

**ANIMATION DE SÉANCE:
ELEMENTS PEDAGOGIQUES**

Jeannot AKAKPO Jeannot AKAKPO

Pédagogie: animer

Les différentes étapes
Une animation de séance doit comporter les points suivants:

- **Avant la séance.**
 - ▣ Préparer sa séance – fiche de conception de séance
 - Lisible, elle comporte tous les éléments de la séance et précise le profil de sujet.
 - ▣ Vérifier les conditions de sécurité
- **Pendant la séance.**
 - ▣ Se présenter
 - ▣ Présenter son sujet:
 - profil
 - objectif
 - disponibilités

Jeannot AKAKPO

Animer: chronologie

- Présenter sa séance en la situant dans un cycle
- Présenter l'objectif de sa séance
- Présenter l'organisation et/ou le déroulement de sa séance
- Vérifier les conditions d'hygiène
 - ▣ Démarrer sa séance...

Toute séance comporte 4 parties :

- 1) prise en main (cf partie précédente)
- 2) mise en train - l'échauffement:
 - * général (cardio-vasculaire et articulaire).
 - * spécifique (en lien avec l'objectif de la séance)
- 3) partie principale (qui répond à l'objectif de la séance)
- 4) retour au calme (étirements et feedback sur la séance).

Animer: chronologie

Pendant la séance: les consignes

- La sécurité de l'adhérent: maîtrise des notions d'hygiène et de sécurité liées à la pratique de la musculation et du cardio-training sur ergomètre.
 - réglages
 - installations ou placements
 - exécution
 - respiration
 - critères de début et de fin d'exercice
 - indicateurs ou critères de réussite.

Vous devez rappeler les conditions d'hygiène tout au long de la séance.

Jeannot AKAKPO

Animer : chronologie

Pendant la séance:

après la partie principale:

- le retour au calme : il est toujours important de faire un feedback à la fin de la séance :
 - recueillir les sensations de l'adhérent
 - auto-évaluation de la séance : la séance prévue et celle réalisée
 - projection sur la prochaine séance...

Jeannot AKAKPO

Animer : à connaître

L'environnement : connaissance des éléments de l'environnement:

- capacité à aménager les conditions des exercices,
- capacité à régler les machines et à utiliser le matériel en général.....)

L'animateur: maîtrise des éléments pédagogiques sécuritaires:

- énonciation des consignes,
- anticipations de consignes de sécurité,
- observation et correction pertinentes: capacités à repérer les erreurs de placement et les à corriger et ou réadapter les situations proposées.
- adaptation des exercices au niveau des pratiquants,

Jeannot AKAKPO

Animer : à connaître

Placements, exécution et sécurité:

- régler les machines,
- installer correctement les adhérents,
- indiquer des critères de début et de fin d'exercice,
- respecter les courbures de la colonne vertébrale (alignement, resserrer la sangle abdominale),
- optimiser des amplitudes gestuelles, en respectant les limites articulaires (attention aux hyper-extensions),
- contrôler le geste,
- préciser les critères de réussite.

Comprendre la logique de l'exercice et l'effet recherché.

Animer: à connaître

Respiration

- Elle doit être synchronisée ou adaptée au type d'effort. En général:

- ➔ expirer pendant la phase concentrique du mouvement et inspirer pendant la phase excentrique.
- ➔ expirer pendant la phase propulsive du mouvement et inspirer pendant la phase frénatrice
- ➔ inspirer pendant la phase d'ouverture de la cage thoracique et expirer pendant la phase de fermeture.

- Les 2 premiers principes semblent s'appliquer à la majorité des mouvements.
- Le troisième est plus spécifique aux mouvements de tirage avec des possibilités d'adaptation en fonction de la charge de travail.

Animer: à connaître

Vous devez avoir connaissance:

- des normes de sécurité:
 - de la salle de pratique,
 - du matériel de musculation et de cardio-training,
- de l'hygiène :
 - corporelle
 - environnementale
- des risques éventuelles liés à la pratique du cardio-training et de la musculation,
- des notions de base en biomécanique anatomie (déviances posturales)
- des notions de physiologie de base adaptations physiologiques de base. (signaux d'alerte, échauffement/récupération),

Jeannot AKAKPO

Animer: chronologie

La séance - rappel des différentes parties

- **Prise en main:** se présenter, présenter son adhérent en rappelant son profil et ses objectifs, présenter la séance, son l'objectif et l'organisation de la séance.
 - situer la séance dans un cycle...
- **Mise en train:** en phase avec l'objectif de la séance (adaptée au contenu de la séance)
 - Echauffement général et spécifique
 - cardio-vasculaire et des mobilisations articulaires, spécifique.
- **Partie principale :**
 - La méthode, le choix des exercices, des intensités (charges), le nombre de répétitions, le nombre de séries, le type de récupération... la durée totale de la séance.

NB : vous devez expliquer et/ou démontrer les exercices selon le niveau de vos sujets.

Animer : chronologie

La séance - rappel des différentes parties

- **Le retour au calme :** il est toujours important de faire un feedback a la fin de la séance :
 - recueillir les sensations de l'adhérent
 - auto-évaluation de la séance : la séance prévue et celle qui a été réalisée
 - projection sur la prochaine séance...

Jeannot AKAKPO
