

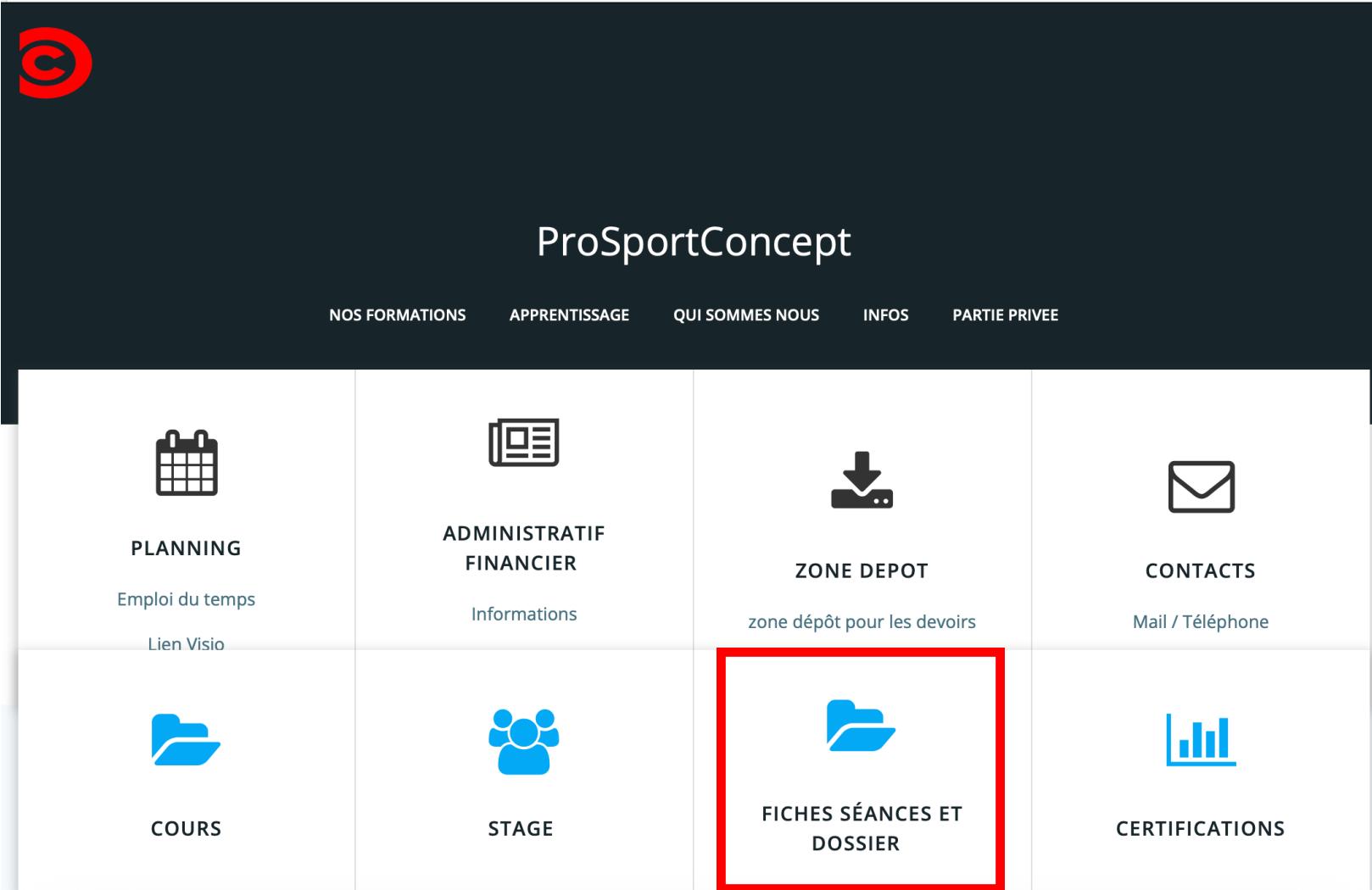
Explication Fiche séance



ProsportConcept
Formation aux métiers du sport

Christophe DAMIEN
Wesley THOMAS
AF B 2025

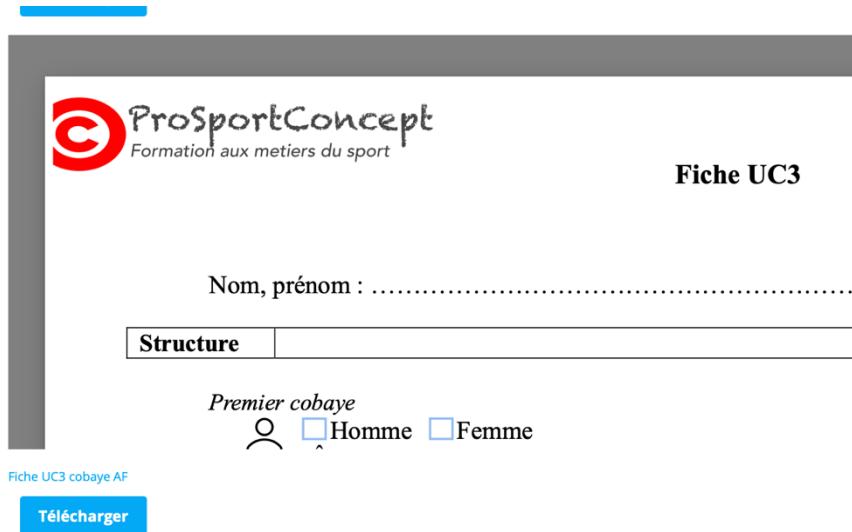
Où trouver la fiche séance ?



The image shows a screenshot of the ProSportConcept website. The header features a red circular logo with a white 'C' and the text 'ProSportConcept' in white. The navigation bar includes links for 'NOS FORMATIONS', 'APPRENTISSAGE', 'QUI SOMMES NOUS', 'INFOS', and 'PARTIE PRIVEE'. Below the navigation is a grid of six sections: 'PLANNING' (calendar icon), 'ADMINISTRATIF FINANCIER' (document icon), 'ZONE DEPOT' (download icon), 'CONTACTS' (envelope icon), 'COURS' (blue folder icon), and 'STAGE' (people icon). The 'FICHES SÉANCES ET DOSSIER' section (blue folder icon) is highlighted with a red border. The text 'zone dépôt pour les devoirs' is visible in the 'ZONE DEPOT' section.

 PLANNING Emploi du temps Lien Visio	 ADMINISTRATIF FINANCIER Informations	 ZONE DEPOT zone dépôt pour les devoirs	 CONTACTS Mail / Téléphone
 COURS	 STAGE	 FICHES SÉANCES ET DOSSIER	 CERTIFICATIONS

Où trouver la fiche séance ?



