



INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica



Début le mardi 03 novembre 2020



DURÉE : 01:15

PROFILS : Educateur et coach sportif

PRE REQUIS :

Age minimum : 16 ans - Maxi : 70 ans / Certificat médical indispensable à donner à l'animateur

MATERIEL :

Tapis de sol, serviette

CODE ACTIVITÉ : 5MU452

Prix : **115.00 €**

DESCRIPTION

L'activité Body Renfo est présentée sous forme de circuit dans lequel s'intègrent, entre autres, quelques exercices cardiovasculaires. Grâce à sa formation et son diplôme d'état (BPJEPS mention APT), l'animateur propose des exercices adaptés à tout type de public (personnes âgées, personnes en surpoids, réathlétisation suite à une blessure ou tout simplement, ceux ayant l'envie de reprendre goût à l'effort).

Les exercices proposés sont réalisés de manière à progresser tout au long de l'année, en amenant constamment de la nouveauté et des variantes évolutives. **La majorité des exercices proposés sont réalisés avec le poids du corps** (sans poids) ou avec du petit matériel (balle, élastique, step, Swiss ball, TRX, etc ...).

La durée d'un cours est de 1h15 et est nécessaire pour appréhender la séance dans son ensemble.

Le déroulement « type » d'une séance est :

- 1) Explications et démonstration des différentes postures à réaliser, précisions sur les muscles sollicités. (env 10 min). Il est important de transmettre et de partager ce savoir-faire, pour en comprendre les tenants et les aboutissants.*
- 2) Echauffement articulaire et musculaire (? 10 min.) pour préparer les muscles et les articulations à l'effort puis montée progressive de la fréquence cardiaque*
- 3) Le circuit de 45 minutes comprend en moyenne 6 exercices différents. L'animateur vous accompagnera, adaptera les exercices et vous corrigera si nécessaire.*
- 4) Etirements adaptés à la séance (? 10 min.) Et retour au calme (1-2 minutes de repos sur le tapis, suivis d'un petit feed-back (retour sur la séance)*

L'animateur est confronté à différents publics :

- en salle de sport avec un public recherchant avant tout un résultat,
- avec des personnes en surpoids recherchant avant tout à reprendre confiance en soi et surtout à reprendre goût à l'effort.

OBJECTIFS

Dans son ensemble, l'activité physique permet d'avoir une meilleure santé, d'améliorer son moral mais également de ressentir une sensation de bien-être après l'effort.

Le renforcement musculaire permet d'acquérir en plus une meilleure posture, aide à la prévention des blessures et au renforcement des os, et améliore vos performances.

Les exercices cardios vous aideront à travailler votre système cardio-vasculaire, ce qui limitera le risque de maladie cardiaque, due souvent à un indice de masse grasse élevé et, vous aidera, également, à perdre de la masse grasseuse.

Amener une progression constante tout au long de l'année, en apportant constamment de la nouveauté dans les circuits, tout en gardant un côté ludique. (Toutes les semaines, de nouveaux exercices sont mis en place)

Exemple, complexifier un gainage ventral en le faisant avec des élastiques ou avec un Swiss ball.

Complexifier davantage les exercices ou les adapter si la personne n'a pas les capacités requises (le cas par cas est possible).

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	03-11-2020	09:00	01:15	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-11-2020	09:00	01:15	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-11-2020	09:00	01:15	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-11-2020	09:00	01:15	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	01-12-2020	09:00	01:15	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-12-2020	09:00	01:15	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-12-2020	09:00	01:15	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-01-2021	09:00	01:15	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-01-2021	09:00	01:15	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-01-2021	09:00	01:15	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-01-2021	09:00	01:15	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-02-2021	09:00	01:15	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE