



*Le Sport est votre passion ?
Faites en votre profession !*

Cycle d'animation Step, Étirement et Renforcement musculaire

UC3 : CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME



Molleville Clément

Stagiaire BPJEPS AF mention Cours Collectifs

Sous la tutelle de Mehdi Allou

Salle de sport
2017-2018

M^{ON}GYMNASSE

SOMMAIRE

1- Salle et environnement.....	3
2- Analyse générale du public.....	4
Cycle d'animation Renforcement Musculaire.....	6
Objectif cycle de séance.....	9
Objectif de séance #1.....	11
Objectif de séance #2.....	16
Objectif de séance #3.....	23
Bilan.....	28
Cycle d'animation Step.....	29
Objectif cycle de séance.....	31
Objectif de séance #1.....	32
Objectif de séance #2.....	33
Objectif de séance #3.....	34
Bilan.....	34
Cycle d'animation Étirement.....	35
Objectif cycle de séance.....	37
Objectif de séance #1.....	38
Objectif de séance #2.....	43
Objectif de séance #3.....	48
Bilan.....	52

Remerciements

J'adresse mes remerciements aux personnes qui m'ont aidé dans la réalisation de ces cycles d'animation et cette rédaction.

En premier lieu, je remercie M. Mehdi Allou, éducateur sportif et gérant de la salle de sport Mon Gymnase pour m'avoir accueilli dans sa structure et pour sa confiance tout au long du stage, en tant que tuteur, il m'a guidé dans mon travail et m'a aidé à trouver des solutions pour avancer. Ainsi que toute l'équipe de Mon Gymnase.

Je remercie aussi le GUC Formation, pour m'avoir permis d'intégrer ce BPJEPS et relancer mes perspectives d'avenir .

1- Salle et environnement



a) Contexte

Mon Gymnase Centre situé 2 rue Docteur Mazet, proche des quais de l'Isère et du Pont Porte de France

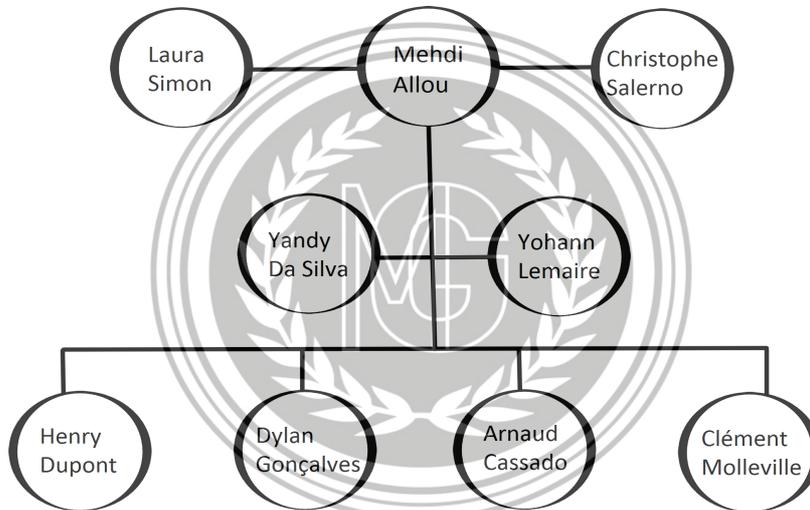
Ouvert en 2015 dans les anciens locaux d'un concessionnaire Vespa. La salle dispose d'un plateau musculation et d'une salle de cours collectif au rez de chaussé et d'une salle dédiée au Bike à l'étage.

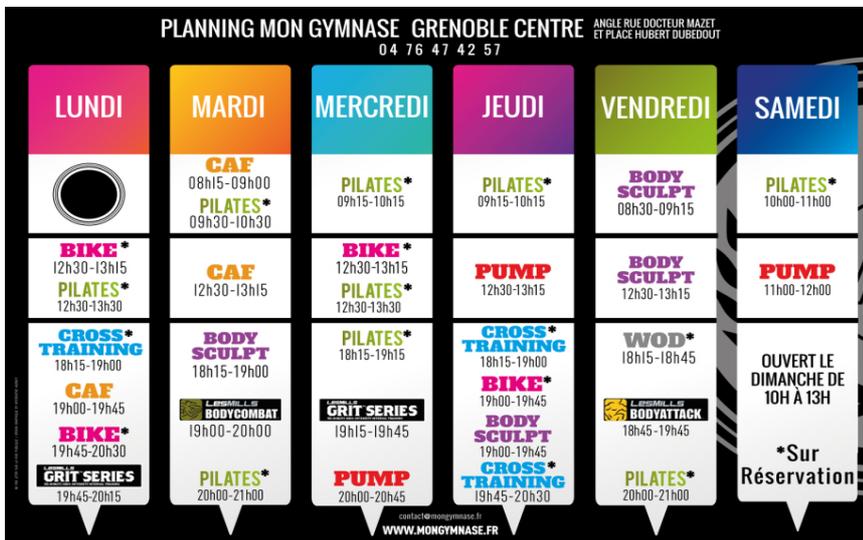
La salle de cours collectifs est dotée d'un revêtement en carrelage et goudron, ce qui peut être traumatisant au point de vu

articulaire lors des cours comprenant des impacts.

La salle ne dispose pas de miroir, ce qui peut empêcher les autocorrections des pratiquants dans leurs postures.

Organigramme

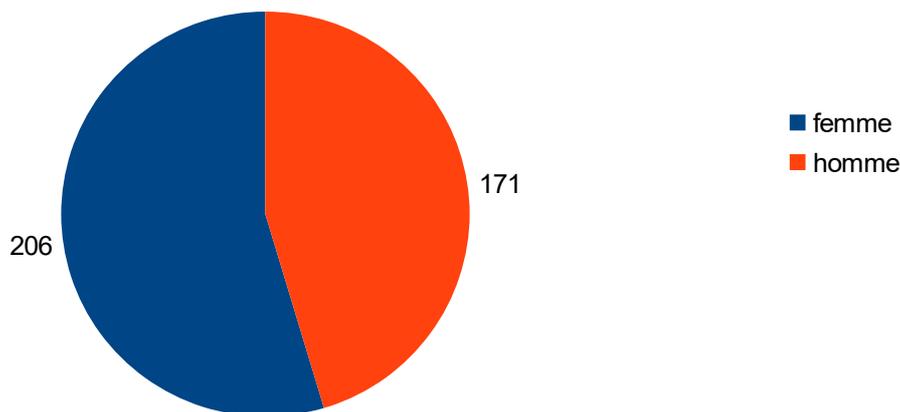




Analyse du public

Repartition Homme / Femme

Sur 373 adhérents actifs

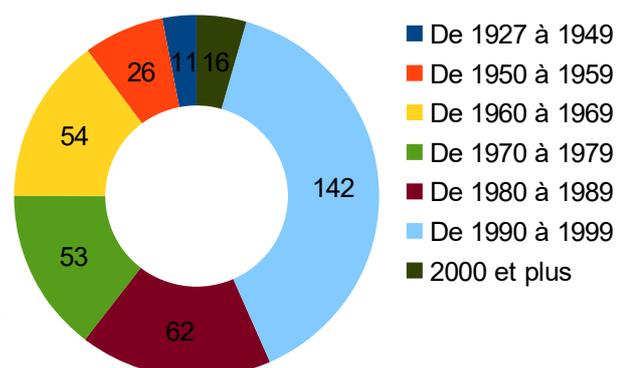


Grâce à ce diagramme nous pouvons remarquer une plus forte présence féminine au sein du club, ce qui correspond aux chiffres donnés par une étude du ministère des sports des taux de pratique fitness hommes/femmes

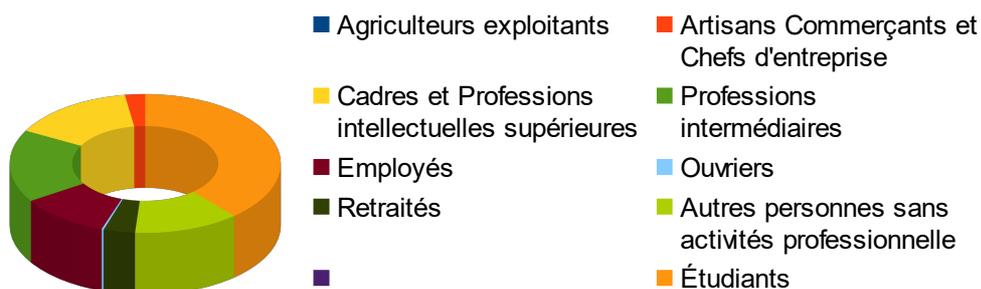
Ici la répartition nous indique une large présence de la tranche d'âge 18-30 ans ce qui correspond au schéma classique des besoins des individus, d'affiliations (appartenance à un groupe, relations sociales etc) et d'accomplissements (démontrer ses capacités).

Il y a aussi les facteurs physiologiques comme les niveaux d'hormones au plus haut, « la force de l'âge » le besoin de se construire physiquement, mais aussi le facteur temps libre : peu de préoccupation familiale, emplois du temps allégé etc.

Repartition par année de naissance



Repartition par Groupe Socioprofessionnels



Ce dernier diagramme nous éclaire sur la corrélation entre la présence jeune et le statut étudiant mais aussi sur l'absence totale d'agriculteurs exploitants au sein des adhérents de la salle.

La grande majorité des pratiquants en cours collectifs sont des femmes, et ce sur la majorité des cours quelque soit leur type, cardio ou renforcement.

Les hommes restent sur le plateau de musculation et suivent leurs programmes personnels.

En revanche on note depuis peu une augmentation de la part masculine dans les différents cours.

Cycle d'animation Renforcement Musculaire



A) Le cycle d'animation et les séances

a) Présentation de la discipline

Mon cycle d'animation en renforcement musculaire ce fait sur un cours de BodySculpt. Avec ou sans accessoires, les cours collectifs de BodySculpt permettent un travail ciblé sur l'ensemble des muscles du corps. Une séance dure 45 minutes. Son programme est axé sur l'endurance et le renforcement musculaire

Les bénéfices des cours collectifs de BodySculpt

- Brûle des calories
- Travail de musculation sur tout le corps
- Modeler la silhouette
- Améliorer la coordination et la fluidité des mouvements
- Gagner en équilibre
- Évacuation du stress accumulé

b) Questionnaire

Afin de mieux comprendre vos besoins pour mieux aborder mon cycle d'animation en autonomie, je vous propose de répondre à ce questionnaire

Age

- 20-30 30-40 40-50 50-60 60-70 70-80

Profession

.....

Pathologies

.....

Fréquentation de cours dans la semaine

- 1 2 3 4 et +

Autres activités sportives au club ou en extérieur

- OUI
 NON

Raisons

- Amélioration de la condition physique Maintenir le niveau physique actuel
 Rencontres Autres

Nouvelle méthode de travail

Seriez vous intéressé par une méthode de travail peu traumatisante permettant d'améliorer la posture, la condition physique.

- OUI NON

Autres remarques

.....

c) Analyse spécifique du public du cours

Le groupe d'adhérent venant au cours de BodySculpt le vendredi matin lors de mon cycle d'animation se compose généralement de 8 à 9 personnes. Le public est principalement féminin puisqu'un seul homme est présent lors du cours.

