

# 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
---	--

## 2. Objectifs de la séance : Initiation à l'utilisation de la pliométrie



MECANIQUE

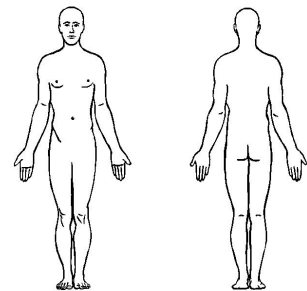


ENERGETIQUE



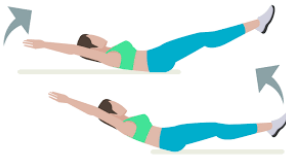
AUTRES

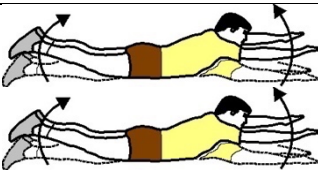
## 3. Pathologies

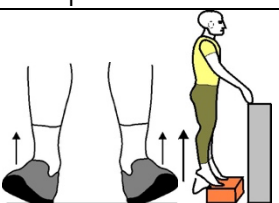


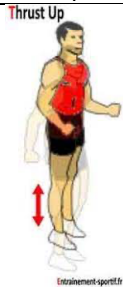
## 4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

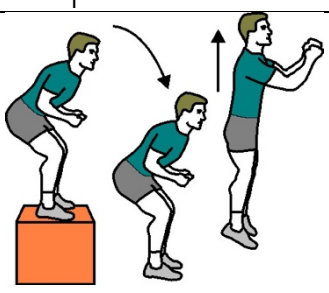
Échauffement :  Cardio Déverrouillage mobilité Échauffement spécifique	Méthodes / organisations / timing  Réalisation des blocs les uns après les autres	Retour au calme :  Vélo basse intensité
--	---	---


N° Exercice : 1	Objectif(s) : Échauffement de la sangle abdominal plus généralement du « CORE »			
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Hollow Rock		Moteurs  CORE		
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RPE
		PDC		
Volume de travail :4X10		Récupération (R/r) R 1'		

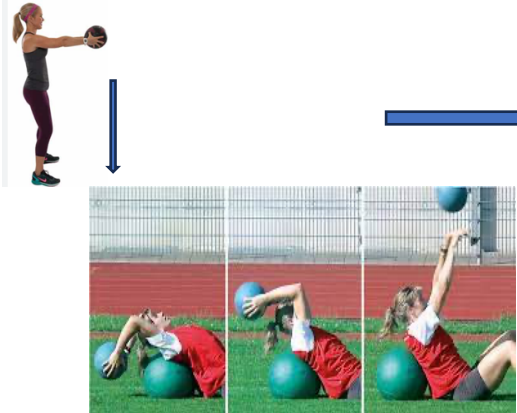
N° Exercice :2	Objectif(s) : Objectif(s) : Échauffement de la sangle abdominal plus généralement du « CORE »			
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)		
Superman		Moteurs Érecteurs rachis CORE		
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RPE
1-1-1-1	40''	PDC		
Volume de travail :4X10		Récupération (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		Moteurs  Triceps 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		Moteurs  Triceps sural CORE		
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RPE
X		PDC		
Max intension verticalité				
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		Moteurs  Quadri ischio fessiers CORE		
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RPE
X		PDC		
Max intention verticalité				
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			Moteurs Pectoraux Triceps Biceps CORE		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
X Max 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)			Moteurs CORE Pectoraux Triceps		
Tempo	Temps sous tension		Absolu	% max	RPE
X Max intention extension			PDC		8
Volume de travail :4X5			Récupération (R/r) 2'		

