|  |  |
| --- | --- |
| 7 minutes  **Forme Physique : Créez votre propre programme d'entraînement**  **Activité d'apprentissage pratique** | Définir la forme physique/ Forme Physique 5 |
| 5 minutes | Activité physique et exercice |
| 7 minutes | Types d'exercices |
| 40 minutes | 40 minutes Créez votre propre séance d'entraînement |

**Présentation**

Au début de la session, tous les athlètes doivent recevoir des cartes Fit5 et Forme Physique.

Suivez les invites des diapositives de la présentation sur la forme Physique pour donner aux athlètes une vue d'ensemble de :

* Forme Physique
* Forme Physique 5 (Fit 5)
* Exercice ou activité physique
* Types d'exercices

**Activité**

DITES : En tant que Messager de la Santé, vous pouvez être amené à diriger des exercices dans le cadre d'un entraînement, d'un programme de remise en forme ou même d'une présentation. Aujourd'hui, nous allons travailler ensemble pour concevoir une séance d'entraînement. Nous commencerons par un échauffement en grand groupe. Ensuite, nous nous répartirons en petits groupes pour concevoir un circuit comprenant au moins trois types d'exercices. Votre groupe effectuera la séance d'entraînement que vous avez créée ensemble. Ensuite, vous vous associerez à un autre groupe et lui enseignerez la séance d'entraînement que vous avez créée. Une fois que tout le monde aura terminé, nous nous retrouverons pour une rapide récupération.

Échauffement (8 minutes)

DITES : L'échauffement devrait être la première activité physique de chaque séance d'entraînement ou de chaque compétition. Il permet de préparer le corps et l'esprit à l'activité que l'on s'apprête à faire. Les exercices d'échauffement augmentent la température du corps et accélèrent le rythme cardiaque.

* Demandez au groupe de faire des exercices et faites-les au fur et à mesure. L'échauffement doit durer environ 5 minutes.
* Les athlètes devraient vous donner :
* Mouvements d'aérobie/endurance (marche, jogging, saut de cheval, galop...)
* Étirements dynamiques (les étirements dynamiques consistent en des mouvements actifs et contrôlés qui permettent aux parties du corps d'effectuer une gamme complète de mouvements. Quelques exemples : les cercles avec les bras et les balancements des jambes).
* Incitez les athlètes à penser à toutes les parties de leur corps - jambes, torse, épaules... afin que les exercices ne se concentrent pas sur une seule zone.

Séance d'entraînement (25 minutes)

DITES : Maintenant, je vais vous mettre en groupes et je veux que vous construisiez un CIRCUIT d'exercices. Un circuit est une série d'exercices effectués à la suite les uns des autres, et chaque exercice est effectué pendant une certaine durée. Je veux que chaque groupe élabore un circuit comprenant 2 exercices d'endurance, 2 exercices de force et 1 exercice d'équilibre. Vous pouvez utiliser les Cartes de Forme Physique et le guide Fit 5 (Forme Physique 5) pour obtenir de l'aide, mais vous pouvez utiliser tous les exercices que vous voulez, même s'ils ne figurent pas dans la guide des exercices. Vous pouvez les placer dans l'ordre que vous voulez. Pour ce circuit, je veux que vous fassiez chaque exercice pendant 45

secondes. Je veux que vous fassiez 2 séries, c'est-à-dire que vous fassiez tous les exercices et que vous les répétiez. Prenez les 3 à 5 prochaines minutes pour planifier votre circuit, puis commencez !

* Organiser des groupes de 2 à 4 athlètes (et leurs Mentors)
* Les Mentors doivent aider les athlètes à respecter le temps de parole
* Encourager chaque athlète à choisir au moins un exercice

DITES : Vous allez enseigner votre séance d'entraînement à l'autre groupe. Je veux que vous ajoutiez un nouvel élément cette fois-ci. Proposez une ADAPTATION pour chaque exercice. Ainsi, le présentiel de l'exercice donnera une façon de rendre les exercices plus difficiles ou plus faciles. Par exemple, si vous avez fait des sauts d'obstacles dans votre circuit, vous pouvez les rendre plus difficiles ou plus faciles.

Il est plus facile de ne faire que la partie jambes et de ne pas bouger les bras. Je vais maintenant répartir les groupes par deux. Chaque athlète doivent enseigner au moins un exercice de leur circuit. Cette fois-ci, vous ne ferez qu'une seule série de chaque exercice.

* S'il reste beaucoup de temps, vous pouvez faire deux séries de chaque circuit.
* Une fois l'activité terminée, félicitez les athlètes pour leur capacité à enseigner aux autres, soulignez les adaptations remarquables que vous avez vues, notez le nombre d'exercices que le groupe a trouvés sans avoir besoin d'équipement.

Retour au calme (5 minutes)

DITES : Maintenant que vous avez tous fait une bonne séance d'entraînement, il est temps de refroidir notre corps. Un bon retour au calme permet au corps de revenir progressivement à un état de repos. Un retour au calme typique comprend une activité aérobique légère suivie d'une séance d'étirement. Quels sont les exercices à faire ?"

* Demandez au groupe de faire des exercices et faites-les au fur et à mesure.
* Les athlètes devraient vous donner :
  + Mouvements d'aérobie/endurance (marche, jogging, saut de cheval, galop...)
  + Étirements statiques/traditionnels (les étirements statiques consistent en des positions stationnaires à la fin d'une gamme de mouvements. C'est ce à quoi la plupart des gens pensent lorsqu'ils évoquent les étirements. Quelques exemples : l'étirement des mollets ou l'étirement latéral.)
* Incitez les athlètes à penser à toutes les parties de leur corps - jambes, torse, épaules... afin que les exercices ne se concentrent pas sur une seule zone.