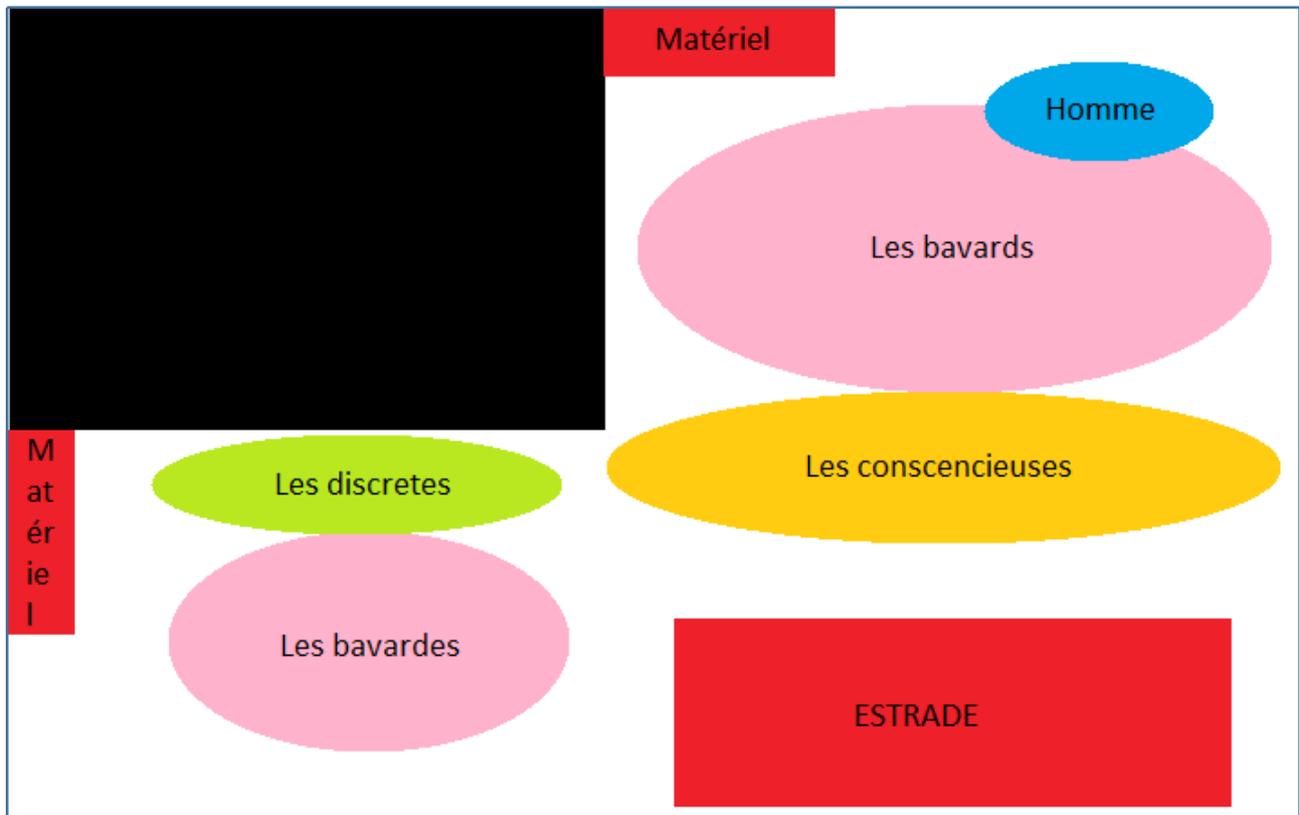
L'âge de mes pratiquants est compris entre 40 et 70 ans.

Il n'y a pas de pathologie notable hormis une Sarcopénie (fonte musculaire liée à l'âge) de certains pratiquants. Celle-ci est ralentie par la pratique régulière des cours de renforcement musculaire.

Le niveau de mes pratiquants est assez élevé en raison des de leurs années et de leur fréquence de suivi des cours durant la semaine. Les charges sont raisonnablement élevées lors des exercices et les situations d'échec sont rares. Mes pratiquants connaissent et savent exécuter les exercices communs comme les squats, fentes, curls biceps, planche, pompes etc.

Malgré tout l'âge assez avancé de certain est un frein pour un cours à trop haute intensité. Ceci peut créer une disparité dans les volontés de chacun à propos de la direction donné au cours. Le groupe est cependant assez soudé et l'amitié y est fortement présente.

Répartition du groupe dans la salle



B) Les séances

a) Objectif de cycle et description des séances

Objectif cycle de séance: Améliorer la condition physique générale par un travail en Full Body et utilisation du régime de contraction isométrique.

La condition physique est définie comme « l'état de la valeur physique qui a une influence significative sur la santé et le bien être physique à toutes les étapes de la vie » Organisation Mondiale de la Santé

Le full body est un entraînement de musculation / fitness au cours duquel l'ensemble de la musculature est travaillée dans la séance

L'isométrie correspond à une contraction durant laquelle les points d'insertion d'un muscle restent immobiles et où les leviers ne bougent pas, pour résister à une charge qui est fixe (additionnelle ou gravité).

J'ai choisi cette méthode car le travail isométrique est aisé à mettre en place et il est accessible à tout un chacun. Peu traumatisante au niveau articulaire elle permet un travail différent que les autres régimes de contraction. C'est aussi une méthode peu utilisée dans ma structure et que cela me permettait de me démarquer de mes collègues.

Toutes mes séances se composent d'un échauffement articulaire et cardiovasculaire progressif du type:

Inspiration, auto-grandissement

Enroulement des épaules

Marche

Croisé sur le Step

Tap up

Genoux alternés

3 Genoux

Talon fesses alternés + bras

3 Talons fesses + bras

Kick

3 Kick

Lift

3 Lift

(Voir dossier Step pour plus de précisions sur ces pas)

Puis à la fin du corps de séance un retour au calme qui se compose généralement comme ci dessous en fonction des muscles sollicités durant la séance:

Pose de l'enfant

Chevalier servant

Étirement ischios jambier à genoux

Ouverture de poitrine

Étirement des Biceps

Étirement des Triceps

Étirement Quadriceps

Inclinaison de buste

Auto-grandissement

(Voir dossier étirement pour plus de précisions sur ces postures)

Objectif de séance #1 : Travailler en priorité la partie basse du corps avec un travail en isométrie

	Matériels utilisés : Step Disques (2.5kg/ 5kg) élastiques, bâtons	Activité : Renforcement Musculaire BodyScuplt	Séance n° : 1	Nom de l'éducateur : Clément				
	Objectif de séance : Travailler en priorité la partie basse du corps avec un travail en isométrie							
		Effectif : 9	Public : Adultes	Tranche d'Age : 25/70	Niveau : Bon			
				Durée de la séance: 45 minutes				
Temps Total	Séries et Temps	Nom de l'Exercice/schéma	Consignes Placement/exécution	Consignes sécurité	Consignes Respiration	Critères de réussite	Variables (+ / -)	Muscles
2min 45 X2 5min30	4/4* 2 blocs 3/1* 2 blocs Isométrie 1 bloc 1/1* 2 blocs Isométrie 1 bloc Pulse* 1 bloc 2/2* 1 bloc Isométrie 1 bloc	Fentes	- Pieds largeur bassin - Jambe arrière loin derrière - Pied avant à plat au sol - Poids dans le talon avant - Pier les genoux à 90° - Genoux toujours déverrouillés - Buste droit - Abdominaux gainés	- Genou avant à l'aplomb de la cheville - Dos droit	- Inspiration à la descente - Expiration à la montée	- La flexion de jambes est réalisée sur un axe vertical - Maintien de la bonne posture	--Réduire amplitude +Genoux arrière très proche du sol	Quadriceps Fessiers Ischios Jambiers
2min 45	4/4* 2 blocs 2/2* 2 blocs 3/1* 1 bloc 1/3* 1 bloc Isométrie 1 bloc Pulse* 1 bloc Isométrie 1 bloc Pulse* 1 bloc Isométrie 1 bloc	Squat	- Pieds largeur bassin - Pieds à plat au sol - Poids dans les talons - Pointes de pieds légèrement vers l'extérieur - Genoux toujours déverrouillés - Bassin poussé vers l'arrière - Cuisse parallèle au sol en position basse - Abdominaux gainés - Dos plat - Omoplates resserrés	- Genoux à l'aplomb de la cheville - Genoux qui ne se rapprochent pas l'un de l'autre - Pas de dos arrondi	- Inspiration à la descente - Expiration à la montée	- Les épaules doivent se déplacer sur un axe vertical - Respect des consignes de placement	--Réduire amplitude +Amplitude complète	Quadriceps Fessiers
Temps total de séance : 8min 15								

2min 30	4/4* 1 bloc 2/2* 2 blocs Isométrie 2 blocs 1/1* 2 blocs Isométrie 1 bloc Pulse 1 bloc Isométrie 1 bloc 1/1* 2 bloc	Relevé de bassin	<ul style="list-style-type: none"> - Couché sur le dos - Pieds sur le Step largeur bassin - Pieds à plat sur le Step - Bassin décollé du sol - Disque sur le bas ventre - Soulever le bassin en contractant les fessiers - Abdominaux gainés - Mains hors du sol - Aligner épaules bassin genoux en position haute 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas créer de lordose ou de cyphose sur le bas du dos - Garder l'écartement des genoux 	<ul style="list-style-type: none"> - Expiration à la montée - Inspiration à la descente 	<ul style="list-style-type: none"> - Respect des consignes de placement - Alignement épaules bassin genoux 	<ul style="list-style-type: none"> --Enlever le poids Réduire l'amplitude +Ajouter du poids 	Grands fessiers Ischios jambiers
Temps total de séance : 10min 45								
2min 15 X2 4min 30	4/4* 1 bloc 2/2* 2 blocs 1/1* 1 bloc Isométrie 1 bloc 2/2* 1 bloc Isométrie 1 bloc Pulse 1 bloc Isométrie 1 bloc	Élévations latérales fessiers à l'élastique	<ul style="list-style-type: none"> - Elastique à la cheville - Debout sur le Step - Jambe d'appui déverrouillée - Un pied dans le vide sur le côté du Step - Pointe de pieds vers le sol (rotation interne) - Buste droit - Abdominaux gainés - Bassin fixé, parallèle au mur d'en face - Usage du bâton pour garder l'équilibre - Elever la jambe tendue sur le coté - Contracter les fessiers pour engager le mouvement - Garder l'élastique en tension 	<ul style="list-style-type: none"> - Maintien de l'équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> - Expiration à la montée - Inspiration à la descente 	<ul style="list-style-type: none"> - Respect des consignes de placement 	<ul style="list-style-type: none"> --Réduire amplitude +Ajouter un élastique 	Moyens et petits Fessiers
Temps total de séance : 15min 15								
2min 15 X2 4min 30	4/4* 1 bloc 2/2* 2 blocs 1/1* 1 bloc Isométrie 1 bloc	Élévations arrière fessiers à l'élastique	<ul style="list-style-type: none"> - Elastique à la cheville - Debout sur le Step - Jambe d'appui déverrouillée 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas créer de lordose au dos - Maintien de l'équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> - Expiration à la montée - Inspiration à la descente 	<ul style="list-style-type: none"> - Respect des consignes de placement 	<ul style="list-style-type: none"> --Réduire amplitude +Ajouter un élastique 	Grands Fessiers

