

## CONDUITE DE SEANCE

---

Quelque soit le type de cours enseigné, on respectera toujours ce plan en 4 points :

- **Échauffement**
- **Corps de séance**
- **Retour au calme / Étirements**
- **Feed back**

### L'échauffement

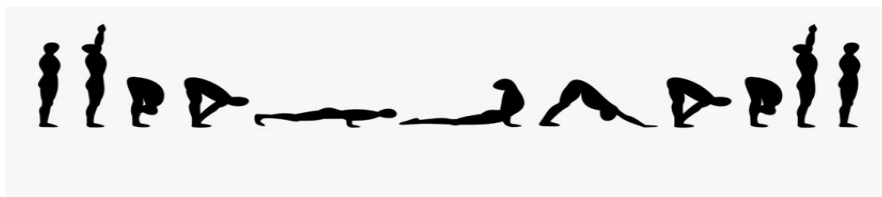
---

De quoi s'agit-il ?

- C'est une phase de transition entre le repos et l'effort.
- Son intérêt principal est d'améliorer les performances et réduire le risque de blessure.
- L'un des effets principaux est d'élever la température du corps et des muscles qui seront sollicités lors de la pratique qui va suivre.
- Il permet une préparation psycho physiologique permettant de débiter dans les meilleures conditions une activité physique.

Le rôle de échauffement

- Préparation physique et psychologique fondamentale qui permet de garantir une pratique sportive en bonne sécurité.
- Mise en route cardio pulmonaire et articulo musculaire : on transforme nos réserves énergétiques (atp, glycogène) par une réaction chimique en énergie mécanique. 20 a 25 % est utilisé pour le travail musculaire, le reste est perdu en chaleur. C'est cette chaleur qui élève la température du corps et des muscles.
- On l'appelle également WARM UP



## Échauffement général

- on débute par des exercices dynamiques de faible intensité
- augmentation progressive de la fréquence cardiaque et de la ventilation (respiration)
- prépare le cœur, les vaisseaux sanguins, les muscles, les poumons, aux exercices plus intenses qui vont suivre.

## Échauffement spécifique

- il comporte des exercices adaptés au corps de séance.
- Ramène les pratiquants dans la zone cible que l'on s'est fixée.

## Les objectifs de l'échauffement

- préparer le sportif à l'effort
- prévenir les blessures
- augmenter la ou les performances
- amener la concentration pour la mémorisation et la coordination
- meilleure récupération après l'effort
- augmenter progressivement la fréquence cardiaque
- monter la t° du corps par l'accélération du rythme cardio respiratoire
- économiser de l'énergie
- baisser la viscosité de la synovie (diminution des frottements articulaires et musculaires)
- augmenter l'élasticité musculaire (muscles plus souples = évite élancement et déchirure)
- augmenter la vitesse de contraction musculaire
- augmenter le débit sanguin (apport d'O<sub>2</sub>, évacuation de CO<sub>2</sub>)
- améliorer la transition de l'influx nerveux

---

## **DE MANIERE GENERALE**

La construction d'un échauffement par l'entraîneur ou l'athlète lui-même demande de se poser les questions de base et de respecter les principes suivants :

- Quel est l'objet de l'échauffement et de ce qui va le suivre ? (intention générale et public concerné).
- Par conséquent quelle sera la durée de celui-ci ?
- Quels sont les principes méthodologiques à suivre ?
- Quelle doit-être sa structure ?
- Quels contenus peut-on y mettre ? (exercices à valoriser)
- Indicateurs d'échauffement

## Les grands principes à respecter

Un échauffement sera efficace et prophylactique, à condition de respecter 4 règles :

- Fabriquer réellement de la chaleur : la température du corps ne s'élève que si la puissance musculaire fournie dépasse 50 W. L'intensité doit donc être suffisamment élevée. Attention : le niveau de sudation, très variable d'une personne à l'autre, n'est en aucun cas un indice suffisant d'un bon échauffement. La fréquence cardiaque est plus pertinente, et doit être maintenue entre 140 et 160 battements cardiaque par minute (Bramford, en 1985, préconise une FC proche de 140 bpm, alors que Francks, en 1991, propose une intensité comprise entre 60 et 80 % de la capacité normale).
- Conserver cette chaleur : le refroidissement du corps s'opère notamment par radiation (le corps rayonne des infrarouges et se refroidit), et par évaporation (la transpiration). Plus il fait frais, plus le survêtement est important.
- S'échauffer progressivement : sans arriver à épuisement (en conservant l'état de fraîcheur), l'enchaînement des exercices doit permettre une augmentation progressive de l'intensité jusqu'au début de la séance.
- Alterner le travail : il est impératif, tant sur le plan physique que psychologique, d'alterner les exercices, de mettre de la variété dans son échauffement. Il s'agit d'utiliser des exercices mobilisant le système cardio-respiratoire, avec les exercices sollicitant les différents groupes musculaires et articulations. Exercices globaux et analytiques s'enchaînent ainsi dans l'échauffement de manière variée...

Quel échauffement ? Quelle durée ? Un échauffement pour quoi et pour qui ?

