

Rattrapage des épreuves d'animation - vendredi 14 novembre 2008

1) Entretien oral de 15 minutes (rattrapage de l'UC7)

Déroulement de l'épreuve : entretien oral avec le jury pendant 15 minutes comprenant une présentation du pratiquant (profil, objectif) et de la séance proposée avec support (fiche programme ou carnet) puis d'un questionnement.

Questions à préparer pour l'entretien :

Présenter les Régimes de contraction
Définir les filières énergétiques
Différence VAM / PMA / VO2max
Description Morphologie du pratiquant de la séance
Description des morphotypes et liaison avec le pratiquant de la séance (et son objectif)
Présenter l'objectif du pratiquant et sa justification (pourquoi avoir déterminé ces objectifs)
Description des articulations de l'épaule et du genou
Origine - terminaison - actions des muscles abdominaux, de la cuisse, des épaules
Différence entre un biceps sur appareillage guidé et un biceps haltères ?
Comment apprécier la séance (vis-à-vis du pratiquant et de l'animateur) ?
Qu'est-ce qu'une tendinite ?
Présentez les différentes courbures du dos et les variations possibles en position assis / debout
Quel est l'intérêt du cardio training pour l'échauffement ?
Quelle est l'utilité de la FC ?
Quels sont les inconvénients de la FC comme indice d'entraînement ?
Intérêts et limites des étirements ?
Présenter 2 méthodes d'étirement ?
Quels sont les indices visibles d'échauffement ? (comment savoir si un pratiquant est échauffé ?)
Définition de l'échauffement articulaire ?
Consignes et placement de démonstration pour les fentes ?
Evolution entre STEP débutant et inter sur le plan de la musique, des variations et de la chorégraphie ?
Qu'est-ce que « retenir la charge » ?
Qu'est-ce que « serrer les abdos » ?
Quel type de sensation ressent le pratiquant pendant votre séance ? et quelles sont les différentes filières sollicitées (et les substrats) pendant la séance ?
Sur quel test s'appuyer afin de programmer la séance ?
Différences de sollicitations élévations frontales et élévations latérales ?
Cardio training : définition « watt », « rpm »...
Différence force / masse / résistance / endurance / intensité ?
Différence animateur sportif / éducateur sportif / coach sportif / entraîneur
Différence Intensité et résistance sur appareillage cardio training et musculation
Définir en cours co, les méthodes pédagogiques d'apprentissage utilisées dans la séance
Quels outils utiliser afin d'aider à transmettre des consignes ?

2) Animation de séance en plateau musculation (10 minutes)

Déroulement de l'épreuve : animation de séance en plateau pendant 10 minutes comprenant une présentation du carnet (pour les candidats rattrapant l'UC10), suivi d'une présentation du pratiquant (profil, objectif) et de la séance proposée avec support (fiche programme ou carnet), et d'une conduite de séance.

Rattrapage UC8 et UC9 :

séance renseignée sur fiche libre ou sur carnet (au choix)
au minimum 1 démonstration pendant la séance

Rattrapage de l'UC10 :

utilisation obligatoire du carnet d'entraînement renseigné pendant 4 séances
valoriser, promouvoir, utiliser et faire utiliser le carnet d'entraînement

3) Animation de séance en fitness (20')

Déroulement de l'épreuve : animation d'une séquence RM pendant 10 minutes et une séquence cardio pendant 10 minutes comprenant une présentation du pratiquant (profil, objectif) et de la séance proposée avec support.

Rattrapage UC8 et UC9 :

séance renseignée sur fiche libre
au minimum 1 démonstration pendant la séance