<p>Temps total de séance : 19min 45</p>	<p>2/2* 1 bloc Isométrie 1 bloc Pulse 1 bloc Isométrie 1 bloc</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Un pied dans le vide sur l'arrière du Step - Pointe de pieds vers le sol - Buste droit - Abdominaux gainés - Bassin fixé, parallèle au mur d'en face - Usage du bâton pour garder l'équilibre - Elever la jambe tendue en arrière - Contracter les fessiers pour engager le mouvement - Garder l'élastique en tension 	<ul style="list-style-type: none"> - Garder les abdominaux engagés 				<p>Biceps</p>
<p>Temps total de séance : 22 min</p>	<p>4/4* 2 blocs 2/2* 2 blocs 1/1* 2 blocs 3 pulses* 1 bloc 1/1 1 bloc 4/4 1 bloc</p>	<p>Curls Biceps</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds larges bassin - Genoux déverrouillés - Abdominaux gainés - Buste fier - Epaules en arrière - Coudes serrés au torse - Poids dans les paumes de mains - Mains en supination - Fléchir les coudes pour ramener les mains vers les épaules 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas tricher avec le bassin pour monter la charge 	<ul style="list-style-type: none"> - Expiration à la montée - Inspiration à la descente 	<ul style="list-style-type: none"> - Respect des consignes de placement 	<ul style="list-style-type: none"> --Enlever le poids Réduire l'amplitude +Ajouter du poids 	<p>Biceps</p>
<p>Temps total de séance : 23 min45</p>	<p>4/4* 1 bloc 3/1* 1 bloc 1/3* 1 bloc 2/2* 1 bloc 1/1* 2 bloc Pulse 1 bloc</p>	<p>Extension Triceps</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds larges bassin - Genoux déverrouillés - Abdominaux gainés - Buste fier - Bras tendus vers le ciel - Coudes proches des oreilles - Poids maintenu avec les deux mains 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas creuser le dos 	<ul style="list-style-type: none"> - Expiration à la montée - Inspiration à la descente 	<ul style="list-style-type: none"> - Respect des consignes de placement 	<ul style="list-style-type: none"> --Enlever le poids Réduire l'amplitude +Ajouter du poids 	<p>Triceps</p>

1 min30	Statique 1 bloc Dynamique 1 bloc Statique 1 bloc Dynamique 2 bloc Statique 1 bloc	Gainage Statique et dynamique	- Rамener le poids vers la base de la nuque - En appuie coudes et orteils - Soulever le bassin pour aligner épaules bassin et chevilles - Aspirer le nombril - Coudes sous les épaules - Bassin rétroversé - Regard au sol	- Ne pas creuser le dos - Nuque dans le prolongement du dos	- Respiration régulière	- Respect des consignes de placement	-- En appuie sur les genoux et les coudes + En appuie sur les orteils et les mains	Grand droit abdominal Transverse Obliques Fessiers
Temps total de séance : 25 min15		Crunch classique	- Sur le dos - Talons proches des fessiers - Mains aux tempes - Regard au ciel - Aspirer le nombril - Décoller les omoplates du sol - Rapprocher le sternum du pubis	- Maintenir un espace entre le menton et le buste	- Expiration à la montée - Inspiration à la descente	- Respect des consignes de placement	-- Mains en avant du buste + Amplitude max	Grand droit abdominal
Temps total de séance : 29min 45	Circuit 30 secondes X3	Essuie-glace	- Sur le dos - Talons proches des fessiers - Épaules décollées sur sol - Bras parallèles au sol - Venir chercher alternativement le talon droite et gauche - Aspirer le nombril - Regard au ciel	- Maintenir un espace entre le menton et le buste	- Respiration régulière	- Respect des consignes de placement	-- Rapprocher les talons + Eloigner les talons	Grand droit abdominal Obliques
		Ciseaux	- Sur le dos - Mains sous les fessiers - Jambes tendues - Faire des battements de jambes - Garder les épaules hautes		- Respiration régulière	- Respect des consignes de placement	-- Reposer les épaules au sol + Augmenter amplitude des battements et décoller plus haut les épaules	Grand droit abdominal

Mes critères de réussites pour cette séance :

Avoir des amplitudes complètes sur les exercices	Avoir le minimum de situation d'échec durant les séries	Lors des phases en isométrie, avoir la hauteur de maintien imposée	Que mes pratiquants ressentent la fatigue musculaire
Avoir une exécution d'exercice propre et sécuritaire			

Bilan de séance 13/04/2018

Séance effectuée sans accro, le groupe est très réceptif au travail isométrique malgré la nouveauté apportée par l'utilisation de l'isométrie sur tous les exercices.

Le groupe est composé est membres habituels plus une pratiquante d'environ 25 ans.

La mise en route fut un peu plus longue que pour un cours habituel vu l'horaire, tôt dans la matinée, et la relative fraîcheur dans la salle. Une fois l'échauffement fini, la mise en place des exercices se fait de façon fluide et colle assez bien à la séance théorique rédigée en amont.

Évaluation de mes pratiquants sur la première séance

Mes pratiquants ont suivi mes séquences de travail au mieux de leurs capacités. Il y eu quelques situations d'échec lors des phases isométriques mais cela ne dépassait pas le seuil de mes critères de réussite. J'ai remarqué que mes pratiquants ont le plus lâché sur les élévations latérales et arrières des fessiers (ils relâchaient quelques secondes et essayait de reprendre le travail)

Perspectives d'évolutions

Si je devais refaire cette séance j'adapterais le travail des fessiers soit en raccourcissant le travail des élévations fessiers soit en allégeant le travail des premiers exercices pour réduire les situations d'échec.

Pour ma prochaine séance de mon cycle, je pense garder la séance prévue. A l'annonce de l'objectif mes pratiquants ont quasiment tous affichés un large sourire.

Objectif de séance #2 : Travailler la partie centrale du corps en priorité grâce à l'utilisation de différentes postures isométriques.

	Matériels utilisés : Step Disques (2.5kg/5kg)	Activité : Renforcement Musculaire BodySculpt	Séance n° : 2	Nom de l'éducateur : Clément				
	Objectif de séance : Travailler la partie centrale du corps en priorité grâce à l'utilisation de différentes postures isométriques.			Date : 20/04/2018				
		Efficacité : 6	Public : Adultes	Tranche d'Age : 40/70	Niveau : Bon	Durée de la séance: 45 minutes		
Temps Total	Séries et Tempos	Nom de l'Exercice/schéma	Consignes Placement/exécution	Consignes sécurité	Consignes Respiration	Critères de réussite	Variables (+ / --)	Muscles
2min 45	4/4* 2 blocs 3/1* 2 blocs 1/1* 2 blocs Pulse* 1 bloc 2/2* 1 bloc 1/1* 2 blocs Pulse* 1 bloc	Squat pieds largeur de Step	- Pieds largeur de Step - Pieds à plat au sol - Poids dans les talons - Pointes de pieds légèrement vers l'extérieur - Genoux toujours déverrouillés - Bassin poussé vers l'arrière - Cuisse parallèle au sol en position basse - Abdominaux gainés - Dos plat - Omoplates resserrés	- Genou avant à l'aplomb de la cheville - Dos droit - Genoux qui ne se rapprochent pas l'un de l'autre	- Inspiration à la descente - Expiration à la montée	- Maintien de la bonne posture - Les épaules doivent se déplacer sur un axe vertical	--Réduire amplitude +Genoux arrière très proche du sol	Quadriceps Fessiers Ischios Jambiers
+ 1min 15	+ 2/2* 1 bloc 1/1* 2 blocs Pulse* 2 blocs							
2min 30 X2 5min	4/4* 2 blocs 2/2* 2 blocs 3/1* 1 bloc 1/3* 1 bloc Pulse* 1 bloc 1/1* 1 bloc Pulse* 1 bloc 4/4* 1 bloc	Fentes Jambe arrière sur le Step	- Pieds largeur bassin - Jambe arrière loin derrière - En appuie sur la pointe du pied arrière sur le Step - Pied avant à plat au sol - Poids dans le talon avant - Plier les genoux à 90° - Genoux toujours déverrouillés - Buste droit - Abdominaux gainés	- Genoux à l'aplomb de la cheville - Pas de dos arrondi	- Inspiration à la descente - Expiration à la montée	- La flexion de jambes est réalisée sur un axe vertical - Respect des consignes de placement	--Réduire amplitude +Genoux arrière très proche du sol	Quadriceps Fessiers Ischios Jambiers
Temps total de séance : 9min								

<p>3min</p> <p>Temps total de séance : 12min</p>	<p>4/4* 1 bloc 3/1* 2 blocs 1/3* 2 blocs 2/2* 2 blocs 1/1* 2 blocs Pulse 1 bloc 1/1* 2 bloc</p>	<p>Développé couché prise serrée</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Couché sur le dos sur le Step - Pieds largeur bassin ancrés au sol - Abdominaux gainés - Omoplates resserrés - Mains au-dessus des épaules - Mains en position neutre - Garder les coudes proches du torse à la descente - Avant-bras toujours à la verticale - Remonter les mains lorsque les coudes se trouvent légèrement derrière le torse 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas créer de lordose sur le bas du dos - Tête posé sur le Step 	<ul style="list-style-type: none"> - Expiration à la montée - Inspiration à la descente 	<ul style="list-style-type: none"> - Respect des consignes de placement 	<ul style="list-style-type: none"> --Enlever le poids Réduire l'amplitude +Ajouter du poids 	<p>Pectoraux Triceps Deltoïdes antérieurs Dentelés antérieurs</p>
<p>2min</p> <p>Temps total de séance : 14min</p>	<p>4/4* 1 bloc 2/2* 2 blocs 1/1* 1 bloc 2/2* 2 bloc 3/1* 1 bloc 1/3* 1 bloc</p>	<p>Écarté couché</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Couché sur le dos sur le Step - Pieds largeur bassin ancrés au sol - Abdominaux gainés - Omoplates resserrés - Mains au-dessus des épaules - Écartez les bras jusqu'à l'horizontale en gardant une légère flexion des coudes - Contracter volontairement les pectoraux en haut du mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas créer de lordose sur le bas du dos - Tête posé sur le Step 	<ul style="list-style-type: none"> - Expiration à la montée - Inspiration à la descente 	<ul style="list-style-type: none"> - Respect des consignes de placement 	<ul style="list-style-type: none"> --Réduire amplitude + Ajouter du poids 	<p>Pectoraux</p>

2min Temps total de séance : 16min	4/4* 2 blocs 2/2* 2 blocs 1/1* 2 blocs 2/2* 1 bloc 4/4* 1 bloc	Rowing prise serrée	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin - Genoux déverrouillé - Abdominaux gainés - Épaules basse et en arrière - Basculer en avant partir du bassin - Dos droit - En position basse, tirer les coudes vers le ciel - Toujours garder les coudes proches du torse 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas créer de lordose au dos - Garder les abdominaux engagés - Nuque dans le prolongement du dos 	<ul style="list-style-type: none"> - Expiration à la montée - Inspiration à la descente 	- Respect des consignes de placement	--Réduire amplitude + Ajouter du poids	<ul style="list-style-type: none"> Grands Dorsaux Trapezes Biceps Fessiers Ischios jambiers
1min 45 Temps total de séance : 17min 45	4/4* 2 bloc 3/1* 2 bloc 2/2* 2 bloc 4/4* 1 bloc	Oiseau	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin - Genoux déverrouillé - Abdominaux gainés - Épaules basse et en arrière - Basculer en avant partir du bassin - Dos droit - Coudes légèrement fléchis - Ouvrir les mains sur le côté - Resserrer les omoplates 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas créer de lordose au dos - Garder les abdominaux engagés - Nuque dans le prolongement du dos 	<ul style="list-style-type: none"> - Expiration à la montée - Inspiration à la descente 	- Respect des consignes de placement	--Réduire amplitude + Ajouter du poids	<ul style="list-style-type: none"> Grands Dorsaux Trapezes Fessiers Ischios jambiers
1 min Temps total de séance : 18min 45	2/2* 3 blocs 1/1* 1 bloc	Crunch classique	<ul style="list-style-type: none"> - Sur le dos - Talons proches des fessiers - Mains aux tempes - Regard au ciel - Aspirer le nombril - Décoller les omoplates du sol - Rapprocher le sternum du pubis 	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir un espace entre le menton et le buste 	<ul style="list-style-type: none"> - Expiration à la montée - Inspiration à la descente 	- Respect des consignes de placement	-- Mains en avant du buste + Amplitude max	<ul style="list-style-type: none"> Grand droit abdominal

Temps total de séance : 19min15	2 blocs	Maintien jambe tendues	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de la position Crunch - Mains sous les fessiers - Tendre les jambes en gardant un espace avec le sol - Aspirer le nombril - Retroverser le bassin 	- Pas de lordose lombaire	- Respiration régulière	- Respect des consignes de placement - Les jambes sont tendues et décollées du sol	--replier légèrement les jambes	Grand droit abdominal Psoas Iliaque
Temps total de séance : 19min45	2 blocs	Hollow « Creux »	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de l'exercice précédent - Toujours avec les épaules hautes - Amener les bras tendus derrière la tête - Dessiner une « coupelle » - Avoir le minimum de contact avec le sol, seulement le bas du dos - Aspirer le nombril - Retroverser le bassin 	- Pas de lordose lombaire	- Respiration régulière	- Respect des consignes de placement - Les jambes sont tendues et décollées du sol - Idem pour les bras	-- Remonter les genoux à 90° +être le plus proche du sol avec les jambes et les bras sans creuser le dos	Grand droit abdominal Transverse Psoas Iliaque
Temps total de séance : 20min45	2*2 blocs	Dead Bug	<ul style="list-style-type: none"> - Couché sur le dos - Hanches-cuisses 90° - Amener un bras tendu derrière la tête - Tendre la jambe opposée - L'autre bras est vers le ciel 	- Ne creuser pas les lombaires - Plaquez les reins au sol et contractez les abdominaux.	- Respiration régulière	- Respect des consignes de placement - Les jambes sont tendues et décollées du sol - Idem pour les bras	-- Deux bras vers le ciel +Bras et jambe très proches du sol	Grand droit abdominal Transverse
Temps total de séance : 22min	3 blocs	Planche	<ul style="list-style-type: none"> - En appuie sur les orteils et les coudes - Aspirer le nombril - Aligner épaules hanches chevilles - Retroverser le bassin - Nuque alignée - Regard au sol 	- Lordose lombaire	- Respiration régulière	- Respect des consignes de placement	--Poser les genoux	Grand droit abdominal Transverse

Temps total de séance : 23min	2* 2 blocs	Planche 3 appuyées au sol	<ul style="list-style-type: none"> - En appuie sur les orteils et les coudes - Aspirer le nombril - Aligner épaules hanches chevilles - Retoverser le bassin - Tendre un bras au-dessus de la tête - Garder le bassin face au sol - Regard au sol 	<ul style="list-style-type: none"> - Lordose lombaire - Fuite du bassin 	- Respiration régulière	- Respect des consignes de placement	--Reposer le coude	Grand droit abdominal Transverse
Temps total de séance : 24min 45	3 blocs	V Sit	<ul style="list-style-type: none"> - En appuie sur les orteils et les coudes - Aspirer le nombril - Aligner épaules hanches chevilles - Retoverser le bassin - Tendre un bras au-dessus de la tête - Tendre la jambe opposée parallèle au sol - Garder le bassin face au sol 	<ul style="list-style-type: none"> - Lordose lombaire - Fuite du bassin 	- Respiration régulière	<ul style="list-style-type: none"> - Respect des consignes de placement - Angle jambe a 45° 	-- Relâcher les genoux à 90° + Bras tendus derrière la tête	Grand droit abdominal Transverse

Temps total de séance : 25min 45	2*2 blocs	Planche latérale	<ul style="list-style-type: none"> - Coude à l'aplomb de l'épaule - Avant-bras à plat - Aligner épaules hanches chevilles - Nuque longue - Regard au loin - Hanches alignés avec le mur d'en face 	- Nuque alignée	- Respiration régulière	- Respect des consignes de placement - Bassin aligné	--Poser un genou au sol	Grand droit abdominal Transverse
----------------------------------	-----------	------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	-------------------------	---------------------------------------------------------	-------------------------	----------------------------------

Mes critères de réussites pour cette séance :

Avoir des amplitudes complètes sur les exercices	Avoir le minimum de situation d'échec durant les séries	Lors des phases en isométrie, avoir la hauteur de maintien imposée	Que mes pratiquants ressentent la fatigue musculaire
Avoir des postures les plus propres possible	Que mes pratiquants soit en situation d'échec au moins une fois sur les postures abdominale	Tremblements lors des phases isométriques	

Bilan de séance 20/04/2018

Séance bien réalisée, proche de celle prévue. Le groupe se composait de seulement 5 pratiquantes.

Comme la semaine précédente la mise en route a été un peu longue avec un échauffement très progressif avec mobilisation articulaire puis activation cardio vasculaire. Malgré de fait d'avoir seulement 4 exercices pour travailler les cuisses et l'ensemble poitrine/ dos, le groupe a ressenti la fatigue musculaire sur ces groupes grâce à des séries longues

Relativement parlant la plus grosse partie du cours a été réservé au travail abdominale.

Afin de commencer les choses en douceur et de plonger progressivement dans le travail isométrique j'ai commencé ma séquence de travail avec des crunch classique puis emmener mes pratiquantes vers le travail statique.

Mes adhérents ont appris que la principale fonction de la sangle abdominale est le maintien postural et que les exercices statiques sont beaucoup plus efficaces pour travailler cette fonction que le dynamique. Tous ont lâchés au moins une fois lors des postures mais cela faisait partie de mes critères de réussite car je voulais les pousser au maximum de leurs capacités.

Perspectives d'évolution

Lors d'une futur séance ou cycle utilisant le travail isométrique, j'utiliserais cette séance comme base puisqu'elle a atteint son objectif. Il est possible de passer plus de temps sur les cuisses et le haut du corps mais je ne pense pas de beaucoup de modification soit nécessaire.

Objectif de séance #3 : Focus sur la partie haute du corps avec un travail ciblé et un grand recours l'isométrie,

	Matériels utilisés : Step Disques (2.5kg/5kg)	Activité : Renforcement Musculaire BodySculpt	Séance n° : 3	Nom de l'éducateur : Clément				
		Objectif de séance : Travailler la partie haute du corps en priorité grâce à l'utilisation de différentes postures isométriques.		Date : 27/04/2018				
		Effectif : 7	Public : Adultes	Tranche d'Age : 25/70	Niveau : Bon	Durée de la séance: 45 minutes		
Temps Total	Séries et Tempos	Nom de l'Exercice/schema	Consignes Placement/exécution	Consignes sécurité	Consignes Respiration	Critères de réussite	Variabiles (+ / --)	Muscles
2min 45	4/4* 2 blocs 3/1* 2 blocs 1/1* 2 blocs Pulse* 1 bloc 2/2* 1 bloc 1/1* 2 blocs Pulse* 1 bloc	Squat	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin - Pieds à plat au sol - Poids dans les talons - Pointes de pieds légèrement vers l'extérieur - Genoux toujours déverrouillés - Bassin poussé vers l'arrière - Cuisse parallèle au sol en position basse - Abdominaux gainés - Dos plat - Omoplates resserrés 	<ul style="list-style-type: none"> - Genou avant à l'aplomb de la cheville - Dos droit - Genoux qui ne se rapprochent pas l'un de l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> - Inspiration à la descente - Expiration à la montée 	<ul style="list-style-type: none"> - Maintien de la bonne posture - Les épaules doivent se déplacer sur un axe vertical 	<ul style="list-style-type: none"> --Réduire amplitude +Genoux arrière très proche du sol 	<ul style="list-style-type: none"> Quadriceps Fessiers Ischios jambiers
2min 30 X2 5min	4/4* 2 blocs 2/2* 2 blocs 3/1* 1 bloc 1/3* 1 bloc Pulse* 1 bloc 1/1* 1 bloc Pulse* 1 bloc 4/4* 1 bloc	Fentes	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds largeur bassin - Jambe arrière loin derrière - Pied avant à plat au sol - Poids dans le talon avant - Plier les genoux à 90° - Genoux toujours déverrouillés - Buste droit - Abdominaux gainés 	<ul style="list-style-type: none"> - Genoux à l'aplomb de la cheville - Pas de dos arrondi 	<ul style="list-style-type: none"> - Inspiration à la descente - Expiration à la montée 	<ul style="list-style-type: none"> - La flexion de jambes est réalisée sur un axe vertical - Respect des consignes de placement 		
Temps total de séance : 7 min45								

3min 15	4/4* 1 bloc Isométrie 1 bloc 3/1* 2 blocs 1/3* 2 blocs Isométrie 1 bloc 2/2* 2 blocs 1/1* 2 blocs Isométrie 1 bloc Pulse 1 bloc	Développé couché prise serrée	<ul style="list-style-type: none"> - Couché sur le dos sur le Step - Pieds largeur bassin ancrés au sol - Abdominaux gainés - Omoplates resserrés - Mains au-dessus des épaules - Mains en position neutre - Garder les coudes proches du torse à la descente - Avant-bras toujours à la verticale - Remonter les mains lorsque les coudes se trouvent légèrement derrière le torse 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas créer de lordose sur le bas du dos - Tête posé sur le Step 	<ul style="list-style-type: none"> - Expiration à la montée - Inspiration à la descente 	<ul style="list-style-type: none"> - Respect des consignes de placement 	<ul style="list-style-type: none"> --Enlever le poids Réduire l'amplitude +Ajouter du poids 	Pectoraux Triceps Deltoïdes antérieurs Dentelés antérieurs
2min45	4/4* 1 bloc 2/2* 2 blocs Isométrie 1 bloc 1/1* 1 bloc 2/2* 2 bloc Isométrie 1 bloc 3/1* 1 bloc 1/3* 1 bloc Isométrie 1 bloc	Écarté couché	<ul style="list-style-type: none"> - Couché sur le dos sur le Step - Pieds largeur bassin ancrés au sol - Abdominaux gainés - Omoplates resserrés - Mains au-dessus des épaules - Écartez les bras jusqu'à l'horizontale en gardant une légère flexion des coudes - Contracter volontairement les pectoraux en haut du mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas créer de lordose sur le bas du dos - Tête posé sur le Step 	<ul style="list-style-type: none"> - Expiration à la montée - Inspiration à la descente 	<ul style="list-style-type: none"> - Respect des consignes de placement 	<ul style="list-style-type: none"> --Réduire amplitude + Ajouter du poids 	Pectoraux
Temps total de séance : 13min 45								

2min 45	4/4* 2 blocs 2/2* 2 blocs Isométrie 1 bloc 1/1* 2 blocs Isométrie 1 bloc 2/2* 1 bloc 4/4* 1 bloc Isométrie 1 bloc	Rowing prise serrée	- Pieds largeur bassin - Genoux déverrouillé - Abdominaux gainés - Épaules basse et en arrière - Basculer en avant partir du bassin - Dos droit - En position basse, tirer les coudes vers le ciel - Toujours garder les coudes proches du torse	- Ne pas créer de lordose au dos - Garder les abdominaux engagés - Nuque dans le prolongement du dos	- Expiration à la montée - Inspiration à la descente	- Respect des consignes de placement	--Réduire amplitude + Ajouter du poids	Grands Dorsaux Trapèzes Biceps Fessiers Ischios jambiers
1min 45	4/4* 1 bloc 3/1* 2 blocs Isométrie 1 bloc 2/2* 2 blocs Isométrie 1 bloc	Oiseau	- Pieds largeur bassin - Genoux déverrouillé - Abdominaux gainés - Épaules basse et en arrière - Basculer en avant partir du bassin - Dos droit - Coudes légèrement fléchis - Ouvrir les mains sur le côté - Resserrer les omoplates	- Ne pas créer de lordose au dos - Garder les abdominaux engagés - Nuque dans le prolongement du dos	- Expiration à la montée - Inspiration à la descente	- Respect des consignes de placement	--Réduire amplitude + Ajouter du poids	Grands Dorsaux Trapèzes Fessiers Ischios jambiers
2 min 15	4/4* 2 blocs 2/2* 1 bloc Isométrie* 1 bloc 3/1* 1 bloc 1/1* 1 bloc Isométrie 1 bloc 1/1* 1 bloc Isométrie 1 bloc	Développé Militaire	- Pieds largeur bassin - Genoux déverrouillé - Abdominaux gainés - Épaules basse - Coudes à hauteur d'épaules - Avant-bras à la vertical - Pousser les mains vers le ciel - Garder « un couloir » de travail resserrer	- Ne pas créer de lordose au dos - Garder les abdominaux engagés	- Expiration à la montée - Inspiration à la descente	- Respect des consignes de placement	--Réduire amplitude + Ajouter du poids	Deltoïdes Trapèzes Triceps

1min 45	2/2* 1 bloc Isométrique 1 bloc 3/1* 1 bloc 2/2* 1 bloc Isométrique 1 bloc 1/1* 1 bloc Isométrique 1 bloc	Élévations latérales	- Pieds largeur bassin - Genoux déverrouillés - Abdominaux gainés - Épaules basse - Coudes légèrement fléchis - Elever la main latéralement - Arrêter le mouvement mains à hauteur d'épaule	- Ne pas créer de lordose au dos - Garder les abdominaux engagés	- Expiration à la montée - Inspiration à la descente	- Respect des consignes de placement	--Coudes à 90° + Ajouter du poids	Deltoïdes
1min 45	4/4* 1 bloc 2/2* 1 bloc Isométrique 1 bloc 1/1* 1 bloc Isométrique 2 bloc 1/1* 1 bloc	Curls Biceps	- Pieds larges bassin - Genoux déverrouillés - Abdominaux gainés - Buste fier - Épaules en arrière - Coudes serrés au torse - Poids dans les paumes de mains - Mains en supination - Fléchir les coudes pour ramener les mains vers les épaules	- Ne pas tricher avec le bassin pour monter la charge	- Expiration à la montée - Inspiration à la descente	- Respect des consignes de placement	--Enlever le poids Réduire l'amplitude +Ajouter du poids	Biceps
2 min	4/4* 2 blocs 2/2* 1 bloc Isométrique 1 bloc 1/1* 1 bloc Isométrique 1 bloc 3 Pulses 1 bloc Isométrique 1 bloc	Extension Triceps	- Pieds larges bassin - Genoux déverrouillés - Abdominaux gainés - Buste fier - Bras tendus vers le ciel - Coudes proches des oreilles - Poids maintenu avec les deux mains - Ramener le poids vers la base de la nuque	- Ne pas creuser le dos	- Expiration à la montée - Inspiration à la descente	- Respect des consignes de placement	--Enlever le poids Réduire l'amplitude +Ajouter du poids	Triceps
Temps total de séance : 20min 45								

1 min Temps total de séance : 29	4 blocs	Planche	<ul style="list-style-type: none"> - En appuie sur les orteils et les coudes - Aspirer le nombril - Aligner épaules hanches chevilles - Retroverser le bassin - Nuque alignée - Regard au sol 	- Lordose lombaire	- Respiration régulière	- Respect des consignes de placement	-- Poser les genoux	Grand droit abdominal Transverse
Temps total de séance : 28min	2/2* 3 blocs 1/1* 1 bloc 3 Pulses 1 bloc	Crunch classique	<ul style="list-style-type: none"> - Sur le dos - Talons proches des fessiers - Mains aux tempes - Regard au ciel - Aspirer le nombril - Décoller les omoplates du sol - Rapprocher le sternum du pubis 	- Maintenir un espace entre le menton et le buste	- Expiration à la montée - Inspiration à la descente	- Respect des consignes de placement	-- Mains en avant du buste + Amplitude max	Grand droit abdominal
1 min	4 blocs	Ciseaux	<ul style="list-style-type: none"> - Sur le dos - Mains sous les fessiers - Jambes tendues - Faire des battements de jambes - Garder les épaules hautes 	- Lordose lombaire	- Respiration régulière	- Respect des consignes de placement	-- Reposer les épaules au sol + Augmenter amplitude des battements et décoller plus haut les épaules	Grand droit abdominal

Bilan de séance 27/04/2018

Bon déroulement de séance, je n'ai pas eu à trop modifier ma séance prévisionnelle, les adhérents sont des habitués qui viennent plusieurs fois dans la semaine, ils ont une bonne condition physique, le travail proposé doit donc être assez élevé au niveau charge et temps de travail,

Ma séance fait beaucoup appelle à l'isométrie qui est une bonne façon de charger le muscle grâce au temps sous tension long et la contraction continue. C'est un travail peu utilisé dans ma structure, c'était donc un bon moyen pour moi de diversifier le travail et de démarquer mon cycle d'animation des autres cycles des coachs

Évaluation

Mes adhérents ont appris que l'isométrie est une forme de travail exigeante quand elle est apportée au milieu d'une séquence de travail dynamique.

Sur les gros groupes musculaires il est plus facile de tenir plusieurs séquences de travail isométrique sur les groupes plus petits la fatigue s'installe plus ou moins vite selon les adhérents, il vient un moment où certains lâche la posture pour récupérer. (4 sur les élévations latérales, 2 sur les biceps curl et 3 sur les extensions triceps). Il serait intéressant d'alléger un peu le travail isométrique sur les petits groupes musculaires

Mon animation était importante lors des phases isométrique, j'ai parfois manqué d'encouragement pour remotiver mes adhérents et leur permettre de tenir quelques secondes de plus.

Perspectives d'évolutions

Pour un prochain cycle de séance, pour varier les méthodes, aborder un travail de plyométrie (avec un niveau adapté à mes adhérents) pourrait être intéressant puisque cela contrasterait avec le travail isométrique et développerait d'autres qualités musculaires

Bilan général

Sur ces 3 séances j'ai vu mes pratiquants se familiariser avec une méthode de travail peu utilisée en cours de renforcement dans la structure. Ils ont compris les bénéfices apportés en terme de maintien et amélioration de la posture, à avoir un recrutement musculaire plus intense ce qui rendra plus efficace le travail lors des cours à venir.

Je suis content de la réceptivité de mes adhérents sur ce thème et je pense toujours garder une petite part de travail isométrique dans chacun de mes cours et ce avec d'autres publics également.

Cycle d'animation Step



A) Le cycle d'animation et les séances

a) Présentation de la discipline

Les cours collectifs de Step sont des cours cardio-vasculaires, chorégraphiés. L'utilisation d'un Step (marche d'escalier) en musique, permet de développer l'endurance, le souffle et la coordination. Les pas de danse sollicitent les membres inférieurs (jambes, fessiers, cuisses).

Les bénéfices des cours collectifs de Step

- Brûle les calories
- Améliore la capacité cardio-vasculaire et donc le souffle
- Améliore la condition physique générale
- Densité osseuse plus importante, lutte contre l'ostéoporose
- Sensation de bien-être

b) Questionnaire

Dans le cadre de mon cycle d'animation pour mes certifications, je vous propose de répondre à ce questionnaire afin de d'aborder au mieux vos envies et besoins.

Age

- 20-30 30-40 40-50 50-60 60-70 70-80

Profession

.....

Pathologies

.....

Fréquentation de cours dans la semaine

- 1 2 3 4 et +

Autres activités sportives au club ou en extérieur

- OUI
- NON

Les cours de Step ont été supprimés du planning dû au manque de fréquentation, pour quelles raisons est ce que ce cours ne vous intéressait pas ?

- Suivi d'autres cours cardio Emploi du temps
- Pas d'intérêt à la pratique Cours trop difficile à suivre

Raisons

- Amélioration de la condition physique Maintenir le niveau physique actuel
- Rencontres Éléments chorégraphiés
- Autres

Seriez vous intéressé si le cours de Step était simplifié et qu'il intègre des éléments de renforcement musculaire ?

- OUI NON

Autres remarques

.....

c) Analyse spécifique du public

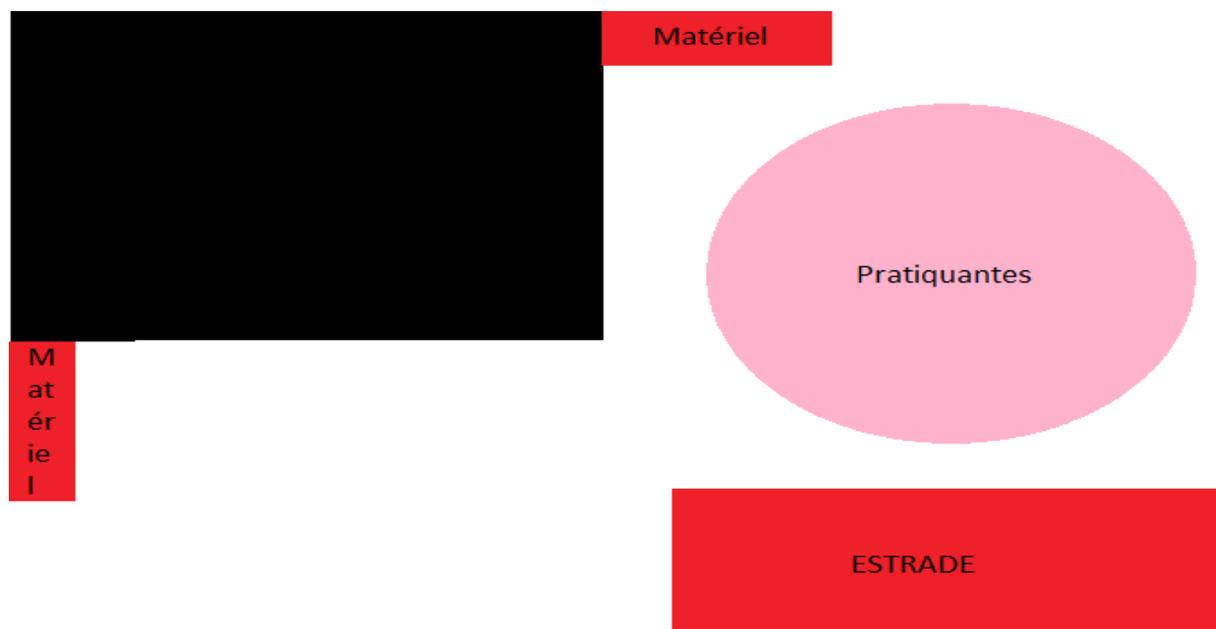
Lors de ma première séance d'animation, je ne savais pas quel public allait répondre présent.

Ayant eu peu de réponse à mon questionnaire mais connaissant les envies et habitudes des adhérents de la salle j'ai déjà eu une idée de direction de cours.

Mon public se compose de femmes d'entre 25 et 35 ans. Pas de pathologies.

Elles fréquentent très régulièrement les cours de renforcement musculaire type CAF et bodysculpt mais aussi les cours cardio type Body Attack ou Body Combat. Leur condition physique est donc d'un assez bon niveau. De part leur pratique des cours pré chorégraphiés elles ont développé de bonnes habitudes concernant le placement de pied et maîtrisent leurs appuis. Ceci pourrait me permettre de placer quelques éléments « complexe » dans ma chorégraphie afin de les emmener plus loin dans la pratique.

