

Les Qualités d'un éducateur sportif (fitness)

Contenus du cours

- Exo appropriés au public
- Niveau du cours
- Musique adaptée= bpm quel bpm pour quelle activité
- Diversifier/ se mettre à jour
- Structure correcte = échauffement, corps de séance, retour au calme

Contenu pendant le cours

- Sécurité
- Exécution

Corrections

Options = + / -/ adaptation exo

Animation

- Motivation physique et verbale
- Convivialité
- Sociabilité*accueil attention
- Remerciements
- Energie adaptée au cours et à l'intérieur de la séance (échauffement, corps séance, retour au calme, moment dur, cardio)

Rappels sur les CONSIGNES

- Consignes placement = position de départ=> description de la position
- Consignes exécution = description mouvement
- Consignes sécurité = description geste sécuritaire, porter attention sur
- Consignes d'option = + ou - selon le niveau, les problèmes physiques

- Animation = objectif séance, ressenti, muscle travaillé, correction
- Pour donner consignes 4 choses

ETRE UN MODELE

Pour les consignes il faut être **CLAIR CONCIS CONCRET** et **ENTENDU** de tous

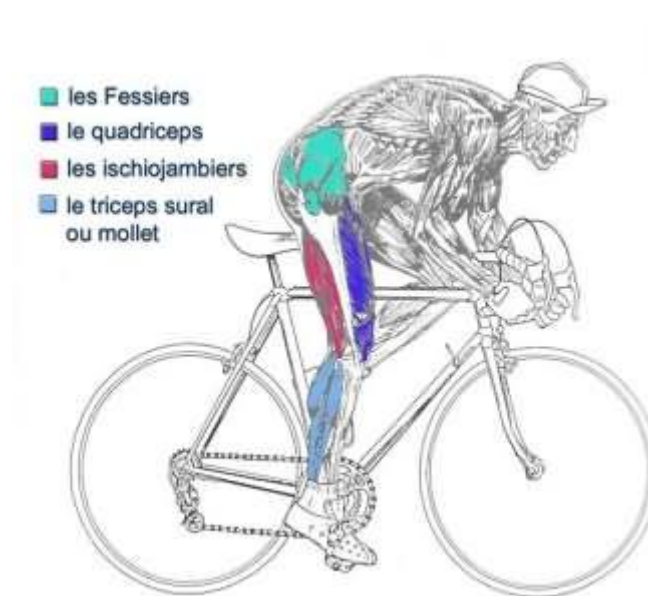
Une forme de classification des activités proposées en fitness (liste non exhaustive).

Animer c'est se connecter au public et lui faire sentir une émotion (joie, gout effort), enrichir son cours d'une ambiance propre à chacun et à chaque groupe.

STUDIEUX	DECONTRACTE	HAPPY	WARRIOR
Stretch Yoga Tai chi Body balance pilates	CAF AF AQUA TBC (total body conditionning) Bodysculpt Bodyvive	Step/aero (LIA) Body jam Raggae Funk Zumba	Body Attack Body pump Body combat RPM Superform
POSTURAUX	RENFO MIXTE	CARDIO/CHORE	Haute intensité/effort +++
Accompagnateur	Maitresse d'école	« STAR »	Rambo Terminator MACHINE
GUIDE	ENCADRER	MOTIVER	MOTIVER/BOOSTER

Mise en route avec différents appareils cardio:

- Le Vélo



Très répandu car moins volumineux et moins couteux, prisé car souvent pratiqué.

Peu de contraintes sur les articulations.

Intérêts et risques pour articulations

Bénéfique pour articulation, indépendant du poids du corps.

Contraintes articulaires ajustées par résistance et vitesse pédalage.

Vélo autorisé en cas arthrose de hanche ou prothèse hanche et genou car fesses posées sur selle réduit travail des muscles de la hanche qui n'est pas écrasé

Le dos= buste 45° position idéale et intermédiaire pour la colonne, car disque ne sont pas comprimés. Corps ne pèse pas sur les jambes, buste repose sur selle et guidon, les pédales supportent que le poids des membres inf.

Intérêts et risques pour le cœur

Avantage = peut s'entraîner à faible intensité et augmenter progressivement charge de travail.

Utiliser dans rééducation après trauma ou crise cardiaque.

Reprise progressive, s'échauffer ou doser intensité entrainement.

- Elliptique



MUSCLES TRAVAILLES

Les zones travaillées de la partie supérieure du corps ciblées sont le grand dorsal, les pectoraux, les triceps et les biceps, les abdominaux.

Le grand dorsal est le muscle qui forme un « V » sur le dos. Il travaille chaque fois que sont tirées les poignées vers le corps.

Les biceps sont aussi sollicités lorsque les poignées sont tirées.

Les triceps, qui sont à l'arrière des parties supérieures des bras, se travaillent lorsque les poignées sont poussées.

Les pectoraux, muscles de la poitrine, sont aussi sollicités lorsque les poignées sont poussées.

Les abdominaux dont les grands droits et les obliques sont les muscles de base qui se contractent pour garder le corps équilibré et bien aligné.

Les zones travaillées du bas du corps ciblés sont les fessiers, les quadriceps, les ischio-jambiers, les mollets et le muscle tibial antérieur.

Les ischio-jambiers se trouvent juste en dessous des fessiers. Ces deux muscles sont activés lors de l'extension de la hanche. Ceci intervient lorsque la cuisse se déplace vers l'arrière pendant le mouvement de glissement.

