Fiche de séance

NOM de l’intervenant : MAIORANA Matteo

1. Publics : FOAD

|  |  |
| --- | --- |
| Conséquences physiques :Développement de la force  | Conséquences pédagogiques :Utilisation de la pliométrie dans une séance de développement de la force  |

1. Objectifs de la séance : Initiation à l’utilisation de la pliométrie

Développement de la force

Comment organiser une séance de Pliométrie

Chrono de la séance

1. Pathologies
2. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Échauffement :

Cardio

Déverrouillage mobilité

Échauffement spécifique

Retour au calme :

Vélo basse intensité

Méthodes / organisations / timing

Réalisation des blocs les uns après les autres

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice : 1 | Objectif(s) : Échauffement de la sangle abdominal plus généralement du « CORE » |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Hollow Rock  | 78 Exercices de musculation et fitness pour raffermir son corps | MoteursCORE  |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE  |
|  |  | PDC |  |  |
| Volume de travail :4X10 | Récupération (R/r) R 1’ |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice :2 | Objectif(s) : Objectif(s) : Échauffement de la sangle abdominal plus généralement du « CORE » |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
|  Superman  | Une image contenant croquis, dessin, Dessin au trait, dessin humoristique  Description générée automatiquementUne image contenant croquis, dessin, Dessin au trait, dessin humoristique  Description générée automatiquement | MoteursÉrecteurs rachis CORE  |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE  |
| 1-1-1-1 | 40’’ | PDC |  |  |
| Volume de travail :4X10 | Récupération (R/r) 1’ |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice :3 | Objectif(s) : Travail de « pieds » sensibilisation au saut  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Flexion dorsale Calf extension | Une image contenant croquis, dessin, blanc, clipart  Description générée automatiquementUne image contenant dessin, croquis, illustration, clipart  Description générée automatiquement | MoteursTriceps sural  |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE  |
| 1-1-1-1  | 40’’/40’’ | PDC |  |  |
| Volume de travail :4X10+ 10 | Récupération (R/r) 1’ |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice :4  | Objectif(s) : Travail de « pieds » sensibilisation au saut  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Jump   | Détente verticale - 14 exercices pour sauter plus haut | MoteursTriceps sural CORE  |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE  |
| XMax intension verticalité  |  | PDC |  |  |
| Volume de travail :4X10  | Récupération (R/r) 1.30 |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice :5 | Objectif(s) :Développement de la force membre inférieur  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Drop box jump  | Une image contenant chaussures, joint, dessin, illustration  Description générée automatiquement | MoteursQuadri ischio fessiers CORE  |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE  |
| XMax intention verticalité |  | PDC |  |  |
| Volume de travail :4X5 | Récupération (R/r) 2’ |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice :6 | Objectif(s) :Développement de la force membres supérieurs  |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Push medecin ball Absorber la chute du med ball le plus vite possible pour la restituer verticalement le plus fort/haut possible  | Strength Training Fit Man Cross Training Throwing Medicine Ball In The Air  For Bench Press Arm Workout Exercises Using Heavy Weight Ball. Fitness  Athlete Exercising On Gym Floor. Stock Photo, Picture and | MoteursPectoraux Triceps Biceps CORE |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE  |
| XMax intention extension |  |  |  | 8 |
| Volume de travail :4X6 | Récupération (R/r) 2’ |

|  |  |
| --- | --- |
| N° Exercice :5 | Objectif(s) : |
| Nom de l’exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) |
| Pull over medecin ball (La personne lache le medecin ball au-dessus de vous, et vous devez effectuer un pull-over le plus fort possible en jetant le médecin ball)  |  Une image contenant Condition physique, personne, Coude, équipement sportif  Description générée automatiquement  Force – Lancer: Pull-over » mobilesport.ch | MoteursCORE Pectoraux Triceps  |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RPE  |
| XMax intention extension |  | PDC |  | 8 |
| Volume de travail :4X5 | Récupération (R/r) 2’ |