

FICHE D'ORIENTATION DOCUMENT DE PRÉPARATION DE SÉANCE BPHIVER ET SHN 2013

MENTION D

Rappel du libellé de l'épreuve « PRÉPARATION, ANIMATION DE SÉANCE »

Le stagiaire doit rendre un dossier relié de 15 à 20 pages lors de son passage « animation » C'est un document professionnel de préparation de séance et suivi du pratiquant dans le cadre de son cycle pédagogique en relation avec la structure.

BILAN FORME:

- Etat civil du pratiquant
- Questionnement
- Tests physiques avec les résultats
- Evaluation et analyse du niveau du public
- Analyse et réflexion sur la prise en charge du pratiquant

PLANIFICATION :

- Planification sur 6 mois minimum
- Progression pédagogique détaillée
- Outil d'évaluation de son cycle pédagogique et de la satisfaction de son pratiquant.
- Détailler une séance par cycle

PRÉPARATION DE SÉANCE

- Situation de la séance du jour dans la planification
- Détailler la séance du jour 60' Musculation et/ou Cardio
 - Quel cycle
 - Objectif de la séance
 - Exercices
 - Séries/répétitions
 - Charge, récupération
 - Méthodes utilisées
 - Etc ...

MENTION C

Rappel du libellé de l'épreuve « PRÉPARATION, ANIMATION DE SÉANCE »

Le stagiaire doit rendre un dossier relié de 15 à 20 pages lors de son passage « animation » C'est un document professionnel de préparation de séance et suivi du pratiquant dans le cadre de son cycle pédagogique en relation avec la structure.

ANALYSE DES PROFILS:

- Etat civil d'un pratiquant
- Questionnement d'un pratiquant
- Tests physiques d'un pratiquant avec les résultats
- Analyse et réflexion sur la prise en charge des pratiquants

PLANIFICATION :

- Progression Pédagogique en RM ou STRETCH sur minimum 6 mois
- Progression Pédagogique en LIA ou STEP sur minimum 6 mois
- Outil d'évaluation de son cycle pédagogique et de la satisfaction de ses pratiquants.

PRÉPARATION DE SÉANCE

- Situation de la séance du jour dans la progression pédagogique
- 20' min RM ou STRETCH
- 20' min LIA ou STEP
 - Quel cycle
 - Objectif de la séance
 - Exercices
 - Répétitions
 - Méthodes utilisées
 - Etc ...