

Nom Prénom :

Fiche suivit

Apprentissage semi technique

Et

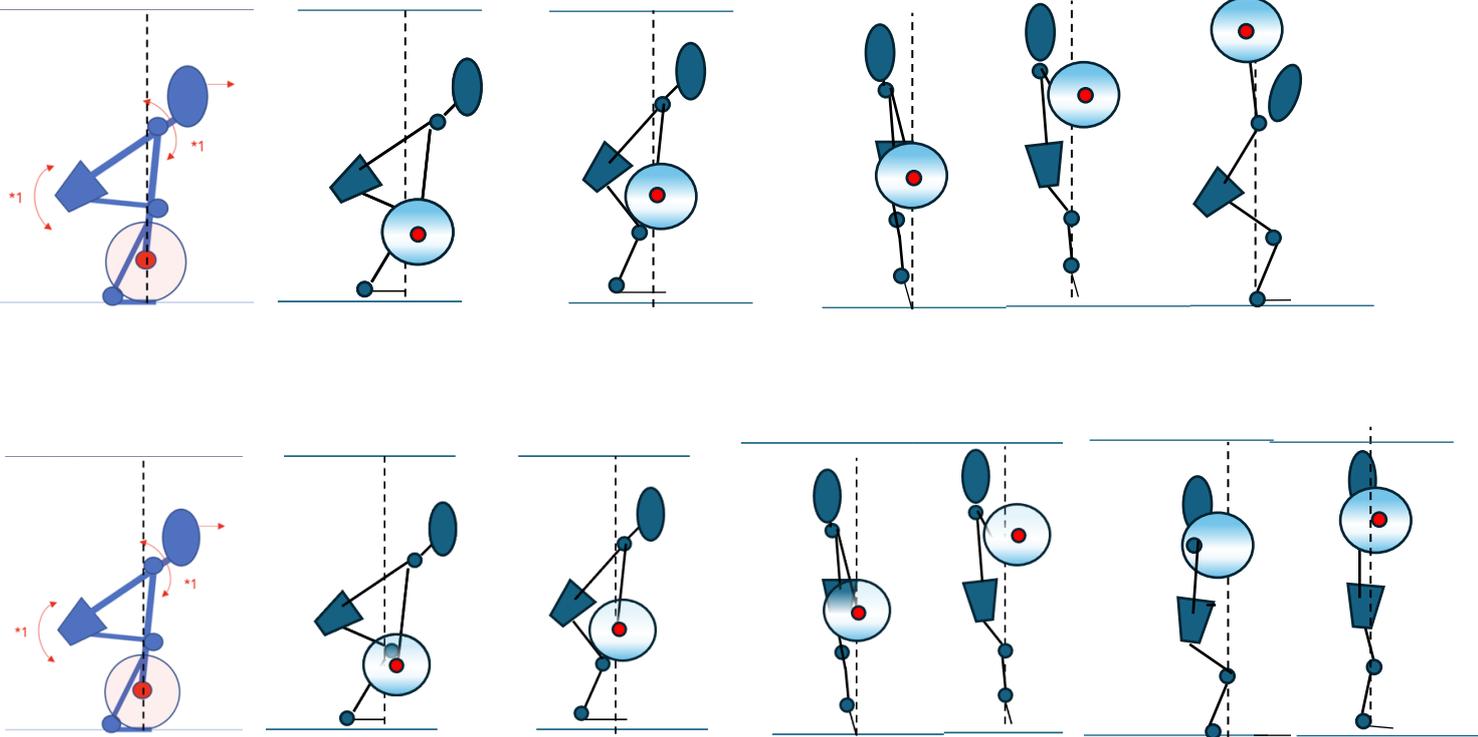
Musculation spécifique

Vous devrez tout au long de la séance remplir ce document

Objectif du bloc :

- *Explosivité pour le deuxième tirage (1)*
- *Extension (2)*
- *Coordination (Triple extension et tirage de bras) (3)*
- *Coordination réception / stabilisation (4)*

Famille et semi(s) technique(s) utilisé(s) :



Sur les schémas :

- Identifier les numéros correspondants aux étapes.
- Dessiner la trajectoire de la barre du pratiquant.

