L'échauffement

BP JEPS mention A

La certification qualité a été délivré au titre des actions de formation et des actions de formation par apprentissage.

L'échauffement

C’est l’introduction à la séance que vous proposez à votre groupe, la mise en activité, l'accroche pour préparer le « corps de séance »

→ Dimension physique

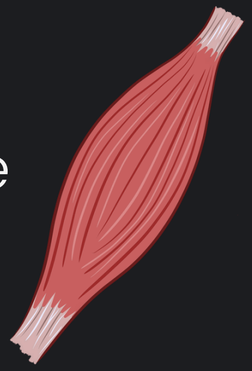
→ Dimension mentale

→ Dimension sociale

Dimension physique

Augmentation progressive
du rythme cardiaque

Apport d'oxygène
aux muscles



Augmentation progressive
de la température corporelle

Préparer les articulations,
Augmentation du liquide synovial

Prévenir les blessures

Prévenir sur les postures
et les conduites à risque

Préparer le système nerveux au mouvement en lien avec l'activité

Préparer à la synchronisation mouvement/respiration

Dimension mentale

Générer l'attention et la concentration des pratiquants

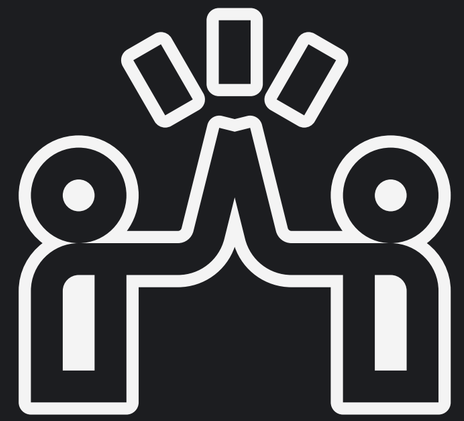
Intégrer les objectifs de la séance

Susciter l'intérêt et la motivation des pratiquants

Se mettre à l’écoute

Favoriser l’échange, le lien entre coach et pratiquants

Dimension sociale



Instaurer un climat positif & de confiance

Objectifs

Connexion

Placement

Sécurité

OBJECTIFS

Annoncer ou rappeler l’objectif de séance, de l'échauffement

Situer l'objectif de séance dans le cycle

•Exemple: Aujourd’hui cours de step intermédiaire, nous allons intégrer des changements d’orientation à notre bloc de la semaine dernière

CONNEXION

- Premier contact avec son public
- Instaurer une relation de confiance
- Se montrer disponible
- Attitude positive (souriant, dynamique)

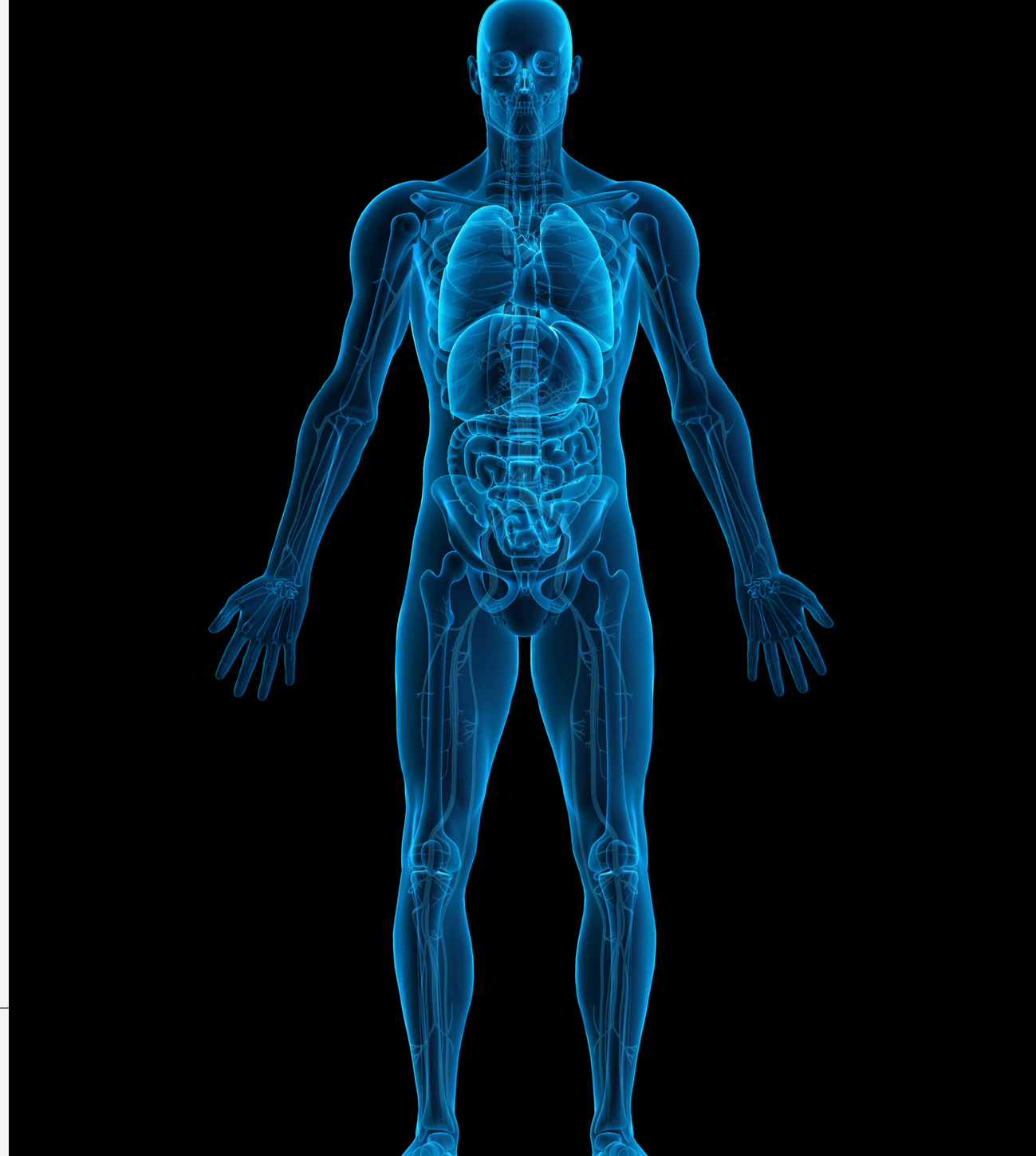
PLACEMENT

Première occasion du cours pour donner des indications sur le placement de base

Annoncer des consignes de manière simple et claire

LE SCAN - position de base

Pieds parallèles largeur de hanches, genoux légèrement fléchis, centre du corps activé, bassin en position neutre, respect de la cambrure naturelle de la colonne vertébrale, poitrine ouverte, épaules basses, regard vers l’avant



L'échauffement Step

•Créer des blocs de répétition de pas de base de manière SYMETRIQUE (même nombre de pas à droite et à gauche)

•L’occasion d’intégrer de nouveaux pas pour un public débutant en les répétant plusieurs fois.

SÉCURITE - STEP

- Dérouler talon-pointe sur le step, pointe-talon au sol
- PIED EN ENTIER SUR LE STEP
- Genoux souples, légèrement fléchis, déverouillés
- Gérer la distance avec le step
- Ne pas être à l'avant du step

L'ÉCHAUFFEMENT
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

L’échauffement se présente de la même manière qu’un échauffement LIA.
Exemple de pas ALTERNÉS

Possibilité de faire un échauffement mobilité.

L'échauffement Stretching

- Placement de la respiration
- Consignes de placement de base (SCAN)
- Mobiliser les articulations: Cervicales, épaules, coudes, poignets, rachis, hanches, genoux, chevilles
- Douche corporelle ou autre mise en route pour réchauffer le corps
- S'inspirer des cours type Yako Attitude ou Body Balance