Préparation de séance en renforcement musculaire

Objectif de la séance : **Public :** **Niveau :**

Structure du cours	Objectif de l'exercice	Description et organisation de la séance	Consignes d'exécution, d'organisation Plan de démonstration	Intensité et charge de travail	Temps de repos	Aménagement de la situation et évolution
Echauffement **Corps de séance** **Retour au calme**	**1** Liaison et adaptation parfaite avec la problématique du sujet **2** Quelles chaînes Quels groupes musculaires sont sollicités ? Quels faisceaux spécifiques ?	**1** Exercice : - Croquis de la situation si circuit training Place des pratiquants De l'enseignant Du matériel - photos ou schémas de la position de départ et d'action - description brève du mouvement (debout, assis, couché… et donner les actions motrices principale et accessoires) **2** Régime de contraction : - simple : concentrique excentrique isométrique - combinée : pliométrique **3** Méthodes	Que dit-on aux pratiquants pour leur faire réaliser la tâche ? - Organisation de la tâche - Exécution de la tâche Comment se placer (ou placer le public) pour une meilleure perception et lisibilité de la démonstration ? - plan frontal - plan sagittal Quelles précautions envisager ? Fautes à éviter Sécurité	- Nombre de séries - Nombre de répétitions - Rythme d'exécution - Durée (nombre de bloc) - Matériel utilisé	Forme Nature hydratation	Conseil aux pratiquants pour les amener à aller plus loin dans la réalisation de la tâche. Quelles solutions à prévoir en cas de problèmes ?