



CLÉ DE TRANSMISSION CONSIGNES, CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET DE RÉALISATION

BP JEPS AF CQP



Bloc de compétence :

Objectif du cours : Être capable de différencier les types de consignes, et comment les transmettre, Une consignes adapté à l'exercice et au public

Moyens :

Prérequis : Connaître des consignes de base en fonction de l'activité proposer (cours collectif, musculation ou haltéro

Compétences transversales :

Animation
Cours collectifs
Rôle de l'éducateur
Sécurité
Public
Musculation
Haltérophilie

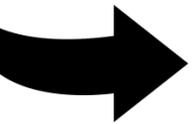
Évaluation du bloc :

Le :

Par :



Une consigne : Instruction formelle donnée à quelqu'un, qui est chargé de l'exécuter



Plus qu'une simple instruction, la consigne est **porteuse d'informations** qui permettent au(x) participant(s) de se représenter les finalités de la tâche.

Il existe différents types de **transmissions** de consignes

5 types de transmissions

CLÉ N° 1

Capter entièrement l'attention des élèves



CLÉ N° 1

POURQUOI?



Ils permettent de capter leur attention



Ils éliminent la confusion.



Variation des supports de communication



CLÉ N°2

POURQUOI ?



Le multicodeage de l'information permet d'améliorer la perception.
Quand on facilite la perception, on élimine la confusion.



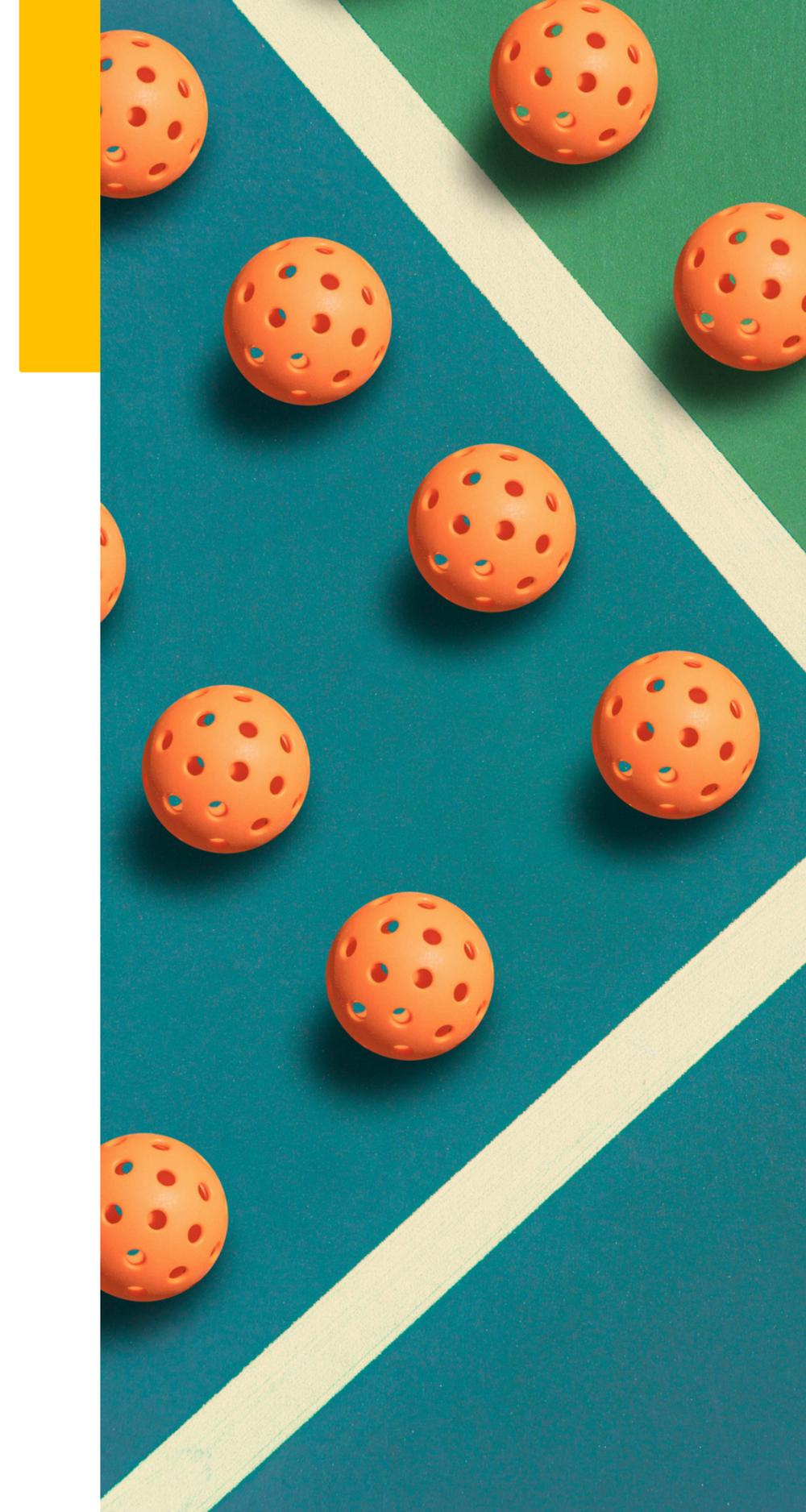
La compréhension des séquences est facilitée quand les élèves voient et entendent les consignes.