Elles ont aussi la notion des temps et des blocs musicaux. Ceci pourra leur permettre de garder la bonne vitesse d'exécution et de se rattraper si besoin



B) Les séances

a) Objectif de cycle et description des séances

Puisque les adhérents de Mon Gymnase ne sont pas intéressés par des cours de Step et que ceci ont été supprimer du planning depuis longtemps, le but de mon cycle d'animation sur ce cours va être de garder une chorégraphie simple mais de la rendre la plus dynamique et explosive possible afin de faire monter le rythme cardiaque le plus possible.

Je vais aussi y intégrer des éléments de renforcement musculaire afin de garder l'intérêt de mon public

Mes adhérents étant très fan des concepts LesMills comme le Body Attack et Body Combat, je vais m'inspirer de ces cours afin de créer ma chorégraphie.

Mon cours aura une durée de 30 minutes de 17h45 à 18h15 et sera immédiatement suivi d'un cours de BodySculpt. Il n'y aura donc pas d'étirement à la fin puisque les pratiquants suivront les deux cours. Un retour au calme n'est donc pas nécessaire.

Objectif de cycle de séance: Faire travailler mes adhérents en gardant une chorégraphie simple ayant pour but de faire de travailler les qualités cardio-vasculaire et apporter des éléments de renforcement musculaire.

Objectif de séance #1: Amener une chorégraphie simple avec une base de renforcement musculaire.

Chorégraphie:

Partie 1

Tap down alternés

Tap down alternés + 3 genoux 16 temps

(Squat un pied sur le coté du Step ^{1.2} + 2 marches) alt + 3 genoux 16 temps

(3 Squat ^{1.2.3.4.5.6} + 2 marches) + 3 genoux 16 temps

Partie 2

Lift alternés

3 Lifts

Lift + mambo 8 temps

Lift + Mambo + basic + mambo 16 temps

Lift traverse + box step + basic + mambo 16 temps

Lift traverse impulsion + box step + basic + mambo 16 temps

Consignes:

Attention aux transferts de poids de corps

Consignes du squat

mambo: Pose devant, pose derrière « j'y vais, j'y vais pas »

Lift traverse: Pose, pivote, pose la jambe tendue devant le step, reviens

Box step : Pose, croise devant, pivote reviens

Méthode pédagogique utilisée : linéaire puis par étape

Bilan de séance 17/04/2018

Sur cette séance j'ai eu trois personnes. Bien qu'elles soient débutantes, l'assimilation de la chorégraphie a été assez simple. Le point le plus compliqué à emmener a été le doublon lift traverse + box step puisque les deux variantes doivent être emmener en même temps pour retrouver le sens « normal » du cours.

J'ai hésité a faire une isolation sur ces deux pas mais mes pratiquantes ont compris le principe avant que je lance l'isolation.

D'après mes propres ressenti et le retour des pratiquantes la première partie de la chorégraphie fait chauffer les cuisses, j'en conclus donc que son objectif « renforcement » est atteint.

J'ai voulu garder la seconde partie assez chorégraphiée malgré le peu d'intérêt des adhérents pour cela. C'est dans une volonté de justement les emmener progressivement

vers quelque chose de chorégraphié que je commence avec une partie renfo-chorégraphié, ce qui retient leur intérêt, puis une partie purement cardio-vasculaire.

Objectif de séance #2: Approfondir l'aspect chorégraphié avant de nouveaux éléments et améliorer la partie renfo-chorégraphié.

Tap down alternés

Tap down alternés + 3 genoux	16 temps
(Squat un pied sur le coté du Step (en 2 temps) + 2 marches) alt + 3 genoux	16 temps
(3 Squat (en 6 temps) + 2 marches) + 3 genoux	16 temps
Squat Coté step ^{1.2} + Squat Step ^{3.4} + Squat coté step ^{5.6} + 2 marches + 3 genoux	16 temps

Partie 2

Lift alternés

3 Lifts

Lift + mambo	8 temps
Lift + Mambo + basic + Mambo pivot	16 temps
Lift traverse + box step + V step + Mambo pivot	16 temps
Lift traverse impulsion + box step + V step + mambo pivot	16 temps

Consignes

Mambo pivot: pose, épaule opposée au pied en arrière, tourne,

V step: monte en ouvrant les pieds largeur de step et reviens serré

Bilan de séance 24/04/2018

Pour cette deuxième séance, l'apport d'éléments chorégraphiés un peu plus complexe c'est fait globalement sans problème. Le mambo pivot n'est pas un pas extrêmement compliqué à mettre en place même pour des personnes ne pratiquant pas le step.

La variante apporté sur le squat à encore amélioré le travail sur les cuisses à cause de l'impulsion nécessaire pour se déplacer.

Mes pratiquantes ont suivi la chorégraphie avec succès malgré des petites étourderies de temps à autres.

Objectif de séance #3: complexifier la chorégraphie avec l'ajout de bras pour augmenter le travail cardio-vasculaire

Tap down alternés

Tap down alternés + 3 genoux 16 temps

(Squat un pied sur le coté du Step (en 2 temps) + 2 marches) alt + 3 genoux 16 temps

(3 Squat (en 6 temps) + 2 marches) + 3 genoux 16 temps

Squat Coté step^{1.2} + Squat Step^{3.4} + Squat coté step^{5.6} + 2 marches + 3 genoux 16 temps

Partie 2

Lift alternés

3 Lifts 16 temps

Lift + Mambo 16 temps

Lift traverse + box step + V Step + Mambo pivot 16 temps

Lift traverse impulsion + box step + V Step reverse + Mambo pivot 16 temps

Bras:

tendus vers le ciel sur le lift traverse

a l'horizontal sur le box step et le V reverse

Consignes

V step reverse: monte en croisant sur le step (pied droit a gauche et pied gauche a droit, et inversement) pivote sur la pointe des pieds, reviens.

Bilan 01/05/18

Dernière séance de mon cycle chorégraphié. J'avais pour projet l'ajout de bras sur les pas déjà exécutés lors des séances précédentes. Malheureusement après avoir emmené la chorégraphie de base, l'ajout de bras a été compliqué puisque mes pratiquantes étaient trop concentrées sur le placement des pieds et en oubliaient régulièrement l'ajout des bras.

Je ne peux donc pas considérer que mon objectif de séance soit atteint. Il aurait peut être quelques séances supplémentaires pour une meilleure mémorisation de la chorégraphie avant d'ajouter ce paramètre supplémentaire.

Bilan de cycle.

J'ai été un peu surpris du bon niveau de pratique des adhérentes puisque les cours de step ont été supprimés du planning. Les enchaînements étaient fluides et l'assimilation des consignes était rapide. Concernant mon objectif de cycle, le fait d'avoir une première partie renfo-chorégraphié qui permet de garder l'intérêt du public pour la seconde purement chorégraphiée était un bon choix.

Lors d'un futur cycle je pense garder ce rythme de travail en deux parties.

Cycle d'animation Étirement



c) Analyse spécifique du public du cours

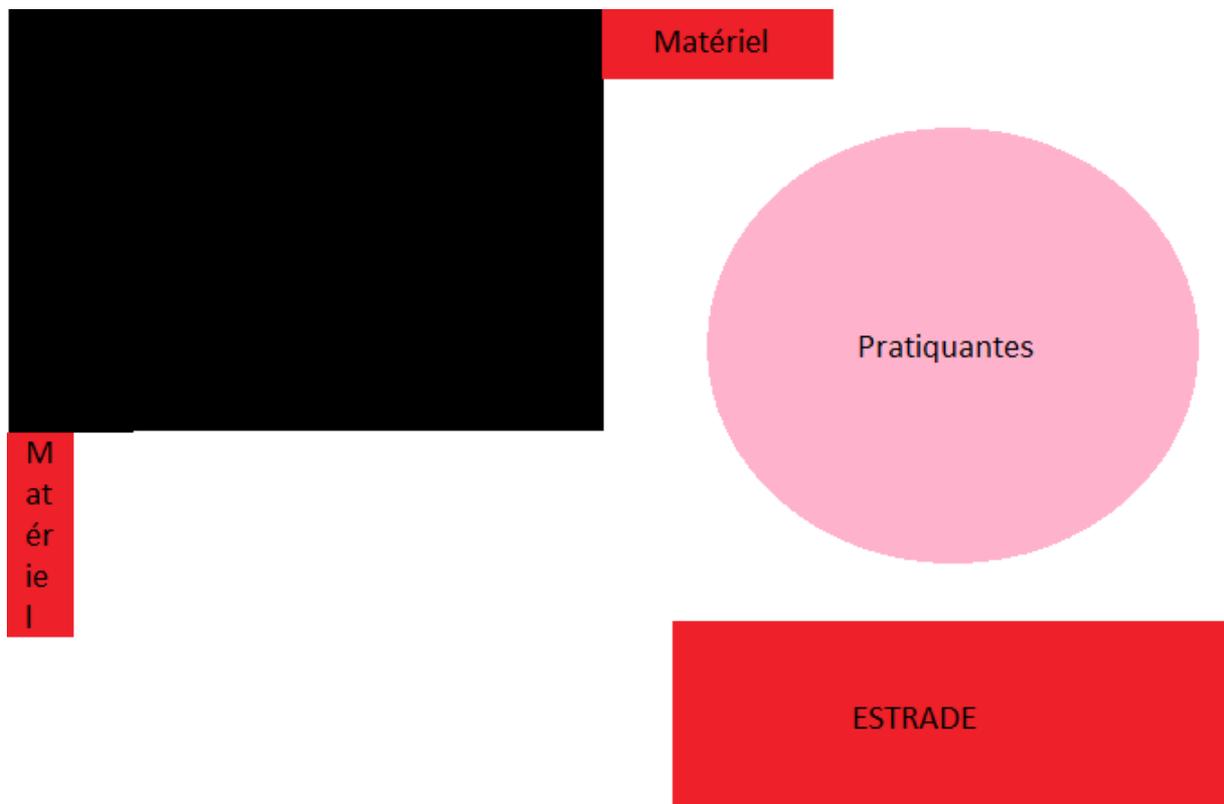
Mon cycle d'animation en étirement se déroule sur le cours de 12h30 le mercredi. Sur ce créneau horaire se déroule habituellement un cours de Pilates (méthode d'entraînement destinée à renforcer son corps, accroître sa souplesse, améliorer sa coordination et augmenter sa concentration afin de provoquer un sentiment durable de bien-être).

Mon groupe se compose de généralement 5 personnes qui pratiquent le Pilates depuis longtemps. Je peux déjà en conclure que mon groupe maîtrise relativement bien son schéma corporel.

Ce groupe est exclusivement féminin dont la tranche d'âge se situe entre 40 et 60 ans.

Au vu des réponses de mon questionnaire il apparaît que mes pratiquantes souhaiteraient un cours relaxant plutôt qu'un cours de recherche de performance.

Répartition dans la salle



B) Les séances

a) Objectif de cycle et description des séances

Objectif cycle de séance : Amener mes pratiquantes à un état de relaxation et de détente musculaire grâce à l'utilisation du stretching en posture passive et d'exercices respiratoires.

