



Domaine 1 : Mention C - Pratique Fitness et Répertoire Gestuel, Méthodes et Animation Pédagogique en STEP/LIA/Renforcement Musculaire/stretching

| a - Pratique Fitness et repertoire gestuel | b - Méthodes et animation pédagogique fitness RM/Stretch | c - Méthodes et animation pédagogique fitness STEP/LIA |
|--|---|---|
| RM : Répertoire gestuel Abdos (pour débutant et intermédiaire) Stretching : répertoire gestuel étirements de base RM : ceinture pelvienne et membres inférieurs (mouvement de base) Stretching : répertoire gestuel étirements bas du corps RM : Répertoire gestuel - ceinture scapulaire et membres supérieurs Stretching : étirements haut du corps RM : Répertoire gestuel - Dos Stretching : répertoire gestuel entre les deux ceintures (dos) RM : répertoire abdos (pour cours avancé) Stretching : répertoire gestuel entre les deux ceintures (dos) RM : ceinture pelvienne - membres inf (combinaison des exercices proposés) Stretching : étirements bas du corps (travail par chaîne musculaire) RM : ceinture scapulaire - membres sup (combinaison des exercices proposés) Stretching : étirements haut du corps (travail par chaînes) RM : utilisation du petit matériel (haltères, lestes, step, barres) Stretching : les différentes techniques et méthodes RM : utilisation du petit matériel (élastiques, ballon...) Stretching : techniques parallèles et de détente et différentes respirations | animation : la démarche pédagogique accueil, sécurité, postures - mise en situation pédagogiques démontrer communiquer sur l'exercice - promulguer les consignes - actions motrices préparation de séance OPO : rendre une préparation de séance et 2 voir 3 exercices à animer lancement d'un exercice (gérer enchaînements, anticiper consignes) gestion du groupe (cueing verbal et gestuel) observer/évaluer le groupe/adapter les consignes/relation exécution individualiser évaluer la séance adapter la séance aux différents publics RM : mises en situations pédagogiques | STEP débutant STEP initié STEP initié - inter STEP inter LIA Débutant LIA initié LIA Initié + Intermédiaire LIA Intermédiaire STEP avancé LIA avancé |

Domaine 2 - Mention C et D - Principes et Méthodes d'entraînement, Méthodes et Animation Pédagogique en stade, Participation au fonctionnement de la structure

| a - Methodes d'entraînement | b - Methodes et animation pédagogique entrainement Stade | c - Participation au fonctionnement de la structure |
|---|---|--|
| Mécanismes et méthodes d'échauffement en musculation Entraînement de la force en fonction du public Mécanismes de la force Anatomie appliquée (DC) Anatomie appliquée (les muscles du squat) Méthodes développement de la force Tests d'évaluation Méthodes développement de la masse (hypertrophie) Culturisme Méthodes développement de la force Méthodes développement de la force dans la séance Anatomie appliquée (OPO sur les principaux mouvements) Méthodes développement de la force - planification Méthodes développement de la force - planification Mécanismes et méthodes de l'Haltérophilie Mécanismes et Méthodes de proprioception et coordination Mécanismes et méthodes d'entraînement de la force en fonction de l'âge Préparation Physique et planification Méthodes de travail sans charge Methodes d'individualisation de l'entraînement | Base physiologique et anatomique Mécanismes et méthodes d'échauffement en stade Entraînement en fonction du public Méthodes d'évaluation des qualités physique en stade Méthodes d'évaluation des qualités physique en stade Méthodes d'évaluation des qualités physique en stade Mécanismes et méthodes de développement Capacité Aérobique Mécanismes et méthodes de développement Puissance Mécanismes et méthodes de développement C Anaérobie Lactique Mécanismes et méthodes de développement Puissance AL Mécanismes et méthodes de développement C Anaérobie Alactique Mécanismes et méthodes de développement PAA Planification de l'entraînement Pliométrie Explosite Vitesse Mécanismes de la fatigue Mécanismes et méthodes de la récupération Entraînement en fonction de l'âge Planification de l'entraînement Methodes d'individualisation de l'entraînement | règles hygiène et sécurité droits et devoirs de l'AS gestes de premiers secours secteur de la remise en forme pratiquants de remise en F vendre un abonnement structures de remise en F gestion de club règles AS / travail projet professionnel étapes du projet planification du projet accueillir un adhérent |

Domaine 3 - Mention D - Pratique Musculation et Répertoire Gestuel, Méthodes et Animation Pédagogique en Musculation

| a - Pratique Musculation et repertoire gestuel | b- Méthodes et animation pédagogique Musculation |
|--|---|
| Echauffement & renforcement abdos / lombaire Différentes formes circuit-training Exercices principaux : développé-couché / squat / traction + assistance Exercices de musculation - ceinture scapulaire (développé tirage traction) Exercices pour les membres inf (squat et ses dérivés, fessiers, mollets) Logique de "Zatsiorski" (efforts maximaux, répétés et dynamiques) Mise en place de tests Animation de séances masse Animation de séances culturisme Les méthodes concentriques Les méthodes isométriques Les méthodes excentriques Les méthodes pliométriques Les méthodes combinées Gestes spécifiques haltérophilie (soulevé de terre, arraché, épaulé-jeté) Proprioception, Equilibre & prévention, coordination gestuelle Musculation chez les jeunes et séniors Musculation et préparation physique (séance spécifique) Séance coaching Musculation et préparation physique (séance spécifique) Individualisation de l'entraînement Musculation au poids de corps sans charge additionnelle | échauffer / RM abdos - lombaires et prévention santé bilan forme prise en charge du pratiquant animation de CT préparer une séance bilan forme + planif évaluation sous et maximale "la formule de Brzycki" méthodes de développement de la masse musculaire méthodes de développement de la masse musculaire animation de séance sportif animation de séance sportif planifications du sportif animation de séance sportif mise en place de tests animer haltero séance prévention santé mises en situation préparer une séance PP animer 1 séance à domicile pédagogie et mises en situation |