La frustration est réduite quand les élèves comprennent ce qu'ils doivent faire



Répéter les consignes



CLÉ N°3

POURQUOI ?



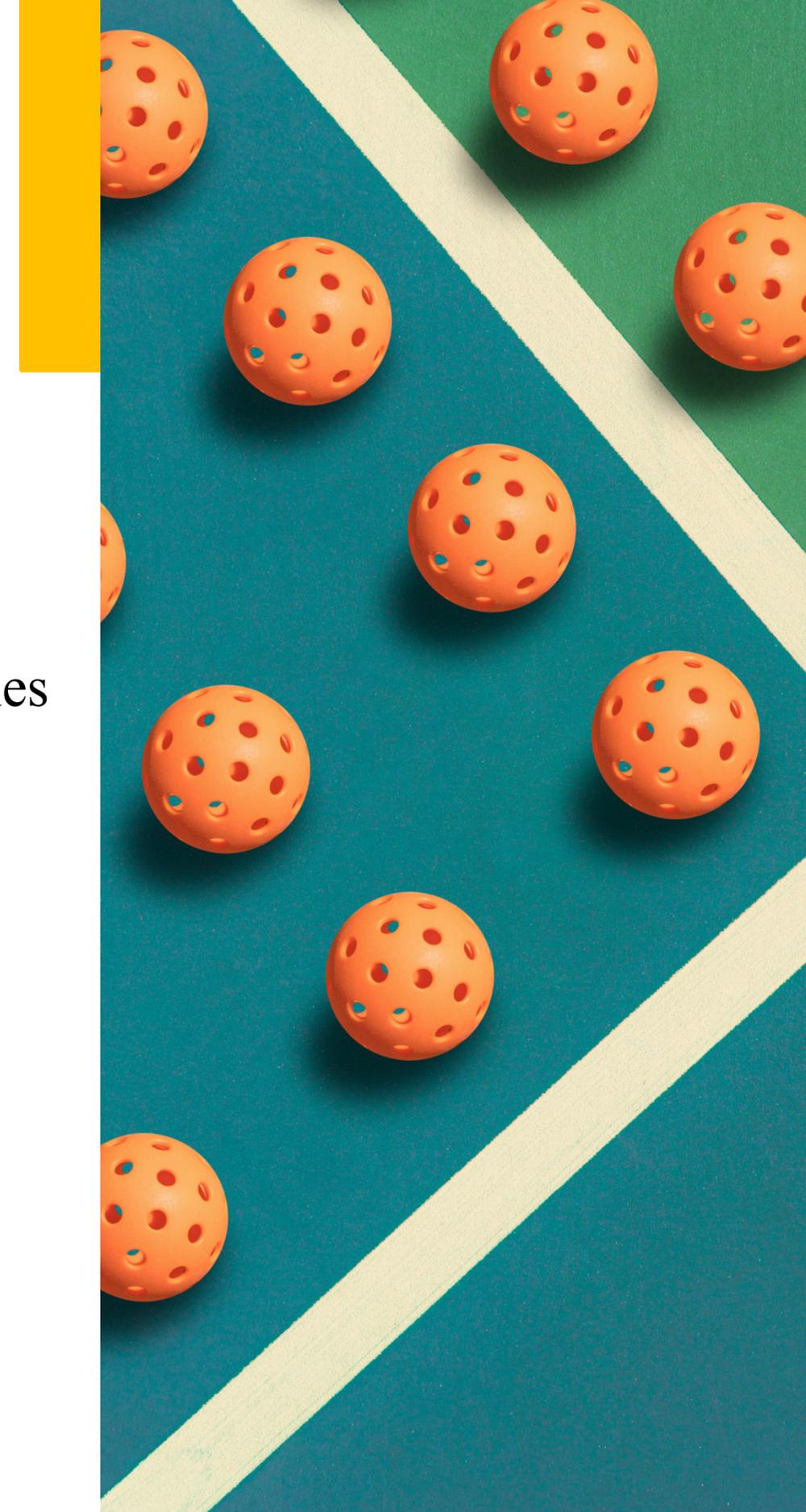
La compréhension des séquences est facilitée quand on offre plus d'une occasion d'écouter les étapes d'un travail.



