

## Cours collectif en salle

### Sécurité, Hygiène, et Accueil

Avant l'arrivée des adhérents **dans la salle de cours**, tout éducateur se doit d'appliquer certaines règles de sécurité et pour cela vous devez d'arriver 5 à 10 mn avant le début du cours.

#### 1. Portes et fenêtre :

Si nécessaire, ventiler avant, pendant et entre les cours.

Veiller à ce que les fenêtres ne gênent pas. (Si les fenêtres s'ouvrent vers l'intérieur)

Vérifier que les issues de secours soient bien dégagées.

#### 2. Sol :

Revêtement souple, adhérent et uniforme (attention au parquet qui gondole)

Veiller à ce que le sol soit sec (transpiration du cours précédent, ménage à peine terminé...)

#### 3. Rangement

Le matériel ne doit pas gêner le bon déroulement de la séance.

#### 4. Espace au sol

1,5 m<sup>2</sup> par personne et 2m<sup>2</sup> pour une séance avec utilisation de matériel (ex : step, battons ...)

#### 5. Radiateur

Régler la t° en fonction des activités : 15° cours dynamique ; 20° cours plus doux.

Veiller à ce que les adhérents ne déposent rien sur les radiateurs et aération.

#### 6. Poutres (plafond)

Hauteur sous plafond : 2m50

- personnes grandes tailles

- sauts en HI low

- cours de step

- élévation des membres supérieurs

### L'avant et l'après la séance

#### Accueillir

- Bonjour à tous et Bienvenue au cours
- Donner votre prénom (en début de saison)
- Repérer les nouveaux et les rassurer
- Est-ce que tout le monde va bien aujourd'hui ? pas de problème particulier ?
- Rappeler l'objectif de la séance et le niveau du cours (si besoin)

#### Placer les adhérents

- Installez le groupe (faire respecter les espaces entre chacun)
- Proposer aux nouveaux de se mettre devant pour mieux voir et mieux entendre.
- Placer le groupe (tous le monde doit vous voir et vous devez voir tous les adhérents)
- Placer les bouteilles d'eau et le petit matériel pour ne pas être gêné durant le cours.
- Installer les adhérents en quinconce (pas tous sur la même ligne)
- Les positionner devant ou derrière leurs tapis (en situation de cours)

#### Être vu

- Mettez vous debout (sur le step ou) devant votre tapis pour vérifier la mise en place de chacun.

#### Être entendu

- Test son
- + voix

## **Prendre et Ranger**

- Indiquez ou prendre et ou ranger le matériel
- Pliez les genoux pour ramasser le matériel au sol
- Attraper le step au centre
- Bien superposer les step pour éviter les chutes

## **S'hydrater avant ; pendant et après la séance**

## **Quitter la salle**

- N'oubliez pas vos bouteilles
- Se mettre à disposition pour les questions
- Rendez vous la séance prochaine

## ***Généralités sur les postures***

**Debout :** - pieds largeur bassin, pointes de pieds légèrement orientées vers l'extérieur

- genoux souples (lâchés)
- cuisses en tension
- ventre rentré
- Poitrine ouverte
- épaules vers l'arrière et omoplate vers le bas
- regard loin devant

**Quadrupédie :** - alignement hanches et genoux

- alignement poignets, coudes, épaules
- ventre rentré
- nuque longue
- épaules basses (éloignées des oreilles)
- pression identique sur les appuis

**Assis :** - genoux fléchis (ou tendus)

- ventre maintenu
- épaules vers l'arrière et omoplate vers le bas
- poitrine ouverte
- sentir l'appui du bassin sur les ischions
- épaules alignés au bassin

**Allongé sur le dos :** - Menton rentré (nuque allongée)

- sangle abdominale maintenue
- épaules basses
- pieds largeurs hanches

**Allongé sur le côté :** - creux sous les côtes

- creux au niveau de la taille
- bassin neutre
- épaules alignées
- hanches alignés