

Évaluation d'instructeur ou instructrice de conditionnement physique – Aérobic

1216, chemin Sand Cove Saint John (N.-B.) E2M 5V8, (506) 672-1993

Nom _____ Date _____ Heure _____
 Adresse _____ Code Postal _____
 Tél(trav.) _____ (rés.) _____
 Niveau enseigné _____ Type d'enseignement _____

Agrément Renouvellement de l'agrément

| ACTIVITÉ ^{bre} | D'EXÉCUTIONS | COMMENTAIRES |
|--|--------------|--------------|
| ÉCHAUFFEMENT | | |
| ◆ Activité locomotrice (4-5 min) | | |
| ◆ Amplitude des mouvements moyenne | | |
| ✧ Partie supérieure du corps | | |
| ✧ Tronc | | |
| ✧ Partie inférieure du corps | | |
| ◆ Étirement (dynamique ou statique) | | |
| ✧ Muscle psoas-iliaque | | |
| ✧ Jambier antérieur | | |
| ✧ Muscles spinaux (lombaires) | | |
| ✧ Muscles ischio-jambiers | | |
| ✧ Muscle gastrocnémien | | |
| ✧ Muscle soléaire | | |
| ✧ Mouvements combinés de la partie supérieure du corps | | /11 |
| CONDITIONNEMENT AÉROBIQUE | | |
| ◆ Augmentation graduelle de l'intensité | | |
| ◆ Activités avec effet d'entraînement | | |
| ◆ Intensité surveillée par la zone du rythme cardiaque visée ou par l'effort perçu | | |
| ◆ Intensité adéquate | | |
| ◆ Options données | | |
| ◆ Variété (leviers, plans, direction et tempo) | | |
| ◆ Poids supporté sur une jambe : | | |
| ✧ avec sauts 4 et sans sauts 8 | | |
| ◆ Max. : 3-4 min sur place | | /9 |
| ◆ Ralentissement aérobic (au moins 2 min) | | |
| CONDITIONNEMENT MUSCULAIRE | | |
| ◆ Abdominaux | | |
| ◆ Spinaux | | |
| ◆ Une paire de muscles additionnelle | | |
| ◆ N ^{bre} de répétitions | | |
| ◆ Intensité adéquate | | |
| ◆ Options données | | |
| ◆ Technique sûre et efficace | | /7 |

| ACTIVITÉ ^{bre} | D'EXÉCUTIONS | COMMENTAIRES |
|---|--------------|--------------|
| <i>RALENTISSEMENT FINAL</i> | | |
| ◆ Étirement de la partie supérieure du corps | | |
| ◆ Étirement du tronc | | |
| ◆ Étirement de la partie inférieure du corps : | | |
| ◇ Muscle psoas-iliaque | | |
| ◇ Jambier antérieur | | |
| ◇ Muscles spinaux (lombaires) | | |
| ◇ Muscles ischio-jambiers | | |
| ◇ Muscle gastrocnémien | | |
| ◇ Muscle soléaire | | |
| ◆ Relaxation | | |
| <i>LEADERSHIP</i> | | |
| ◆ Continuité des mouvements | | |
| ◆ Enchaînement des éléments enseignés | | |
| ◆ Durée des éléments conforme aux normes | | |
| ◆ Stimulations verbales et visuelles | | |
| ◆ Précautions | | |
| ◆ Bon alignement | | |
| ◆ Combinaison de techniques d'enseignement | | |
| ◆ Utilisation sécuritaire de l'espace | | |
| ◆ Interaction avec la classe | | |
| ◆ Permissions accordées | | |
| ◆ Musiques ◇ Battement de mesure ou phrasé | | |
| ◇ Tempo adéquat | | |
| ◇ Volume adéquat | | |
| <i>ASPECT PERSONNEL</i> | | |
| ◆ Voix | | |
| ◆ Ponctualité et sens de l'organisation | | |
| ◆ Aspect éducatif | | |
| ◆ Personnalité approachable et encourage la rétroaction | | |
| ◆ Attitude positive | | |

/ 9

/ 13

/ 5

Total _____

 42-54, agrément accordé 41 ou moins, ré-évaluation

Comments _____

Nom de l'instructeur ou instructrice _____ Signature _____

Nom de l'évaluateur ou évaluatrice _____ Signature _____

**TIRÉ EN PARTIE DE LA FORMULE DU YMCA-YWCA D'OTTAWA-CARLETON
(PERMISSION OBTENUE)**

Mis à jour le 28 septembre 1998