

Explication Fiche séance

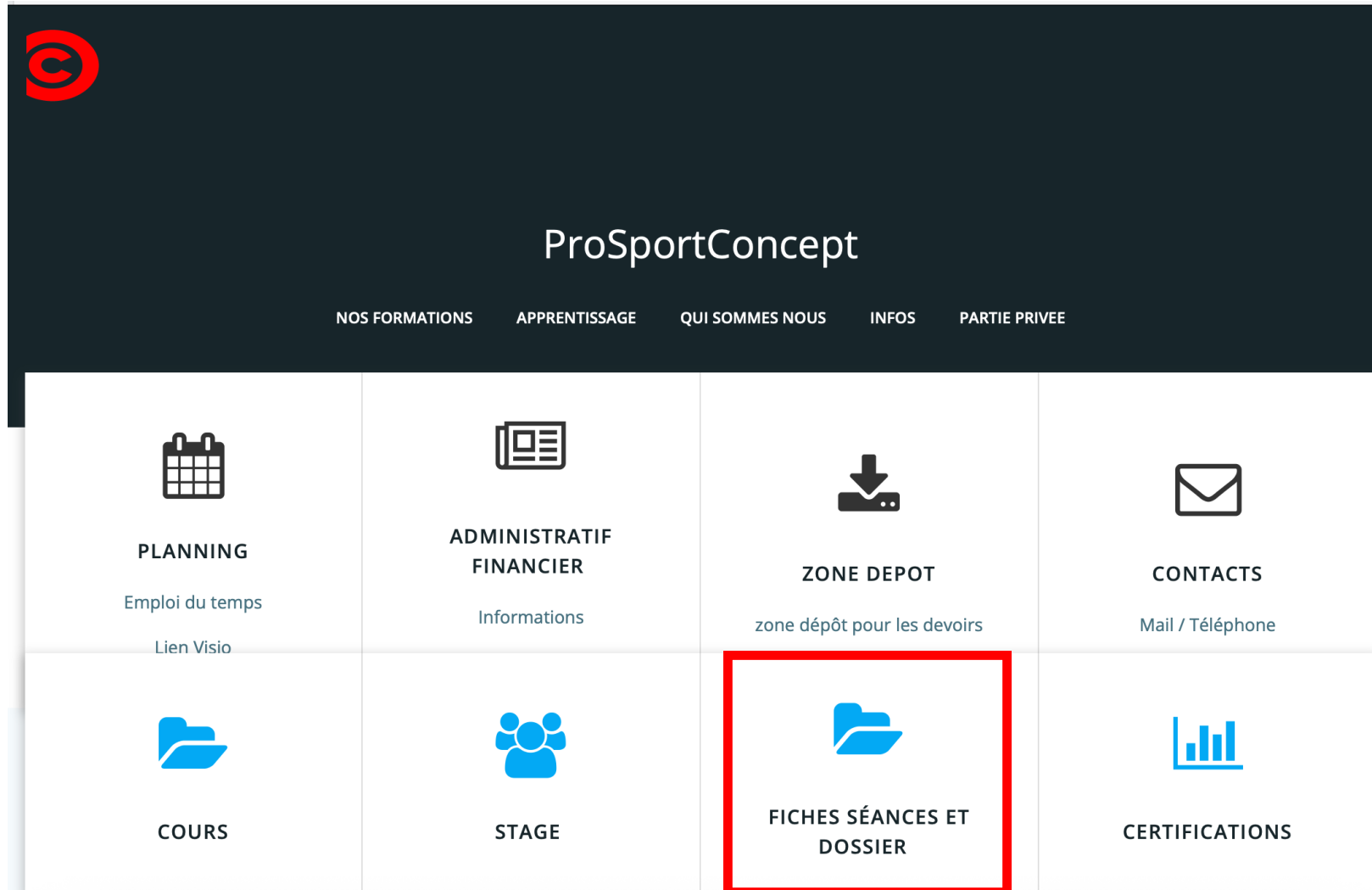


ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

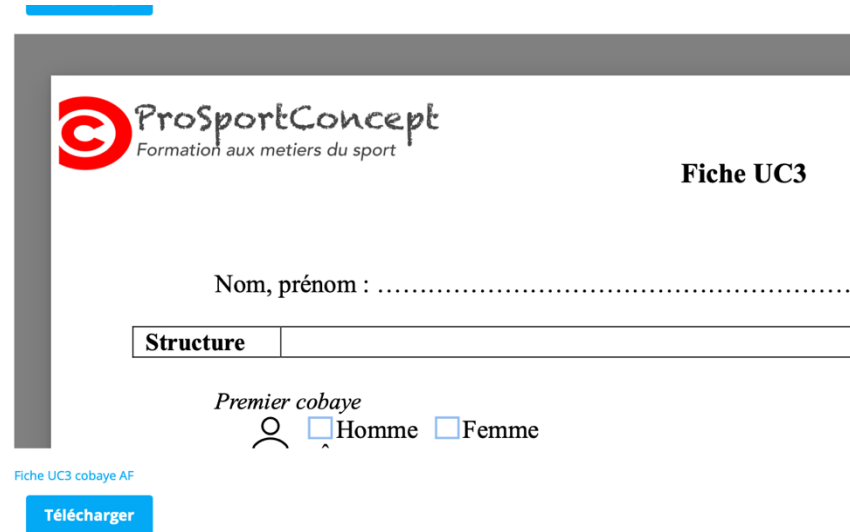
Christophe DAMIEN
Wesley THOMAS

AF B 2025

Où trouver la fiche séance ?



Où trouver la fiche séance ?



The image shows a screenshot of a web form titled 'Fiche UC3' from ProSportConcept. The form is used for recording session details. It includes a header with the ProSportConcept logo and tagline 'Formation aux métiers du sport'. The main form area contains a text field for 'Nom, prénom', a table with a header 'Structure' and an empty row, and a section for 'Premier cobaye' with radio buttons for 'Homme' and 'Femme'. At the bottom left, there is a small text label 'Fiche UC3 cobaye AF' and a blue 'Télécharger' button.

ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Fiche UC3

Nom, prénom :

Structure

Premier cobaye

☐ Homme ☐ Femme

Fiche UC3 cobaye AF

[Télécharger](#)

Fiche de séance

NOM de l'intervenant :

1. Publics :

Conséquences physiques :	Conséquences
--------------------------	--------------


Fiche de séance Musculation

Télécharger

Nom, prénom :

Structure

Premier cobaye




☐ Homme ☐ Femme

Âge :

Niveau :

Objectif :

Second cobaye



☐ Homme ☐ Femme

Âge :

Niveau :

Objectif :

Système contrôle de charge(s) choisi ?

Choix 1 :

Choix 2 :

Objectif du cobaye → Évaluation de départ

Stratégie choisie en lien avec les tests → Planification

Partie du coordinateur

Commentaire du coordinateur

Première fiche de renseignements à remplir pour le dossier UC3

Système de contrôle de charge – Wellness , échelle RPE

Définir clairement l'objectif du cobaye et les évaluations de départ

Stratégies par exemple :

