



1) Les pratiquants

- Quelles sont les caractéristiques des pratiquants de la séance ? (objectifs, motivations, niveau de pratique, morphologie... des variantes selon la séance)

2) La préparation de séance

- Quels ont été les principes de construction de séance ?

3) Echauffement

- quels sont les principes d'un bon échauffement ?
- quels sont les indices perceptibles de l'échauffement (ou quand sait-on que ton pratiquant est suffisamment échauffé ?)

4) Animation du corps de séance :

- Quelles ont été les observations, adaptations, corrections ... ?
- Quelles ont été les difficultés rencontrées (pour l'animateur, pour les pratiquants)
- Comment aider les pratiquants en difficulté ?
- Quelles sont les consignes importantes pour tel ou tel exercice (squat, genou twist...)?
- Quelles sont les différences entre 2 exercices (ex : squat et squat sumo)
- Quel est l'intérêt de telle ou telle consigne (ex : « relâcher la pointe de pied » ou « fixer le bassin », pourquoi ?)

5) Fin de séance

- quel intérêt des étirements ?
- comment animer un « retour au calme » ?

6) Après séance

- Quels objectifs proposer aux pratiquants pour les prochaines semaines ?
- Quelle évaluation de la séance ?
- Quelles améliorations à apporter si on devait refaire la même séance ?

7) Divers (pour l'item « réglementation »)

- Combien de pratiquants peut accueillir la salle ?
- Obligations de l'animateur sportif ?