Fiche suivit

Apprentissage semi technique

Et

Musculature spécifique

Objectif du semi technique :

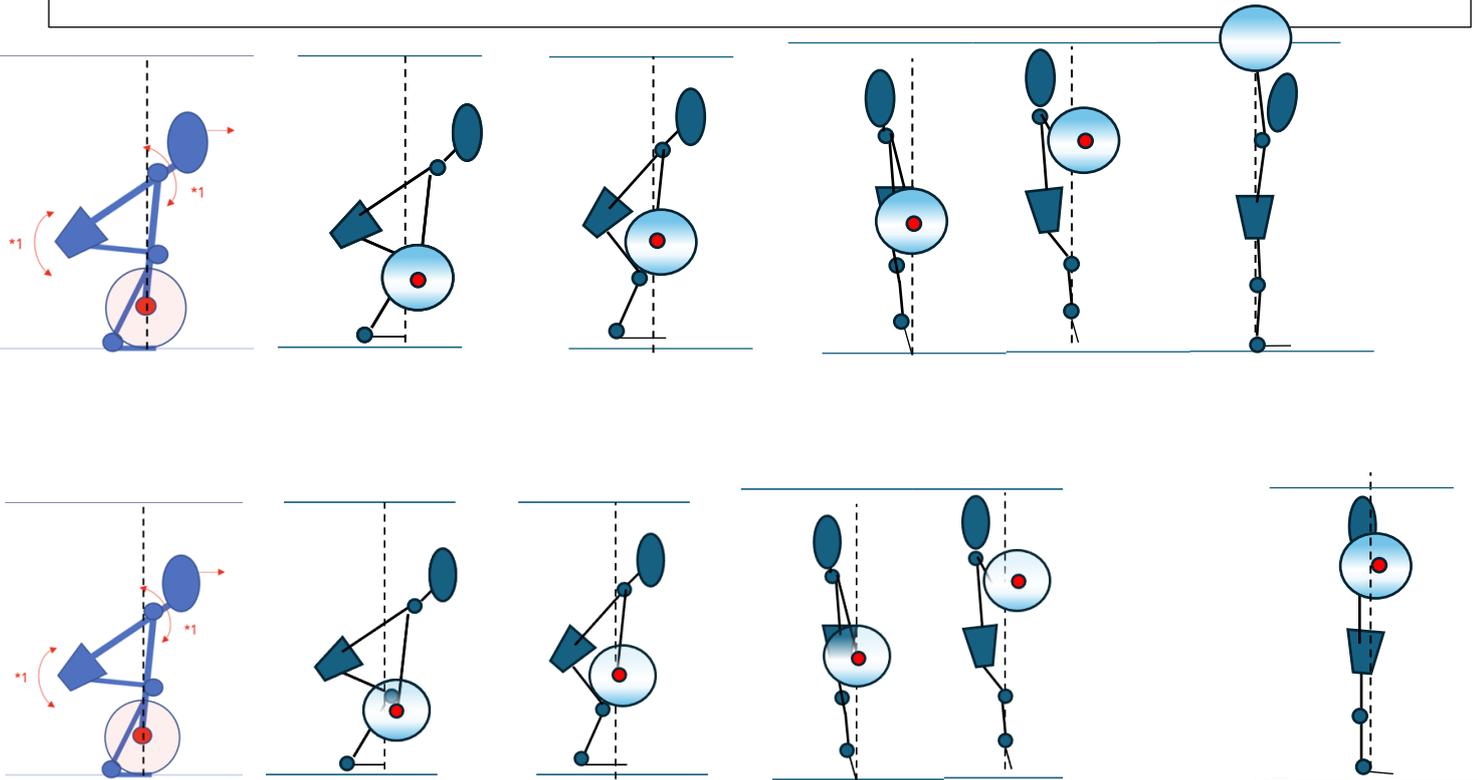
Famille et semi(s) technique(s) utilisé(s) :

Effets recherchés (réponses à problématiques) :

-
-
-
-
-

Caractéristiques Semi technique en Force :

-
-
-



Sur les schémas :

- Dessiner la trajectoire de barre de votre cobaye

Fiche suivit

Apprentissage semi technique

Et

Musculature spécifique

Objectif du bloc :