The screenshot shows a web page from ProSportConcept. At the top left is the logo 'ProSportConcept' with the tagline 'Formation aux métiers du sport'. To the right is the text 'Fiche UC3'. Below this, there is a form field for 'Nom, prénom :'. Underneath the form field is a section titled 'Structure' with a dropdown menu showing 'Premier cobaye' and gender options 'Homme' and 'Femme'. At the bottom left is a small text '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

À rendre le :

 Fiche rendu le :
 Signature du coordinateur :

Signature du stagiaire :

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

Fiche de séance

NOM de l'intervenant :

DATE :

1. Publics :

Conséquences physiques :

Conséquences pédagogiques :

2. Objectifs de séance :



MECANIQUE



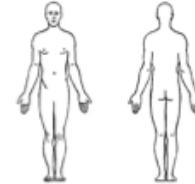
ENERGETIQUE



AUTRES

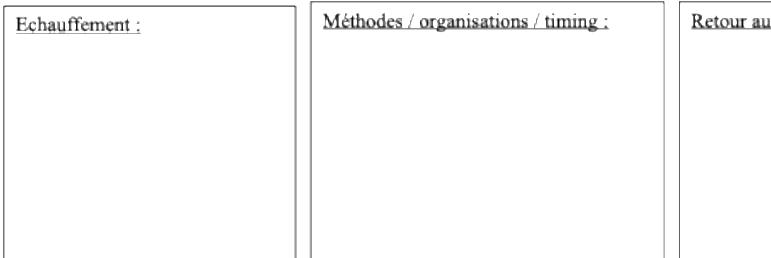
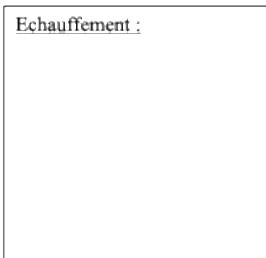
3. Pathologies

Pathologies :



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées.

Chrono de la séance :



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 anaérobiose lactique

Pathologies : Pensez à bien demander au cobaye !

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

Tempo : par exemple 2/0/1/0

TSTT : $3 \times 10 = 30''$

TST : 3''

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

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/n) :				

Volume de travail : par exemple 4 x 5

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