La confusion est éliminée quand les élèves sont exposés aux consignes de façon répétée



Les expositions répétées à l'information améliorent la mémoire.
L'élimination de la confusion réduit la frustration



Fragmenter et regrouper les consignes



CLÉ N°4

POURQUOI ?



La confusion est évitée quand les élèves ne sont pas inondés d'information (**consignes 3 Maximum**)



La mémorisation est facilitée quand on réduit le nombre d'éléments à mémoriser.



La frustration diminue quand les élèves savent exactement ce qu'ils doivent faire



Utiliser la stratégie

«Dis-moi» et «Montre-moi»



CLÉ N°5

POURQUOI ?



La confusion est éliminée quand les élèves savent exactement ce qu'ils doivent faire



La mémorisation est facilitée quand les élèves répètent les consignes ou en font la démonstration



La métacognition (« *penser sur ses propres pensées* ») s'améliore quand les élèves savent se qu'ils doivent faire. On élimine la frustration quand on élimine la confusion.



Trois types de consignes



Consignes de sécurité



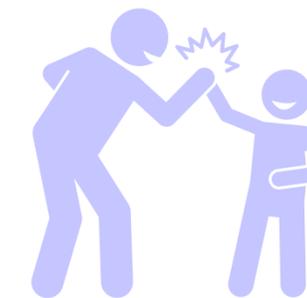
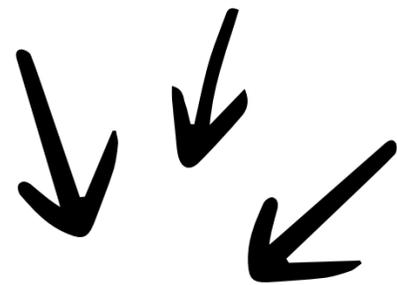
Consignes de respiration



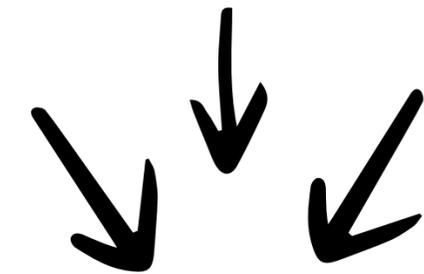
Consignes de réalisation



Feedback



Encouragement





Consignes de sécurité

Une consignes de sécurité, garanti la sécurité du participant... logique !

Les consignes de sécurité sont des **directives générales** ou spécifiques visant à garantir la sécurité des personnes lors de l'exécution d'un mouvement/exercice.

Exercice		Consigne de sécurité
Squat		Buste fière, regard droit, les genoux doivent suivre la direction des pointes de pied, pieds bien à plat et encre dans le sol. Contracté les abdominaux et le périnée.

Les consignes permet au pratiquant une réalisation en **sécurité** :
On diminue la possibilité d'un déséquilibre, une posture qui peut la blessé !

Soulevé de terre



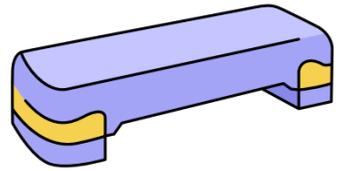
Pied encre dans le sol, main en dessous des épaules, resserrer les omoplates, regard droit

Une position de départ en sécurité !



Consignes de sécurité

Les consignes de sécurité peuvent inclure des **instructions sur l'utilisation correcte de l'équipement** (ex : un élastique / step) les précautions à prendre pour éviter les chutes ou les blessures, les gestes à éviter, etc

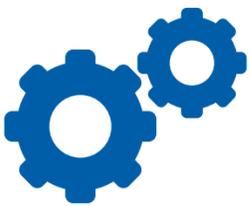


“Pied entier et à plat sur le step”



“Stop disc obligatoire”





Consignes de réalisation

Les consignes d'exécution/réalisation sont des instructions détaillées **sur la manière correcte d'effectuer un mouvement.**

C'est à dire : Ces instructions guident l'utilisateur sur **la technique et les mouvements précis** à suivre pour accomplir un exercice de manière efficace et sûre.