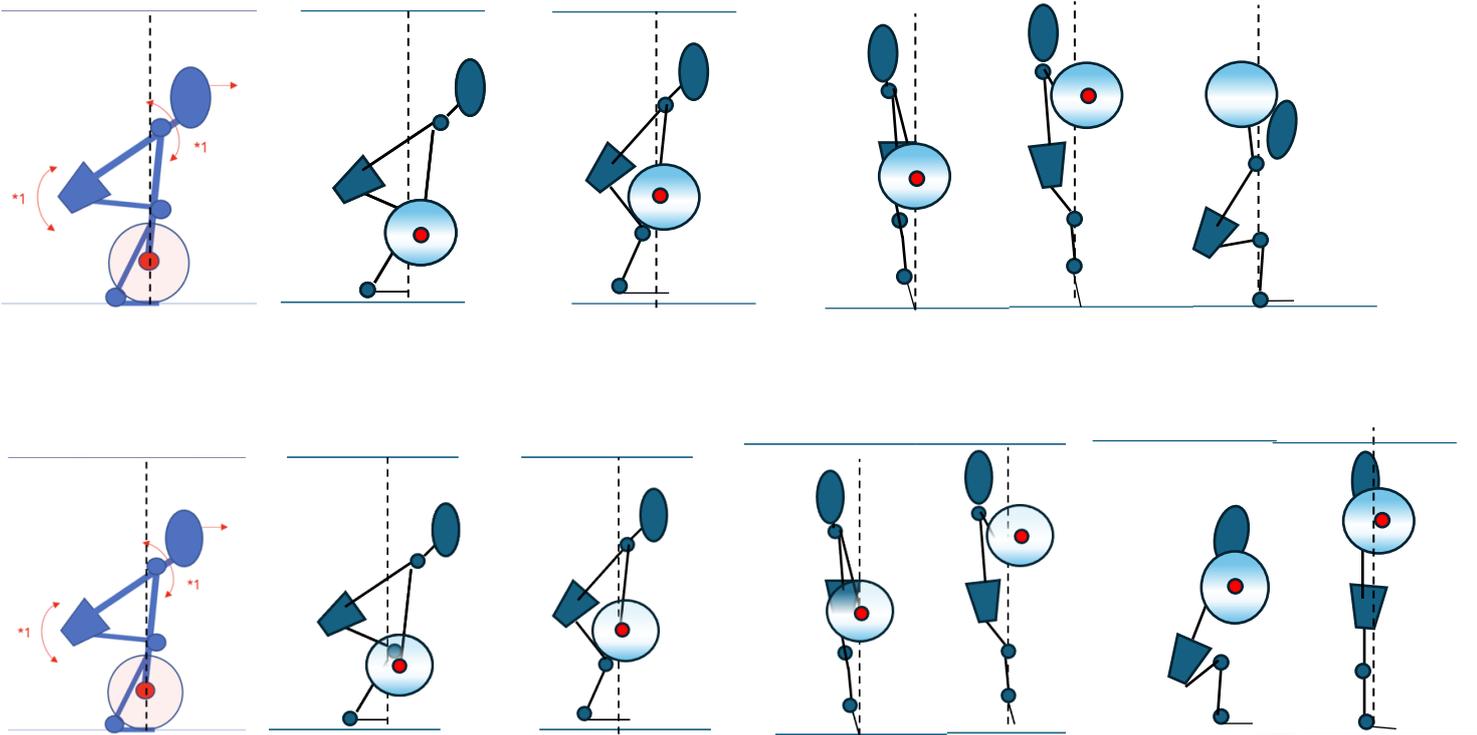
Effets recherchés (réponses à problématiques) :

- Trajectoire de barre et équilibre
- Rythme d'exécution
- Coordination (Triple extension et tirage de bras)
- Explosivité (lié à l'absence de saut)

Famille et semi(s) technique(s) utilisé(s) :

Caractéristiques Semi technique en puissance :

-
-
-



Sur les schémas ; Où se trouve le point de puissance lors de chaque mouvement dessinez.

Fiche suivit
Apprentissage semi technique
Et
Musculature spécifique

Objectif du semi technique

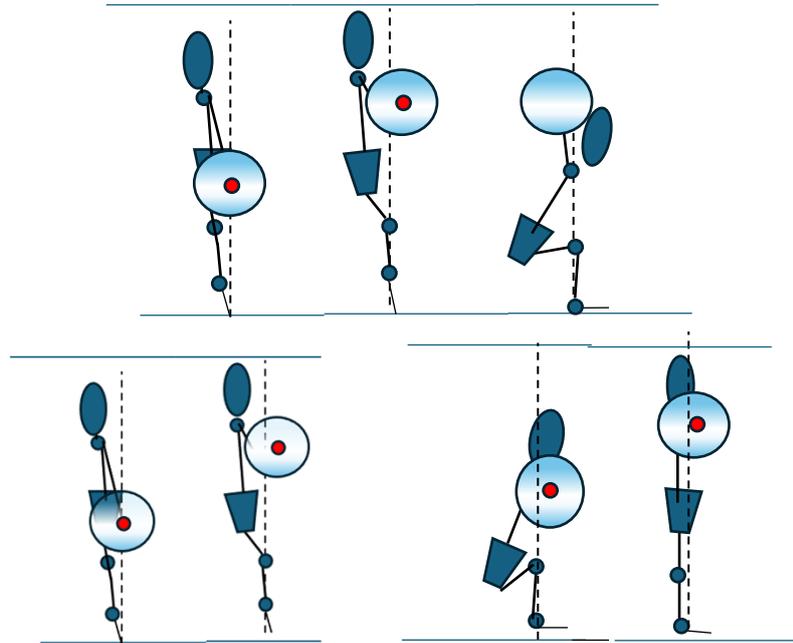
Effets recherchés (réponses à problématiques) :

