

# Fiche de séance Arraché



NOM de l'intervenant : MAIORANA

## 1. Publics : FOAD

Conséquences physiques : A  
VOUS DE DÉFINIR

Conséquences pédagogiques : A VOUS  
DE DÉFINIR

4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées Après avoir fait ma routine mobilité

Échauffement barre à vide départ

haute : suspension

B1 : X3

Tirage lourd X8

Tirage haut X8

Arraché force X8

B2 : X 3 (départ suspension haute)

Arraché debout X6

Flexion d'arraché X6

Klokov press X6

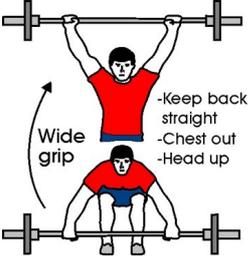
Méthodes / organisations / timing

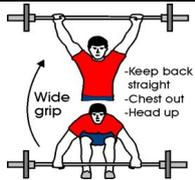
Réalisation des blocs les uns après les autres

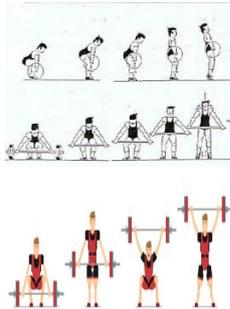
Retour au calme :

N° Exercice :1	Objectif(s) : Quel est -il ?				
Nom de l'exercice	Croquis				
Monté en charge tirage lourds d'arraché					
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM	
X				Termier RPE 8	
Volume de travail : 4X3		Récupération (R/r) 2'			
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :			
Série 1 : RPE 6 Série 2 : RPE 7 Série 3 : RPE 7 Série 4 : RPE 8	Garder le gainage et la tension	Lever les fesses en premier Manque de coordination HAUT BAS			

N° Exercice :2	Objectif(s) : Quel est -il ?				
Nom de l'exercice	Croquis				
Passage d'arraché					
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM	
X				RPE 6-7	
Volume de travail : 4X3		Récupération (R/r) 2'			
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :			
Démarrer au bout de la triple extension pour enclencher son passage d'arraché	Garder le gainage et la tension	Manque de chute			

N° Exercice : 3	Objectif(s) : Quel est -il ?				
Nom de l'exercice	Croquis				
Arraché debout Triple pause					
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM	
X				RPE 7	
Volume de travail : 4X3		Récupération (R/r) 2'			
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :			
Réaliser un arraché debout avec pause 3'' sous les genoux Pause 3'' au-dessus des genoux	Garder le gainage et la tension	Lever les fesses en premier Manque de coordination HAUT BAS			

N° Exercice : 4	Objectif(s) : Quel est -il ?				
Nom de l'exercice	Croquis				
Arraché puissance Enchainé d'un arraché complet					
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM	
X				RPE 7	
Volume de travail : 4X 1+1		Récupération (R/r) 2'			
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :			
Réaliser un arraché PUISSANCE puis se replacer et enchaîner avec un complet.	Garder le gainage et la tension	Lever les fesses en premier Manque de coordination HAUT BAS			

N° Exercice : 5	Objectif(s) : Quel est -il ?			
Nom de l'exercice	Croquis			
Tirage lourd/haut D'arraché + Arraché complet				
Tempo	Temps sous tension	Absolu	% max	RM
X				RPE 7
Volume de travail : 4X 1+1		Récupération (R/r) 3'		
Consignes d'exécution : Tirages lourds à 110% de l'arraché technique Puis arraché technique.  Ne pas excéder 15''-20'' entre les mouvements	Consignes de sécurité :  Garder le gainage et la tension	Erreurs récurrentes :  Lever les fesses en premier Manque de coordination HAUT BAS		