Objectif du cobaye développer sa masse musculaire (débutant)
1 cycle de 4 semaines de renfo, 1 cycle de 3 semaines de volume
1 cycle de 4 semaines de masse

À rendre le :

Fiche rendu le :
Signature du coordinateur :

Signature du stagiaire :

Fiche de séance

NOM de l'intervenant :

DATE :

1. Publics :

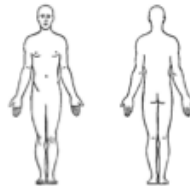
Conséquences physiques :	Conséquences pédagogiques :
--------------------------	-----------------------------

2. Objectifs de séance :

 MECANIQUE	 ENERGETIQUE	 AUTRES
--	--	--

3. Pathologies

Pathologies :



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées.

Chrono de la séance :

Echauffement :	Méthodes / organisations / timing :	Retour au calme :
----------------	-------------------------------------	-------------------

Conséquences physiques et pédagogiques :
L'animation de la séance et les apports seront différents selon le type de public encadré

Objectifs de la séance :

- Mécanique : développement de la force des membres inférieurs
- Développement de la capacité anaérobie lactique

Pathologies : Pensez à bien demander au cobaye !

Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
Charge corrigée						
Volume de travail :			Récupération (R/r) :			

Tempo : par exemple 2/0/1/0
 TSTT : 3 x 10 = 30’’
 TST : 3’’

Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
Charge corrigée						
Volume de travail :			Récupération (R/r) :			

Intensité :
 Charge absolue : en Kg
 % Max : par exemple 50 % du 1RM
 RM : travail au 4 RM
 RPE : échelle de difficulté

Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
Charge corrigée						
Volume de travail :			Récupération (R/r) :			

Volume de travail : par exemple 4 x 5

Récupération : R’ (entre les séries) r’ (entre les répétitions)