-
-
-
-

Famille et semi(s) technique(s) utilisé(s) :

Caractéristiques Semi technique de passage :

-
-
-



Identifier sur le schéma ou dans l'emplacement dédié si le cobaye montre des problématiques :

Fiche suivit
Apprentissage semi technique
Et
Musculature spécifique

Objectif du bloc :

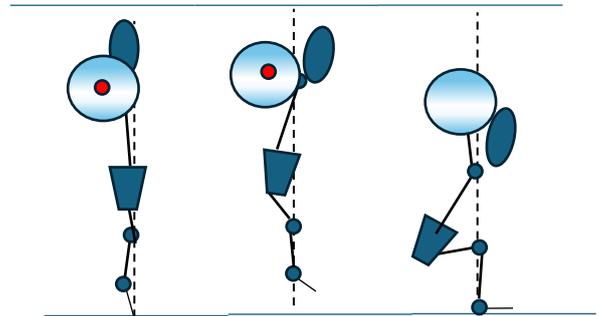
Effets recherchés (réponses à problématiques) :

-
-
-
-

Famille et semi(s) technique(s) utilisé(s) :

Caractéristiques Semi technique de chute :

-
-
-



Pourquoi n'y a-t-il pas de chute d'épaulé :

Fiche suivit
Apprentissage semi technique
Et
Musculature spécifique

Objectif du bloc :

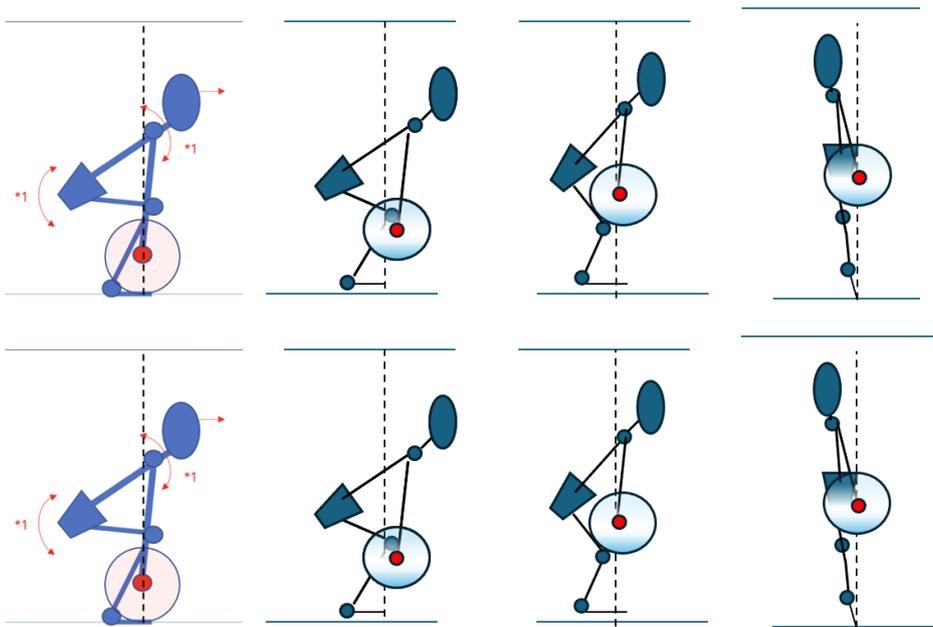
Effets recherchés (réponses à problématiques) :

-
-
-
-

Famille et semi(s) technique(s) utilisé(s) :

Caractéristiques d'un exercice de tirage :

-
-
-



Un « tirage lourd » doit t'il être lourd ? :

Organisation de séance :

Les apprenants seront répartis par groupe :

Groupe 1	<ul style="list-style-type: none">- Maider- Noah- Ilan- Kevyn- Idoia
Groupe 2	<ul style="list-style-type: none">- Antoine- Kilian- Solenn- Théo- Abel
Groupe 3	<ul style="list-style-type: none">- Marjolaine- Davy- Jona- Corentin- Elda
Groupe 4	<ul style="list-style-type: none">- Lorena- Quentin- Yohan- Ruben- Alven

