

La préparation de séance

LES FACTEURS A PRENDRE EN COMPTE

- public

- sédentaire / sportif
- sexe
- âge (adolescent, senior, adulte...)
- femme enceinte

- caractéristiques physiques du pratiquant

- morphologie
- problèmes posturaux (cyphose, valgum, manque de souplesse...)
- problèmes de santé
- femme enceinte

- caractéristiques psychologiques du pratiquant

- niveau social => communication
- expérience en structure de remise en forme
- compréhension des consignes
- pratiquant introverti ou extraverti...

- caractéristiques de la structure

- matériel à disposition (bâton, haltères, rack, élastiques, lest, swiss ball...)
- lieu de pratique : gymnase, salle de sport, stade
- espace disponible

- type de structure

- salle privée
- comité d'entreprise
- club sportif
- coaching personnel
- association

- objectif de la séance

- renforcement général / tonification
- perte de poids (générale, localisée)
- prise de masse (générale, localisée)
- bien-être
- travail postural
- gain 'd'endurance'
- prise de force
- gain de souplesse
- préparation physique (générale, orientée, spécifique)

- place de la séance dans la programmation

- travail préalable
- travail à venir
- insertion dans un cycle thématique
- sur du long terme (macrocycle, périodisation annuelle)
- sur du moyen terme (mésocycle)
- sur du court terme (microcycle, place de la séance dans la semaine)

LE CONTENU DE LA SEANCE

- choix des exercices

- exercices cardio
- exercices de renforcement musculaire
- exercices de stretching
- mouvements globaux / analytiques
- mouvements simples ou complexe
- régimes de contraction

- les paramètres de la séance

=> cf cours spécifique

LA PEDAGOGIE

- Sécuriser son espace de pratique

- Décrire un mouvement :

- utiliser des consignes simples et claires
- être précis
- maîtriser ses connaissances

- Démontrer un mouvement :

- avoir une maîtrise du geste
- avoir un bon placement corporel
- avoir une tenue adaptée
- se placer par rapport au pratiquant de façon à ce qu'il puisse voir et comprendre les points clés.

- Corriger le pratiquant

- déceler le problème
- faire comprendre le problème
- proposer une résolution
- utiliser différentes techniques (image, miroir, démonstration en parallèle, technique, toucher, vidéo..)

- Assurer le pratiquant

- être prêt à parer tout problème
- avoir une bonne posture pour ne pas se mettre soi-même en danger
- intervenir en cas de problème
- ne pas gêner le pratiquant

- S'adapter

- être capable de modifier son plan de séance
- simplifier ou complexifier les exercices
- individualiser le travail
- en fonction du feed-back du pratiquant
- en fonction de votre œil expert
- en fonction du temps de pratique
- en fonction des autres pratiquants