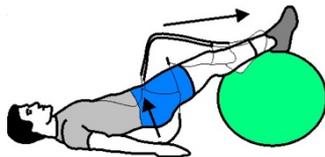
Retour au calme :  
Vélo basse intensité

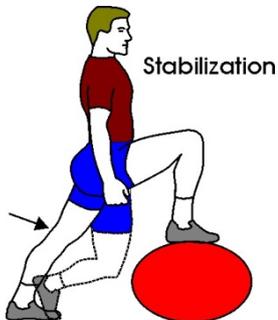
N° Exercice :1	Objectif(s) :				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Crunch		Moteurs Droit de l'abdomen			
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM	
1-1-1-1	48	PDC			
Volume de travail : 4X12		Récupération (R/r) 1.30			
Consignes d'exécution : Aspirer le nombril Appuyer fort sur le swissball	Consignes de sécurité : Contracter abdo /Périnée  Respiration : souffler à l'effort	Erreurs récurrentes : Apnée			

N° Exercice :2	Objectif(s) :				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
Back extension		Moteurs Érecteurs du rachis			
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM	
1-1-1-1	48	PDC			
Volume de travail : 4X12		Récupération (R/r) 1.30			
Consignes d'exécution : Aspirer le nombril Contracter abdo et fessiers	Consignes de sécurité : Contracter abdo /Périnée  Respiration : inspirer à l'extension	Erreurs récurrentes : Apnée			

N° Exercice : 3	Objectif(s) :				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Squat			Moteurs Quadri Ischio Fessier CORE		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RM
1-1-1-1	48		PDC		
Volume de travail : 4X12			Récupération (R/r) 1.30		
Consignes d'exécution : Aspirer le nombril Contracter abdo et fessiers	Consignes de sécurité : Contracter abdo /Périnée  Respiration : inspirer à la flexion		Erreurs récurrentes : Apnée		

N° Exercice : 4	Objectif(s) :				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Hip thrust			Moteurs Ischio Fessier CORE		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RM
1-1-1-1	48		PDC		
Volume de travail : 4X12			Récupération (R/r) 1.30		
Consignes d'exécution : Aspirer le nombril Contracter abdo et fessiers	Consignes de sécurité : Contracter abdo /Périnée  Respiration : inspirer à la flexion		Erreurs récurrentes : Apnée		

N° Exercice : 5	Objectif(s) :				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Ischio curl sur swiss			Moteurs Ischio Fessier CORE		
Tempo			Temps sous tension	Absolu	% max
1-1-1-1	48		PDC		
Volume de travail : 4X12			Récupération (R/r) 1.30		
Consignes d'exécution : Aspirer le nombril Contracter abdo et fessiers	Consignes de sécurité : Contracter abdo /Périnée  Respiration : inspirer à la flexion		Erreurs récurrentes : Apnée		

N° Exercice :1	Objectif(s) :				
Nom de l'exercice	Croquis		Muscles sollicités (principaux)		
Fente sur swiss			Moteurs CORE Fessiers Quadri		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RM
1-1-1-1	48		PDC		
Volume de travail : 4X12			Récupération (R/r) 1.30		
Consignes d'exécution : Aspirer le nombril Appuyer fort sur le swissball	Consignes de sécurité : Contracter abdo /Périnée  Respiration : souffler à l'effort		Erreurs récurrentes : Apnée		