



HYGIENE ET SECURITE EN COURS COLLECTIFS

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

1. Portes et fenêtre : Si nécessaire, ventiler avant, pendant et entre les cours. Veiller à ce que les fenêtres ne gênent pas. 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 m² par personne et 2m² 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 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 et le niveau du cours (indiqué sur votre préparation de séance)
- Leur rappeler d'éviter les chewing gum ; les bijoux et de lacer leurs baskets.
- Placer les adhérents et les conseiller sur la tenue adéquate
- Installez le groupe (respecter les espaces entre chacun ; positionner en quinconce)
- 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**)
- Renseigner où placer les bouteilles d'eau et le petit matériel pour ne pas être gêné.
- Les positionner devant ou derrière leurs tapis (en situation de cours)
- Indiquer comment utiliser le tapis (se protéger en utilisant une serviette)
- Être entendu • Test son • + voix

L'après séance

- 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
- N'oubliez pas vos bouteilles
- Se mettre à disposition pour les questions

Généralités sur les postures

Debout :

- Pieds largeur bassin,
- Genoux déverrouillés
- Cuisses en tension
- Ventre rentré
- Poitrine ouverte
- Epaulés vers l'arrière et omoplates vers le bas
- Regard loin devant

Quadrupédie :

- Alignement hanches et genoux
- Alignement poignets, coudes, épaules
- Ventre rentré
- Nuque longue
- Epaulés basses (éloignées des oreilles)
- Pression identique sur les appuis

Assis :

- Ventre maintenu
- Epaulés vers l'arrière et omoplates vers le bas
- Poitrine ouverte
- Sentir l'appui du bassin sur les ischions
- Epaulés alignées au bassin

Allongé sur le dos :

- Menton loin de la poitrine (nuque dans l'axe du dos)
- Sangle abdominale maintenue
- Epaulés basses
- Pieds largeurs hanches
-

Allongé sur le côté :

- Creux au niveau de la taille
- Bassin neutre
- Epaulés alignées H
- Hanches alignées