Exercice	
Squat	



Pieds largeur de hanches, pointes de pieds vers l'extérieur.
Réaliser une flexion de genoux.
(donnée une indication si c'est un squat parallèle, 1/4 de squat, 1/2 squat, squat complet)

Les consignes qui me permet de réaliser un exercice !

Soulevé de terre



Pieds largeur de hanche, jambes fléchis, fesses vers l'arrière, alignement hanche-épaule. Saisir la barre, réaliser une extension de hanche, en faisant glisser ma barre sur les tibia, quadriceps, bras tendu.

Des informations pour réaliser le mouvement !



Consignes de respiration

Elle consiste à donner des instructions spécifiques sur la manière **de respirer pendant un exercice physique**.

Cela est important pour maximiser l'efficacité de l'entraînement et éviter des blessures, en particulier lors de l'exécution de mouvements, notamment quand il y a de la charge !

- Inspiration pendant la phase excentrique (par exemple, quand on descend lors d'un squat).
- Expiration pendant la phase concentrique (par exemple, quand on remonte lors d'un squat).

La respiration doit être contrôlée, de manière continue dans les cours collectifs : exemple dans le step, respiration continue.



En clair

Pour un exercice il ya différents types de consignes que tu dois donner à ton ou ta participant(e), il est essentiel que tu utilises les différents clés de transmissions de consignes, pour que ton pratiquant puisse réaliser un mouvement en sécurité avec une posture adapté !



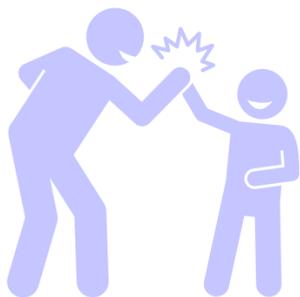
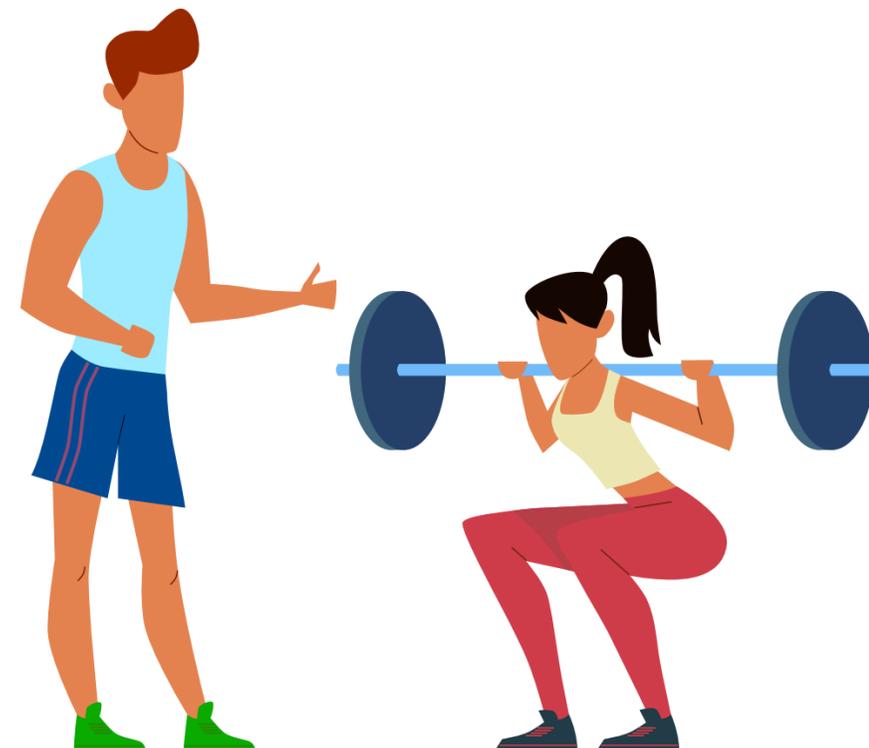
Feedback

Je corrige et redonne des consignes selon les **observables**

L'exercice est terminé je **réalise un feedback** avec l'ensemble des consignes

• **3 par 3**

Ce feedback doit être constructif, avec des explications de comment faire, comment et pourquoi, donner du sens



Encouragement

Adapté ses encouragements en fonction du public.

Un lexique, une intonation, un débit, un rythme de voix doit être approprié en fonction de la réussite ou non de l'exécution de ou des exercices.

“Aller, super c'est bien !!”

Alors que tu observes de mauvaises postures liée à l'exécution ou bien la sécurité, ce lexique n'est pas adapté “



Évitez la répétition des **même encouragements** ! ils ne seront plus impactant pour le récepteur.