

Objectifs cours collectifs



ProSportConcept
Formation aux metiers du sport

SOMMAIRE

- Quels sont objectifs d'un cours collectif?
- Quels sont les différents type de cours collectifs?
 1. Renforcement
 2. Cardio
 3. Bien etre
- Comment construire un cours collectif
 1. L Echauffement
 2. Le corps de seance
 3. Le retour au calme

Les objectifs en cours collectif

QUELS SONT LES OBJECTIFS D'UN COURS COLLECTIF?

- Améliore les fonctions cardiaques et pulmonaires
- Réduit les risques de maladies cardio vasculaires
- Tonifie et sculpte les groupes musculaires ciblés
- Brûle des calories
- Permet la sécrétion d'endorphine
- Augmente la coordination et l'agilité
- Travail de mémoire
- Favorise les liens sociaux
- Permet de passer un bon moment

Les objectifs en cours collectif

QUELS SONT LES DIFFERENTS TYPES DE COURS CO

- Il y a trois grandes categories de cours collectifs
- Les cours de renforcement musculaire
- Les cours cardio
- Les cours bien etre

**Les objectifs en
cours collectif**

1. LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Renforcement musculaire : cherche à tonifier, sculpter, dessiner la silhouette
- L'intensité peut aller de douce à élevée
- Il est possible d'utiliser du matériel (ballon, élastiques, lestés, poids...etc)
- Musique entre 120 à 132 BPM
- Exemples cours: Full body, AFC, total abdos, body sculpt, animal flow...

Les objectifs en cours collectif

2. LES COURS CARDIO

- Amélioration des capacités cardio vasculaires, brûlent des calories, stimulent la sécrétion d'endorphine
- L'intensité va de modérée à élevée
- Musique va de 130 à 150 BPM
- Exemples de cours cardio: vélo, hit, cross training (peu être dans renfo), step, cours dansé, LIA...

Les objectifs en cours collectif

3.LES COURS BIEN ETRE

- Peut avoir une dimension de renforcement, travail de la respiration, de l'anxiété, amène une sensation de détente, cela peut également être des cours d'étirements, améliore la mobilité
- On peut travailler avec du matériel (swiss ball, cercle, sangles...)
- Musiques douces en fond ou pas de musiques
- Exemples cours: stretching, yoga, pilates, mobility flow...

Les objectifs en cours collectif

COMMENT CONSTRUIRE UN COURS COLLECTIF

- Un cours collectif est en general découpé en trois parties
 - L'échauffement
 - Le corps de séance
 - Le retour au calme

**Les objectifs en
cours collectif**

1. L'ÉCHAUFFEMENT

- Permet de commencer à se mettre en mouvement musculairement et articulairement
- Eleve la frequence cardiaque (115 à 125 BPM)
- Permet d'intégrer de la coordination (step touch avec bras par exemple)
- Permet également de se connecter avec le groupe

**Les objectifs en
cours collectif**

1. L'ÉCHAUFFEMENT

- Il peut être découpé en 3 temps
 - Mouvements pour faire augmenter la FC déplacements, flexions, passages au sol
 - Mouvements de mobilité articulaire type fitness
 - Renforcement de la chaîne abdominale et lombaires pour préparer à l'entraînement (gainage dynamique, pompes, superman..)

**Les objectifs en
cours collectif**

1. L'ÉCHAUFFEMENT

- Important l'échauffement doit mobiliser les groupes musculaires qui vont être sollicités ensuite donc **SELECTIONNEZ**
- L'échauffement se fait également en musique
- **IMPORTANT: toujours demander s'il y a des débutants, leur présenter le cours, les rassurer**

Les objectifs en cours collectif

2. LE CORPS DE SEANCE

- C'est l'entraînement proprement dit
- Sa durée varie entre 30 et 40' suivant la durée totale du cours
- L'entraînement doit être progressif, structuré et suivre une logique
- **RAPPEL:** Training différent d'exercising

**Les objectifs en
cours collectif**

2. LE CORPS DE SEANCE

- Tout d'abord déterminé son type d'entraînement (renfo, cardio, cross training, pilates, yoga, stretch)
- En fonction choisir sa playlist (60 à 70% du cours)
 - Renfo 125 à 135 BPM
 - Cardio <135 BPM
 - Cross Training (intervalles, travail mixte)
 - Stretch musiques douces
 - Pilates Yoga fond musical ou pas de musiques

Les objectifs en cours collectif

2. LE CORPS DE SEANCE

- Ensuite scripter son entrainement
 - Choisir les exercices
 - Marquer les changements de rythmes et/ou Variation
 - Noter le temps de chaque bloc
- Exemple: Squat 2/2 4x8 (4 reps)
 - Noter ensuite les consignes de sécurités ou pour aller plus loin
- Exemple: genoux en direction des orteils, fesses vers l arriere, abdos engagés, poitrine haute, pousser dans les talons à la montée

Les objectifs en cours collectif

2. LE CORPS DE SEANCE

- Exemple script
 - Squat
 - 2/2 8x8 8reps
 - 3/1 8x8 8 reps
 - 3 pulses 8x8 8 reps
 - Pulses 4x8 16 reps
 - Consignes
 - Pousser les fesses vers l'arriere
 - Genoux en direction des orteils
 - Genoux déverrouillés
 - Ecraser les talons sur la montée
 - Pousser vos genoux sur l'exterieur

**Les objectifs en
cours collectif**

2. LE CORPS DE SEANCE

- Travail commun
- Choisissez un Mouvement et construisez un script
 - Nom du Mouvement
 - Timing
 - Variations
 - Duree du mouvement
 - Nombre de répétitions
 - Consignes de securité
 - Consignes pour aller plus loin

**Les objectifs en
cours collectif**

2. LE CORPS DE SEANCE

- 2/2 1 rep = 1x8
- 3/1 ou 1/3 1 rep = 1x8
- 4/4 1 rep = 2x8
- Single 2 reps = 1x8

- 3 pulses 1 rep = 1x8
- Pulses 16 reps = 2x8

**Les objectifs en
cours collectif**

3. RETOUR AU CALME

- Doit durer entre 5 et 10min environ
- Etirer les groupes musculaires solliciter
- Possibilité de mobiliser également
- Possibilité d'y ajouter un travail respiratoire
- Prendre le temps de remercier, et de proposer aux adherents de venir vous voir si besoin

Les objectifs en cours collectif



A VOUS DE JOUER

**Les objectifs en
cours collectif**

 **ProSportConcept**
Formation aux métiers du sport

 **Qualiopi**
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été
délivrée au titre des actions de
formation