

A.P.S.A : *CONDITION PHYSIQUE et CROSS TRAINING*

**Ces deux modules ont pour objectif de vous apprendre à utiliser vos capacités physiques.
L'un sous forme d'ateliers dissociés dans la salle de musculation ; l'autre sous forme de circuits dans la salle de cardio training – haltéro.**

MODULE CONDITION PHYSIQUE

CONTENU D'ENSEIGNEMENT :

En salle

Echauffement généralisé puis spécifique.

Travail de gainage, d'assouplissement ; puis des principales chaînes musculaires pour être progressivement capable de maîtriser et d'utiliser son potentiel physique.

Nous ne développerons pas votre potentiel physique, ni vos muscles (1 séance semaine) ; mais nous vous apprendrons à les utiliser (coordinations, synchronisations neuromusculaires, gestion de son potentiel cardiaque) et votre potentiel est très supérieur à ce que vous pensez et utilisez !

4 ateliers obligatoires, contenu des séances commun mais adapté au potentiel de chacun ; Développé-couché assisté ; Presse oblique ; Tractions assistées ou non ; ergomètre rameur.

2 ateliers à choisir, avec 5 options de contenus : Tonification de la ligne ; Préparation sport performance ; Objectif prise de masse ; Cardio-training ; Circuit training santé.

Travail en groupe avec entre-aide, parade, échanges.

Durant la séance, informations sur la sécurité, l'activité, la santé, l'hygiène de vie ; utilisation d'équipements pour tester sa condition physique : Tests de souplesse, détente, puissance ; impédance mètre à segmentation, ...

Récupération, retour au calme.

Evaluation : Force relative et distance.

MODULE CROSS TRAINING

CONTENU D'ENSEIGNEMENT :

En salle

Echauffement généralisé puis spécifique.

Travail de gainage, d'assouplissement ; puis des principales chaînes musculaires pour être progressivement capable de maîtriser et d'utiliser son potentiel physique.

Nous ne développerons pas votre potentiel physique, ni vos muscles (1 séance semaine) ; mais nous vous apprendrons à les utiliser (coordinations, synchronisations neuromusculaires, gestion de son potentiel cardiaque) et votre potentiel est très supérieur à ce que vous pensez et utilisez !

Travail sous forme de circuits composés d'enchaînements d'exercices : avec de la barre libre, du travail cardio, du travail à poids de corps au sol et au portique. Initiation aux mouvements d'haltérophilie et de force athlétique.

Chaque circuit d'une même séance propose le même type de travail, mais à différents niveaux.

(Il faut tout de même un petit niveau physique de base pour profiter pleinement de cette forme d'activité).

Pratique en Duo : accompagnement sur le circuit, parade, aide.

Durant la séance, informations sur la sécurité, l'activité, la santé, l'hygiène de vie ; utilisation d'équipements pour tester sa condition physique : Tests de souplesse, détente, puissance ; impédance mètre à segmentation,

Récupération, retour au calme.

Evaluation : niveau du circuit et temps.