

## Epreuve d'animation de séance...

### Quelques repères :

#### 1- Préparation de l'espace de pratique :

- ⇒ Adopter une tenue de sport appropriée à la pratique : tenue « musculation »
- ⇒ Ranger les poids, haltères, élastiques, tapis, clips
- ⇒ Vérifier le matériel : tablettes sur les machines guidées, câbles, haltères
- ⇒ Repérer le matériel à utiliser lors de la séance à venir
- ⇒ Organiser l'espace de pratique (ex : n° des postes pour un Circuit Training)

#### 2- Présentation du sujet et de la séance au jury :

- ⇒ Lecture du sujet
- ⇒ Présentation des 4 points qui vont être abordés
- ⇒ Analyse du profil
- ⇒ Analyse de l'objectif
- ⇒ Situation dans la planification
- ⇒ Présentation de la séance

#### 3- Accueil et prise en main du pratiquant :

- ⇒ Etre souriant, avenant, dynamique
- ⇒ Regarder le(s) pratiquant(s) afin de mieux communiquer

à vérifier...	à demander...
- Tenue des pratiquants	- Prénom
- Chaussures (les lacets)	- état de forme
- Bouteille d'eau	- problèmes de santé éventuels ?
- Serviette	...
...	

#### 4- Début de l'animation