- 1) Visualisation de chaque semi technique support power point vidéo (Les groupes les expérimentent en semi-autonomie) (*pédagogie inductive*)
- 2) Répartition sur les grands thèmes de travail :
 - A) Problème de trajectoire à l'arraché**
 - B) Problème de transfert de force au jeté**
 - C) La chute manque de stabilité à l'arraché**
 - D) Manque d'extension de hanche à l'épaulé**
- 3) Échauffement général organier par le groupe en fonction du premier bloc à réaliser. (Objectif *rappel cours échauffement*)

Chacun des apprenants se verra en charge d'animer un des thèmes de travail (seul ou en binôme).

A) Problème de trajectoire à l'arraché :

(Animateur : G1 : Idoia/G2 Abel/ G3 Elda/ G4 Alven)

1. Tirage haut d'arraché :

- Volume : 4 séries de 3 répétitions
- Charge : RPE 7
- Objectifs : Se concentrer sur l'extension complète des hanches et des genoux, ainsi que sur la prise de barre haute.
- Récupération : 1,30'

2. Arraché puissance :

- Volume : 4 séries de 2 répétitions
- Charge : QE
- Objectifs : Travailler sur la vitesse de l'exécution et la position de réception
- Récupération : 1'30

3. Arraché force :

- Volume : 3 séries de 3 répétitions
- Charge : RPE 6-7
- Objectif : Accentuer la verticalisation et l'utilisation du point de puissance pour monter la barre
- Récupération : 1,30''

(20')

B) Problème de transfert de force au jeté

(Animateur G1 : Kevyn Ilan/ G2 : Théo Solenn/ G3 : Corentin Jona/ G4 : Ruben Yohan)

1. Appel de jeté

- Volume : 4 séries de 3 répétitions
- Charge : 80 % 90% de votre Jeté ou RPE 8-9
- Objectifs : Travail de « Deep » utilisation des membres inférieurs.
- Récupération : 2'

2. Jeté nuque

- Volume : 4 séries de 3 répétitions
- Charge : 70-80 % du jeté ou RPE 7-8
- Objectif : Travailler sur la stabilité et la position des épaules.
- Récupération : 2'

3. Jeté fente

- Volume : 4 séries 4 répétitions (2 droite/2 gauche)
- Charge : RPE 7
- Objectifs : travail de stabilisation membre inférieurs et agressivité au sol membre inférieurs.
- Récupération : 2'

(20')

C) La chute problème de stabilité à l'arraché :

(Animateur G1 : Noah/ G2 : Kilian/ G3 : Davy/ G4 : Quentin)

1. Flexion d'arraché

- Volume : 3 séries de 3 répétitions
- Charge : 70-80% de votre max (ou une charge lourde mais qui vous permet de rester stable)
- Objectif : Contrôle de la descente et maintien 3'' position stable en bas.
- Récupération : 2'

2. Chute d'arraché

- Volume : 3 séries de 3 répétitions
- Charge : 40% de votre T.O ou RPE 7
- Objectif : Prendre conscience de la réception, garantir une bonne position des pieds et une stabilité des jambes.
- Récupération : 1,30 ''

3. Passage d'arraché

- Volume : 3 séries de 3 répétitions
- Charge : QE
- Objectif : Fluidité dans le mouvement, avec une attention particulière à la position de réception avec maintien 3''
- Récupération : 1,30''

(20')

D) Manque d'extension de hanche à l'épaulé :

(Animateur G1 : Maider/ G2 : Antoine/ G3 : Marjolaine/ G4 : Lorena)

1 Épaulé debout

- Volume : 2 séries de 3 répétitions
- Charge : (RPE 7-8 / 70% de votre Épaulé)
- Objectifs : Verticalisation et transfert de force membre inférieur vers CORE
- Récupération : 1'30

2 Épaulé puissance

- Volume : 3 séries de 5 répétitions
- Charge : (RPE 7/ 70% de votre Épaulé)
- Objectifs : Bonne transition entre triple extension et entame du passage sous la barre
- Récupération : 2'

3 Épaulé debout :

- Volume : 2 séries de 2 répétitions
- Charge : (60% de votre Épaulé)
- Objectifs : Fluidité du mouvement avec charge plus légère
- Récupération : 1,30

4. Épaulé puissance

- Volume : 3 séries de 3 répétitions
- Charge : (RPE 7-8 de votre Épaulé)
- Objectifs : Vitesse de transition triple extension-passage sous la barre et fluidité
- Récupération : 2'

(25')