Objectif de séance #1: Étirer et relaxer mes pratiquantes en insistant sur la chaîne postérieure

Matériels utilisés : Élastique		Activité : Étirement Utilisation de la méthode postures passives	Séance n° : 1		Nom de l'éducateur : Clément			
		Objectif de séance : Étirer et relaxer mes pratiquantes en insistant sur la chaîne postérieure	Date : 11/04/2018					
			Effectif : 5		Public : Adultes			
Temps Total	Séries et Tempos	Nom de l'Exercice/schéma	Consignes Placement/exécution	Consignes sécurité	Consignes Respiration	Critères de réussite	Variables (+ / --)	Muscles / Articulations
2 min		Mobilisation articulaire générale	Rotation de tête Enroulement d'épaule Rotation de bassin	-Mouvements progressifs	-Respiration lente profonde et régulière			Nuque Scapula Hanche
4 min	2* 1min	Extenseurs du cou	- Debout - Laisser pendre la tête en avant	-Ne pas forcer le menton à toucher la poitrine	-Respiration lente profonde et régulière		+ ajouter le poids de la main	Trapèze supérieur Splénius
6 min	2* 1min	Fléchisseur du cou	- Monter le menton vers le haut - Garder les épaules basses	-Ne pas forcer l'hyper extension- -Sans à-coups ou trop forte pressions	-Respiration lente profonde et régulière		--assis	Sterno-cléido-mastoïdien
10 min	(2* 1min)*2	Flexion latérale de tête	-Incliner la tête latéralement - Garder les épaules basses	-Ne pas forcer sur la région cervicale -Sans à-coups ou trop forte pressions	-Respiration lente profonde et régulière		+ajouter le poids de la main	Scalènes Sterno-cléido-mastoïdien
12 min	(1* 1min)*2	Étirement des triceps par auto manipulation	- Lever un bras au-dessus de la tête - Fléchir le coude de façon à ce que votre main descende entre les épaules. - Avec l'autre main, saisir le coude du bras fléchi, et accompagner lentement le coude derrière la tête	-Ne pas avancer la tête -Sans à-coups ou trop forte pressions	-Respiration lente profonde et régulière		--assis	Triceps

14 min	(1*1min)*2	Éirement des deltoïdes postérieurs	<ul style="list-style-type: none"> - Croiser un bras devant à la hauteur de l'épaule - Placer la main opposée derrière et juste au-dessus du coude. - Accompagner lentement le coude en travers du buste. 	- Sans à-coups ou trop forte pressions	- Respiration lente régulière		--assis	Deltoïdes postérieurs
18 min	(2*1min)*2	Éirement des rotateurs externes	<ul style="list-style-type: none"> - Placer une main derrière le dos, à la hauteur de la taille. - Avec l'autre main, saisir le bras juste au-dessus du coude - Accompagner doucement vers l'avant en direction de l'axe central du corps. 	- Sans à-coups ou trop forte pressions	- Respiration lente profonde et régulière			Infra-épineux Petit rond
19 min	1min	Ouverture de poitrine	<ul style="list-style-type: none"> - Debout - Bras en croix - Ouvrir la poitrine - Amener les bras en arrière 	- Sans à-coups ou trop forte pressions	- Respiration lente profonde et régulière			Pectoraux Deltoïdes antérieurs
21 min	2*1min	Éirement trapèzes	<ul style="list-style-type: none"> - Debout - Crocheter les mains derrière les genoux légèrement fléchis - Pousser le haut du dos vers le ciel en l'arrondissant - Chercher à écarter les omoplates 	- Sans à-coups ou trop forte pressions	- Respiration lente profonde et régulière			Trapèzes médian Rhomboides
23 min	2min	Cow to Cat pose	<ul style="list-style-type: none"> - En position quadrupédique - Arrondir le dos puis le creuser légèrement - La tête suit le mouvement du dos 	- Sans à-coups ou trop forte pressions	Expiration lors du cambrement Inspiration lors de l'arrondissement du dos			Trapèzes médian Rhomboides Erecteurs du rachis

27 min	(2*1min)*2	Éirement Ischios Jambiers	<ul style="list-style-type: none"> - Sur un genou - Placer la jambe tendue devant - Ancrer le talon - Pointes de pied au ciel - Basculer à partir des hanches, en avant - Dos droit 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions - Fuite du bassin sur le coté 	-Respiration lente profonde et régulière			Ischios Jambiers Lombaires
29 min	2min	Pose de l'enfant	<ul style="list-style-type: none"> - Sur les genoux - Avancer les mains loin devant - Pousser le bassin en arrière - Poser la tête au sol 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions 	-Respiration lente profonde et régulière			Trapèzes médian Rhomboïdes Erecteurs du rachis Lombaires
33 min	(2*1min)*2	Éirement Quadriceps	<ul style="list-style-type: none"> -Position fœtale -Attraper le coup du pied de la jambe de ciel - Amener le talon vers le fessier - Garder les abdominaux engagés 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions -Lordose lombaire 	-Respiration lente profonde et régulière			Quadriceps
37 min	(2*1min)*2	Éirement Piriforme	<ul style="list-style-type: none"> - Sur le dos - Pieds à plat au sol - Croiser une cheville sur le genou opposé - Attraper l'arrière de la cuisse - Rapprocher l'ensemble des cuisses vers le buste 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions - trapèzes relâchés 	-Respiration lente profonde et régulière	--garder le pied au sol +attraper l'avant du genou		Fessiers Piriforme
39 min	2min	Exercice respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> -Allonger sur le dos -Pieds proches des fessiers - Gonfler le ventre un maximum en inspirant - Creuser le ventre un maximum en soufflant 	<ul style="list-style-type: none"> - Garder les lombaires en contact avec le sol 				Muscles respiratoires Abdominaux

41 min	4*15/25 secondes en fonction de l'expiration	Pose du cobra	<ul style="list-style-type: none"> - Allonger sur le ventre - Mains sous les épaules - Presser contre le sol pour remonter le buste - Hanches toujours en contact avec le sol - Auto grandissement 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions - Pas de cambrure excessive 	Expiration lors de la montée Inspiration lors du retour au sol		--Avant-bras en contact avec le sol	Chaîne antérieure
45 min	4*15/25 secondes en fonction de l'expiration	Chien tête en bas	<ul style="list-style-type: none"> - En position quadrupédique - Crocheter les orteils au sol - Mains sous les épaules - Pousser les hanches vers le ciel de manière à dessiner un V inversé - Mettre un maximum de contact au sol avec les pieds 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions 	Expiration lors de la montée Inspiration lors du retour au sol		--étirement chaîne postérieure debout	Chaîne postérieure

Mes critères de réussite

Postures correctes	Ressenti d'étirement bien placé
Décontraction générale	Sensation de bien être

Bilan de la séance 11/04/2018

La séance s'est déroulée comme prévu et l'objectif de relaxation à été atteint puisque mes adhérentes sont ressortie du cours apaisées. Le tonus musculaire a été fortement diminué et l'on a noté un gain de mobilité et d'amplitude articulaire (bien que ce ne soit pas l'objectif premier de mon cycle).

Avant de commencer les exercices j'ai demandé a effectuer une flexion de buste en avant et de venir approcher les mains le plus proche du sol sans fléchir les genoux. Globalement elles étaient assez proche du sol mais personne ne pouvait toucher le sol.

J'ai recommencer le test après la séance et 3 personnes arrivaient à toucher le sol.

Je pense apporter plus de travail respiratoire lors de ma prochaine séance puisque le retour sur l'exercice à été très positif et diversifier les postures peut intéresser mes pratiquantes.

Objectif de séance #2: Étirer et relaxer mes pratiquantes en insistant sur la chaîne antérieure

	Matériels utilisés :	Activité : Étirement Utilisation de la méthode postures passives	Séance n° : 2	Nom de l'éducateur : Clément				
		Objectif de séance : Étirer et relaxer mes pratiquantes en insistant sur la chaîne antérieure						
		Effectif : 4	Public : Adultes	Tranche d'Age : 40/60	Niveau : Bon			
Temps Total	Séries et Temps	Nom de l'Exercice/schéma	Consignes Placement/exécution	Consignes sécurité	Consignes Respiration	Critères de réussite	Variables (+ / -)	Muscles
2min	2min	Exercice respiratoire	- Debout - Mains sur le ventre - Gonfler les abdominaux - Prendre conscience de sa respiration - Respiration abdominale		- Respiration lente profonde et régulière		+ Fermer les yeux	Muscles respiratoires
4min	2min	Mobilisation articulaire générale	- Rotation de tête - Enroulement d'épaule - Rotation de bassin - Antéversion et Réversion de bassin	- Mouvements progressifs	- Respiration lente profonde et régulière			Nuque Scapula Hanche
5min	30sec *2	Auto Grandissement	- Mains entrecroisées au-dessus de la tête - Chercher à atteindre le plafond - Chercher l'allongement maximal	- Sans à-coups ou trop forte pressions - Lordose lombaire	- Respiration lente profonde et régulière			Colonne vertébrale
7min	(30sec*2)*2	Inclinaison latérale	- Mains entrecroisées au-dessus de la tête - Extérieur de pieds joints - Sans « s'écraser » - Incliner le torse sur le côté - Chercher l'allongement maximal	- Sans à-coups ou trop forte pressions - Lordose lombaire	- Expirer, incliner - Inspirer, revenir au centre			Colonne vertébrale Obliques Grand Dorsal

8	30sec*2	Ouverture de poitrine	<ul style="list-style-type: none"> - Debout - Bras en croix - Ouvrir la poitrine - Amener les bras en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions - Lordose lombaire 	-Respiration lente profonde et régulière		<p>Hauteur de la main en arrière ++ Attraper les mains ensemble et sortir la poitrine</p>	Pectoraux Deltoides antérieurs
12	(1min*2)*2	Chevalier servant	<ul style="list-style-type: none"> - A genoux - Placer un pied en avant - Genoux à l'aplomb de la cheville - Buste fier - Rétroversion du bassin - Pousser le bassin en avant et vers le sol 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions - Lordose lombaire 	-Respiration lente profonde et régulière		<p>+ Bras de la jambe arrière haut dessus de la tête et diriger vers le côté de la jambe avant</p>	Psoas Iliaque Droit fémoral
14	1min*2	Éirement Biceps et Fléchisseurs de l'avant-bras	<ul style="list-style-type: none"> - Assis - Placer les mains loin en arrière du buste - Épaules basses - Chercher à éloigner les mains 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions - Alignement dos nuque 	-Respiration lente profonde et régulière		<p>Éloignement des mains selon le niveau de souplesse</p>	Biceps Fléchisseurs avant-bras Deltoides antérieurs Pectoraux
16	1min*2	Éirement Quadriceps	<ul style="list-style-type: none"> - Assis sur les talons - Placer les mains derrière les chevilles, doigts orientés vers l'arrière. - Basculer doucement le buste vers l'arrière 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions - Lordose lombaire 	-Respiration lente profonde et régulière		<p>Bascule en arrière du torse selon le niveau de souplesse</p>	Quadriceps Jambiers antérieur
20	(2*1min)*2	Éirement Fessiers	<ul style="list-style-type: none"> - Sur le dos - Ramener un genou à la poitrine - Garder les lombaires au plaqués au sol 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions - Lordose lombaire 	-Respiration lente profonde et régulière			Fessiers
24	4min	Exercice respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> - Allonger sur le dos - Pieds proches des fessiers - Gonfler le ventre un maximum en inspirant - Creuser le ventre un maximum en soufflant 	<ul style="list-style-type: none"> - Garder les lombaires en contact avec le sol 				Muscles respiratoires Abdominaux

