

CONSTRUCTION TYPE DE COURS

La proposition de construction de cours qui suit, est une base faisant état de 4 domaines qui articuleront l'heure d'activité physique.

Les contenus de ces 4 domaines varieront à chaque cours pour apporter du ludique, de la surprise et de la bonne humeur !

1) Echauffement Durée : 10 minutes

Il va consister à un réveil global du corps notamment un réveil articulaire : tête, cou, épaules, l'ouverture du thorax, bassin, genoux, chevilles/orteils.

Nous favoriserons des mouvements de petites, moyennes et grandes amplitudes pour commencer à habituer le corps à bouger progressivement.

Pour cela nous pourrions aborder des exercices par exemple de Body Balance sur de la musique douce à semi dynamique.

2) Travail cardio Durée : 15 minutes

Pour ce domaine d'activité nous allons donc favoriser le travail de l'aérobic c'est-à-dire un travail sur l'endurance.

Il sera très important sur ces exercices, que chacun des pratiquants prennent bien conscience de ses propres capacités.

Pour cela les exercices pourront être basés par exemple sur des déplacements ou encore sur des circuits à intervalles qui alterneront entre exercices et récupération active comme le Tabata.

Des musiques motivantes avec un BPM (Battements Par Minutes) modéré.

3) Renforcement musculaire, équilibre/souplesse Durée : 25 minutes

Ici nous nous attacherons à travailler toutes les chaînes musculaires, mais plus particulièrement les muscles profonds ; ce sont ceux-là qui soutiennent le squelette et qui permettent de garder ou d'acquérir les bonnes postures.

Des exercices d'équilibres pour renforcer le gainage, seront mis en place très régulièrement.

Nous travaillerons avec une progressivité sur l'année. Des exercices en groupe tous ensemble ou en circuits avec des ateliers par 2, seront possibles.

4) Retour au calme Durée : 10 minutes

Ce moment du cours permettra d'étirer les chaînes musculaires que nous aurons travaillé, il pourra aussi s'attarder sur l'amélioration de la souplesse par le stretching et notamment par des techniques comme le CRE (Contract Relâche Étire) ou le CRAC (Contract Relâche Étire avec contraction de l'antagoniste).

Cette récupération pourra être douce ou relativement active avec des musiques appropriées.

Tout au long de l'année j'essaierai de faire découvrir de nouvelles activités comme le Pilates ou le Body Zen et plein d'autres choses.....