- S'adapter au public et à la discipline en question est le plus pertinent.
- Le pratiquant lui-même ou l'entraîneur utilisera des procédés en rapport avec le type de spécialité sportive. Si par exemple, le thème de séance est centré sur la maîtrise des déplacements, l'échauffement peut comporter un travail des appuis plantaires, afin de permettre aux réflexes d'équilibration (proprioceptifs) de jouer leur fonction rapidement.

L'échauffement doit durer de 15 à 45 minutes, selon :

- ✓ la durée de l'effort lui succédant ;
- ✓ la température extérieure : plus il fait froid, plus l'échauffement doit être long ;
- ✓ le moment de la journée : le matin l'échauffement doit être plus long.

Efficacité :

L'évaluation de son efficacité reste essentiellement empirique

Les preuves scientifiques, dans la prévention du risque traumatique, sont faibles ou concernent des sports particuliers. Même dans ce dernier cas, il n'est pas clair si le bénéfice est dû à l'échauffement lui-même ou au type de ce dernier

## Le Corps de séance

---

### Généralité

La séance doit prendre en compte trois critères :

- Sur le plan moteur : mettre en place des situations en aménageant le milieu
- Sur le plan affectif : proposer des activités ludiques ou impressionnante.
- Sur le plan social : proposer des situations responsabilisantes ou créant des relations entre les participants.

Présenter les objectifs, l'organisation (éventuellement plusieurs ateliers ou exercices).

Utiliser un vocabulaire adapté au public et des accessoires si nécessaire.

Pour chaque atelier expliquer le but à atteindre, montrer l'exercice (il est très intéressant de faire faire la démonstration par un « élève »), préciser les consignes et les contraintes. C'est une bonne occasion d'enrichir le vocabulaire technique.

En cours d'exercice, vérifier que les consignes sont bien appliquées. Susciter un retour des participants sur leur perception de l'atelier. Au besoin, ajuster en fonction du niveau ou de l'expérience du public.

Ne pas changer trop vite d'atelier. Laisser le temps aux gens d'essayer, de s'organiser, de comprendre le but, de tester des stratégies individuelles/collectives, de prendre confiance en leurs capacités.

Éviter De répéter 10 fois les consignes

Respecter au mieux les durées de chaque partie de la séance.

Soyez concis , c'est 100% de sensations personnelles pour les participants

Éviter les exercices trop physiques pour les débutants



## Spécificité

le corps de séance est bien évidemment différent suivant l'activité pratiquée.

### **Sur un cours cardio (ex : step)**

Il comprendra les différents blocs que vous aurez préparé, des pas de base à la complexification jusqu'à la restitution. C'est à ce moment que vous utiliserez une méthode pédagogique spécifique à un cours de step.



### **Sur un cours de renforcement musculaire**

Il comprendra les exercices que vous aurez préparé avec les adaptations (options) et toutes consignes de placement et de sécurité des mouvements

Ex : squats, fentes, pompes, etc.....



### **Sur un cours de stretching**

Il comprendra les exercices que vous aurez préparé avec les adaptations (options) et toutes les consignes de placement et de sécurité des mouvements.



## Retour au calme / Étirements

---

Quelle que soit l'activité, elle ne doit JAMAIS s'arrêter brutalement

★ **Le retour au calme** peut être défini comme un échauffement à l'envers, c'est une récupération active.

Le retour au calme est assez explicite : il s'agit de la période de temps pendant laquelle vous effectuez des exercices actifs ou statiques afin de réduire votre rythme cardiaque et d'étirer vos muscles.

Objectifs :

- ramener la fréquence cardiaque à la normale
- faciliter l'élimination des toxines (acide lactique)
- réguler l'afflux sanguin dans le corps
- réduire le potentiel de douleur retardée

**Il est absolument indispensable après une séance cardio**

★ **Les étirements** suivront la phase de retour au calme, il conviendra alors de choisir d'étirer les muscles sollicités pendant le corps de séance

Objectifs :

- faciliter la récupération, la relaxation musculaire
- aider à diminuer les douleurs musculaires et/ou articulaires
- contribuer à améliorer la coordination et l'amplitude des mouvements
- prévenir les blessures

---

Il semble évident que la partie retour au calme/étirement ne trouve pas réellement sa place après une séance de stretching.

Elle pourrait toutefois être remplacé par une relaxation avec des exercices de respiration, de visualisation, etc.....

*J'ai essayé de me mettre à la méditation*



*Ça ressemble quand même  
vachement à une sieste ...*

## Le Feed Back

---

Définition : Retour sur une expérience, bilan tiré à partir d'un événement.

Cette partie ne concernera directement que l'éducateur. Elle sert également d'auto critique, d'auto évaluation de la séance.

- cette analyse en fin de séance reste indispensable car elle permet de vérifier si les objectifs et sous objectifs ont été atteints pour améliorer la séance suivante
- quels ont été les points forts ?
- Quels ont été les points faibles ?

### Pourquoi ?

- évolution
- adapter les acquisitions pour remodeler le contenu du cours
- favoriser une progression constante tout au long de l'année



Mais rien n'empêche de demander aux participants comment ils ont ressenti la séance, après tout, ils sont les premiers concernés par ce que nous leur demandons de faire....