28	1min*2	Éirement dos	<ul style="list-style-type: none"> - Sur le dos - Bras en croix - Semelles des pieds au sol - Basculer les genoux l'un après l'autre sur un côté - Tourner la tête du côté opposé - Épaules toujours en contact avec le sol - Laisser agir la pesanteur 	-Lordose lombaire	-Respiration lente profonde et régulière		+Tendre la jambe de ciel	Carré des lombes
31	3min	Éirement global	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le dos - Bras tendus au-dessus de la tête - Étirer en s'agrandissant un maximum - Relâcher le plus possible 	-Lordose lombaire	Expirer, s'allonger Inspirer relâcher		-- Talons proches des fessiers	Global
33	4*15/25 secondes en fonction de l'expiration	Pose de l'arc	<ul style="list-style-type: none"> - Sur le ventre - Accrocher les chevilles avec les mains - Effectuer une extension de dos en expirant - Garder les hanches en contact avec le sol 	- Nuque dans le prolongement du dos	Expiration lors de la montée Inspiration lors du retour au sol		--Utilisation d'un élastique ou serviette	Chaîne antérieure
35	4*15/25 secondes en fonction de l'expiration	Pose du cobra	<ul style="list-style-type: none"> - Allonger sur le ventre - Mains sous les épaules - Presser contre le sol pour remonter le buste - Hanches toujours en contact avec le sol - Auto grandissement 	-Sans à-coups ou trop forte pressions -Pas de cambrure excessive	Expiration lors de la montée Inspiration lors du retour au sol		--Avant-bras en contact avec le sol	Chaîne antérieure
37	4*15/25 secondes en fonction de l'expiration	Chien tête en bas	<ul style="list-style-type: none"> - En position quadrupédique - Crocheter les orteils au sol - Mains sous les épaules 	-Sans à-coups ou trop forte pressions	Expiration lors de la montée Inspiration lors du retour au sol		--étirement chaîne postérieure debout	Chaîne postérieure

			<ul style="list-style-type: none"> - Pousser les hanches vers le ciel de manière à dessiner un V inversé - Mettre un maximum de contact au sol avec les pieds 					
38	30sec *2	<p style="text-align: center;">Auto Grandissement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mains entrecroisées au-dessus de la tête - Chercher à atteindre le plafond - Chercher l'allongement maximal 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions - Lordose lombaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration lente profonde et régulière 			Colonne vertébrale
40	(30sec*2)*2	Inclinaison latérale	<ul style="list-style-type: none"> - Mains entrecroisées au-dessus de la tête - Extérieur de pieds joints - Sans « s'écraser » incliner le torse sur le côté - Chercher l'allongement maximal 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions - Lordose lombaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Expirer, incliner - Inspirer, revenir au centre 	Arriver plus loin que la première fois		Colonne vertébrale Obliques Grand Dorsal

Mes critères de réussite

Postures correctes	Ressenti d'étirement bien placé
Décontraction générale	Sensation de bien être

Bilan séance 18/04/2018

Mes adhérentes étaient ravis de me retrouver pour une seconde séance d'étirement et m'ont fait part des bienfaits de la première.

Comme je l'avais annoncé dans le bilan de la séance du 11/04 j'ai installé de nouveaux exercices respiratoire afin de rechercher une relaxation plus profonde.

Sur le déroulé des exercices d'étirement il n'y a pas eu de problème hormis une difficulté pour la pose de l'arc puisque c'est un exercice assez avancé et que c'était la première fois que mes adhérentes tentaient une telle posture. Mais après une longue explication et démonstration de ma part mais aussi la mise en place de l'option facilitante, mes pratiquantes sont parvenu a réaliser avec succès l'exercice.

Globalement toutes sont en situation de réussite puisque les positions étaient correct et le ressenti d'étirement était placé au bon endroit (plus d'autres zones secondaires pour les moins souple d'entre elles)

Objectif de séance #3: Étirer et relaxer mes pratiquantes avec un travail global

	Matériels utilisés :	Activité : Étirement	Séance n° : 3	Nom de l'éducateur : Clément		
		Objectif de séance : Étirer et relaxer mes pratiquantes avec un travail global		Date : 22/04/2018		
		Effectif : 5	Public : Adultes	Tranche d'Age : 40/60	Niveau : Bon	
Temps Total	Séries et Tempos	Nom de l'Exercice/schéma	Consignes Placement/exécution	Consignes sécurité	Consignes Respiration	
2min	2min	Exercice respiratoire	- Debout - Mains sur le ventre - Gonfler les abdominaux - Prendre conscience de sa respiration - Respiration abdominale		- Respiration lente profonde et régulière	
4min	2min	Mobilisation articulaire générale	- Rotation de tête - Enroulement d'épaule - Rotation de bassin - Antéversion et Rétroversion de bassin	- Mouvements progressifs	- Respiration lente profonde et régulière	
5min	30sec *2	Auto Grandissement	- Mains entrecroisées au-dessus de la tête - Chercher à atteindre le plafond - Chercher l'allongement maximal	- Sans à-coups ou trop forte pressions - Lordose lombaire	- Respiration lente profonde et régulière	
9min	(2*1min)*2	Flexion latérale de tête	- Incliner la tête latéralement - Garder les épaules basses	- Ne pas forcer sur la région cervicale - Sans à-coups ou trop forte pressions	- Respiration lente profonde et régulière	
					+ajouter le poids de la main	
						Muscles respiratoires
						Nuque Scapula Hanche
						Colonne vertébrale
						Scalènes Sterno-cléido-mastoïdien Trapèzes

11	2*1min	Éirement trapèzes	<ul style="list-style-type: none"> - Debout - Crocheter les mains derrière les genoux légèrement fléchis - Pousser le haut du dos vers le ciel en l'arrondissant - Chercher à écarter les omoplates 	- Sans à-coups ou trop forte pressions	- Respiration lente profonde et régulière			Trapèzes médian Rhomboïdes
12	30sec*2	Ouverture de poitrine	<ul style="list-style-type: none"> - Debout - Bras en croix - Ouvrir la poitrine - Amener les bras en arrière 	- Sans à-coups ou trop forte pressions	- Respiration lente profonde et régulière		Hauteur de la main en arrière ++ Attraper les mains ensemble et sortir la poitrine	Pectoraux Deltoïdes antérieurs
16	(1min*2)*2	Chevalier servant	<ul style="list-style-type: none"> - A genoux - Placer un pied en avant - Genoux à l'aplomb de la cheville - Buste fier - Rétroversion du bassin - Pousser le bassin en avant et vers le sol 	- Sans à-coups ou trop forte pressions	- Respiration lente profonde et régulière		+ Bras de la jambe arrière haut dessus de la tête et diriger vers le côté de la jambe avant	Psoas Iliaque Droit fémoral
20	(2*1min)*2	Éirement Ischios Jambiers	<ul style="list-style-type: none"> - Sur un genou - Placer la jambe tendue devant - Ancrer le talon - Pointes de pied au ciel - Basculer à partir des hanches, en avant - Dos droit 	- Sans à-coups ou trop forte pressions	- Respiration lente profonde et régulière			Ischios Jambiers Lombaires
22	1min*2	Éirement Quadriceps	<ul style="list-style-type: none"> - Assis sur les talons - Placer les mains derrière les chevilles, doigts orientés vers l'arrière. - Basculer doucement le buste vers l'arrière 	- Sans à-coups ou trop forte pressions	- Respiration lente profonde et régulière		Bascule en arrière du torse selon le niveau de souplesse	Quadriceps Jambiers antérieur

26	(2*1min)*2	Éirement Fessiers	<ul style="list-style-type: none"> - Sur le dos - Ramener un genou à la poitrine - Garder les lombaires au plaqués au sol 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions - Lordose lombaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration lente profonde et régulière 			Fessiers
30	(2*1min)*2	Éirement Piriforme	<ul style="list-style-type: none"> - Sur le dos - Pieds à plat au sol - Croiser une cheville sur le genou opposé - Attraper l'arrière de la cuisse - Rapprocher l'ensemble des cuisses vers le buste 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions - trapèzes relâchés 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration lente profonde et régulière 		<ul style="list-style-type: none"> --garder le pied au sol +attraper l'avant du genou 	Fessiers Piriforme
32	1min*2	Éirement dos	<ul style="list-style-type: none"> - Sur le dos - Bras en croix - Semelles des pieds au sol - Basculer les genoux l'un après l'autre sur un côté - Tourner la tête du côté opposé - Epaules toujours en contact avec le sol - Laisser agir la pesanteur 	<ul style="list-style-type: none"> - Lordose lombaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration lente profonde et régulière 		<ul style="list-style-type: none"> +Tendre la jambe de ciel 	Carré des lombes
34	2min	Exercice respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> - Allonger sur le dos - Pieds proches des fessiers - Gonfler le ventre un maximum en inspirant - Creuser le ventre un maximum en soufflant 	<ul style="list-style-type: none"> - Garder les lombaires en contact avec le sol 				Muscles respiratoires Abdominaux
36	2min	Éirement global	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le dos - Bras tendus au-dessus de la tête - Étirer en s'agrandissant un maximum - Relâcher le plus possible 	<ul style="list-style-type: none"> - Lordose lombaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Expirer, s'allonger - Inspirer relâcher 		<ul style="list-style-type: none"> -- Talons proches des fessiers 	Global

38	4*15/25 secondes en fonction de l'expiration	Pose du cobra	<ul style="list-style-type: none"> - Allonger sur le ventre - Mains sous les épaules - Presser contre le sol pour remonter le buste - Hanches toujours en contact avec le sol - Auto grandissement 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions - Pas de cambrure excessive 	Expiration lors de la montée Inspiration lors du retour au sol		--Avant-bras en contact avec le sol	Chaîne antérieure
40	4*15/25 secondes en fonction de l'expiration	Chien tête en bas	<ul style="list-style-type: none"> - En position quadrupédique - Crocheter les orteils au sol - Mains sous les épaules - Pousser les hanches vers le ciel de manière à dessiner un V inversé - Mettre un maximum de contact au sol avec les pieds 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans à-coups ou trop forte pressions 	Expiration lors de la montée Inspiration lors du retour au sol		--étirement chaîne postérieure debout	Chaîne postérieure
42	2min	Exercice respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> - Debout - Mains sur le ventre - Gonfler les abdominaux - Prendre conscience de sa respiration - Respiration abdominale 		-Respiration lente profonde et régulière		+ Fermer les yeux	Muscles respiratoires

Mes critères de réussite

Postures correctes	Ressenti d'étirement bien placé
Décontraction générale	Sensation de bien être

Bilan séance 22/04/2018

Dernière séance de mon cycle d'étirement. J'avais décidé de réutiliser des exercices déjà exécutés lors des séances précédentes afin de voir si leur mise en application était plus facile pour mes adhérentes et leur demander si elles constataient une amélioration en terme d'allongement ou de ressenti.

Mis en place lors des 3 séances la pose du cobra est l'exercice où le progrès est le plus notable. La courbe dorsale est beaucoup plus « douce » et les sensations sont localisées sur l'étirement abdominale.

D'après mes adhérentes la zone lombaire, fessiers et ischios jambiers est beaucoup plus détendue. En revanche elles n'ont noté que peu de différences sur le travail de poitrine.

Une de mes adhérentes s'est mise à faire quelques exercices chez elle avant de se coucher, d'après elle le sommeil vient sensiblement plus vite grâce à cela.

Bilan général

Globalement je suis assez content de mes prestations lors des séances d'étirement.

Je note quelques points à améliorer comme le placement de la voix, qui peut parfois être en léger décalage avec l'objectif de relaxation car trop forte, de peur que l'on ne m'entende pas.

J'ai essayé d'avoir des transitions entre les exercices les plus fluides possibles afin de ne pas trop remonter le tonus musculaire lors de changement de position

En continuité de ce cycle de séance, garder un aspect relaxation et décontraction pour mes adhérentes serait le plus judicieux puisque la recherche de performance n'est pas leur souhait.