

Semaine 4 :

Ressources mises à disposition	Visio + PDF
Formateur ressource	Christophe DAMIEN
Cours concerné	Posture et danger
Devoir	<p>Après visionnage du cours « posture et danger, répondre aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quelles sont les caractéristiques d'une bonne posture ? - Sur quels plans peut-on vérifier si la posture est bonne ? - Quel(s) moyen(s) vous permettent d'analyser la posture d'une personne ? - Citez les éléments qui caractérisent une mauvaise posture. - Définissez le polygone de sustentation. - Pour un néophyte en musculation, quels types de machines ou charges utiliseriez-vous ? - Dans quels cas utilise-t-on le blocage respiratoire ? Et comment le feriez-vous ? - En tant que coach, quel est votre rôle avec les pratiquants ? - A quoi sert le hook grip ?
Date de rendu de devoir	Lundi 27 Octobre