Les quadriceps sont sur la face avant des cuisses et ils travaillent lorsque le genou se tend. Ceci intervient lorsque la jambe se déplace vers l'avant.

Les mollets se situent dans la partie inférieure et à l'arrière des jambes et le muscle tibial antérieur descend à l'avant des tibias.

ELLIPTIQUE MOUVEMENT ET INTERETS

Mouvement de ski de fond alternatif, un des appareils le plus complet.

Intérêts et risques pour articulations

Poids du corps également réparti sur les pieds, évite impact et déséquilibre contraignants pour les articulations.

Pas toujours idéale pour le dos. Notamment pour les personnes souffrant de lombalgie, car le mouvement contorsionne quelque peu le dos.

Voisin de la foulée du coureur avantage ne cogne pas les articulations.

Elliptique par contre sollicite les muscles à la propulsion et pas au freinage.

Intérêts et risques pour le cœur

Il met en mouvement et en jeu de nombreux groupes musculaires et il peut faire monter rapidement la FC. L'Effort est réparti entre les bras, les jambes et les abdos.

En revanche, peu de pénibilités musculaires qui chauffe quadriceps comme vélo ou stepper.

Attention FC max peut être rapidement atteinte. Prudence pour les débutants, les problèmes cardiaques ou les cinquantenaires. Vigilance par rapport au respect des intensités de travail programmées.

Pour les problèmes de genou comme une déchirure douce du ménisque, un elliptique peut être une méthode sûre et efficace pour faire l'exercice. A l'inverse, il peut aggraver ou causer des conditions telles que la tendinite rotulienne. Contrairement à une déchirure du ménisque, la tendinite rotulienne se compose de multiples déchirures. Plus le nombre de déchirures est haut, plus la douleur et l'inflammation apparaissent.

En tenant compte des contre-indications, les vélos elliptiques peuvent être inclus dans l'exercice malgré les douleurs au genou. Il y a quelques règles à respecter pour une utilisation sûre et efficace de l'elliptique. Vous devez vous tenir bien droit, vos pieds doivent rester à plat sur les pédales et les talons ne doivent jamais se lever. Vous ne devez jamais vous pencher sur le guidon. Pour éviter les traumatismes, évitez de faire des entraînements de haute intensité trop souvent et prenez le temps de récupérer entre les entraînements.

- LE STEPPER



Prépare aux activités intégrant des ascensions. Adapter pour du sprint comme du fond. Moins d'impact que sur le tapis

Intérêts et risques pour articulations

Il supporte le poids du corps donc plus contraignant que le vélo ou rameur pour les articulations.

Peut s'adapter pour les problèmes de genoux douloureux en diminuant ou augmentant l'amplitude de mouvement.

Peut être utilisé pour le renforcement musculaire des membres inférieurs. Bénéfique pour la préparation de course et utilisé après blessure du sportif pour renouer avec les bondissements. Ici le geste propulse vers le haut avec l'extension simultanée de la cheville, du genou et de la hanche.

Attention au dos pour les débutants = les travers rencontrés : appuyer tout le poids du corps en basculant le bassin.

Garder bassin stable, éviter d'accrocher les bras pour garder l'équilibre. Poids du corps doit rester en suspension comme si vous couriez sur place.

Intérêts et risques pour le cœur

Sur plan cardiaque il est sécurisant, comme pour le vélo l'activité musculaire est ciblée sur les cuisses. On ressent d'abord les douleurs musculaires limitantes bloquant l'effort avant d'augmenter trop la FC.

Privilégier les contractions fréquentes mais peu intenses.

Pas accessible tout de suite, acquérir et maîtriser la technique avant d'être efficace.

- TAPIS DE COURSE



Il renoue avec les avantages de la course à pied.

Intérêts et risques pour articulations

Le plus contraignant pour les articulations car il y a l'impact et la réception sur le poids du corps. Les ondes de choc dans les muscles, os et cartilages, peuvent provoqués des risques d'inflammations. Ces contraintes dépendent du poids du corps. Avantage du tapis par rapport à la course pour personne en surpoids = augmenter inclinaison tapis au lieu de la vitesse permet atténuer la réception.

La course permet de renforcer les os encore plus que la marche, excellent exercice contre l'ostéoporose.

Intérêts et risques pour le cœur

Bénéfice sur l'entraînement cardiovasculaire se fait rapidement sentir au quotidien.

Mobilise 50% de la masse musculaire, muscles demandent de l'oxygène, le cœur se mobilise.

Pour se rapprocher d'une situation extérieure avec résistance de l'air, on peut compenser en rajoutant 1.5% de pente sur le tapis. Cela ne modifie que très peu la gestuelle du coureur.

Le tapis se déroulant sous vos pieds et non vous qui avancez, on travaille plus les muscles fléchisseurs.

- RAMEUR



Efficace mais difficile. Difficulté technique, demande coordination tirage des bras avec poussée des jambes avec mouvement pendulaire d'aller-retour et maintenir un effort à une intensité faible ou modérée.

Intérêts et risques pour articulations

Le dos va être sollicité, risques hernies discales à haut niveau, ramer dos droit.

Renforce le gainage du buste, renforce les muscles longeant colonne vertébrale, et les abdominaux.

Mais travail léger sur les bras et les jambes, peu exigeant sur les membres inférieurs. Le quadriceps travaille à faire glisser siège horizontal sur la poussée, dorsaux et pectoraux sollicités en haut.

Intérêts et risques pour le cœur

Met en activité de nombreux groupes musculaires, le cœur accélère pour vasculariser tous les muscles, peu de pénibilité locale limitant comme le vélo ou stepper.