

Conditionnement physique du Nouveau-Brunswick

Normes de rendement pour l'agrément ou le renouvellement de l'agrément des instructeurs de conditionnement physique du CPNB

Éléments obligatoires

Éléments recommandés ou facultatifs

I. Échauffement

◆ Activités locomotrices qui activent la circulation comme les mouvements rythmiques des grands muscles pendant au moins 4-5 min

◆ Amplitude des mouvements moyenne pour tous les principaux mouvements des articulations des parties supérieure et inférieure du corps et du tronc.

◆ Étirements dynamiques à une allure contrôlée ou étirements statiques soutenus pendant 8–10 sec

Partie supérieure du corps

◆ Des mouvements pour les articulations peuvent être inclus aux étirements statiques ou dynamiques de la partie inférieure du corps :

- ✧ Flexion-extension de l'épaule
- ✧ Adduction-abduction
- ✧ Flexion-extension du coude

Partie inférieure du corps

◆ Étirement des muscles suivants :

- ✧ Muscle psoas-iliaque
- ✧ Quadiceps
- ✧ Jambier antérieur
- ✧ Muscles spinaux (lombaires)
- ✧ Muscles ischio-jambiers
- ✧ Muscle gastrocnémien
- ✧ Muscle soléaire

◆ Étirements dynamiques et mouvements qui allongent le muscle momentanément, tout en demeurant assez doux et lents pour ne pas déclencher le mécanisme du réflexe d'étirement - ces mouvements dits « d'impulsion » peuvent être incorporés aux activités locomotrices

◆ Stimulations verbales pour la partie supérieure du corps (pectoraux, partie supérieure du dos, etc.)

Éléments obligatoires

◆ Stimulations verbales requises pour les muscles étirés

◆ Durée de 10-15 % du cours selon le niveau

II. Conditionnement aérobique

◆ Activités assez exigeantes pour donner un effet d'entraînement cardiovasculaire afin d'améliorer le conditionnement musculaire

◆ Augmentation graduelle de l'intensité les 2-3 premières minutes par une augmentation progressive de l'intensité des mouvements

◆ Intensité surveillée par la zone du rythme cardiaque visée ou l'effort perçu, la méthode utilisée étant illustrée sur un tableau

◆ Le rythme cardiaque est vérifié pendant 10-15 sec immédiatement après l'arrêt de l'activité tandis que les pieds continuent de bouger

◆ L'intensité est surveillée par la zone du rythme cardiaque visée ou l'effort perçu au moins une fois avant le ralentissement cardiaque, vers le milieu de l'activité afin de permettre de régler l'intensité au besoin

◆ Options d'intensité basées sur la dernière vérification

◆ Prévention de la surutilisation par des mouvements variés des parties supérieure et inférieure du corps permettant l'alternance entre leviers, plans, directions et tempo

◆ Nombre maximal de mouvements consécutifs avec levée de poids sur une jambe : 8 pour la danse aérobique sans sauts et 4 pour la danse aérobique avec sauts

◆ Déplacements dans différentes directions pour éviter toute activité sur place de plus de 3-4 min

Éléments recommandés ou facultatifs

◆ L'ordre des éléments de conditionnement aérobique, d'étirement musculaire et d'endurance est laissé à la discrétion de l'instructeur, mais il doit être basé sur de bons principes d'exercice physique

◆ D'autres méthodes comme le test de la conversation peuvent être utilisées également

◆ Le rythme cardiaque peut être vérifié avant et après l'élément de conditionnement aérobique

◆ Demander des commentaires du groupe sur l'intensité pour apporter des changements au besoin

◆ Les mouvements vers l'avant étant habituellement surutilisés (fléchisseurs), il faut prendre garde au dos (extenseur)

◆ Le nombre maximal de répétitions ne s'applique pas aux activités de course et de marche

◆ Nombre de répétitions recommandé pour une articulation supportant un poids est de 4, et maximum de 8 pour utilisation des bras au-dessus du niveau du cœur

Éléments obligatoires

Conditionnement aérobique (suite)

- ◆ Choix d'intensité offert verbalement ou autrement
- ◆ Durée minimale de 15-20 min

Ralentissement aérobique

- ◆ Mouvements dont l'intensité diminue graduellement pendant au moins 2 min
- ◆ Ralentissement suffisant avant le conditionnement musculaire
- ◆ La durée du conditionnement et du ralentissement aérobiques devrait correspondre à 40–60 % du cours, selon le niveau enseigné

III. Conditionnement musculaire

- ◆ Exercices sûrs et efficaces pour les abdominaux et les spinaux
- ◆ Exercices sûrs et efficaces pour une autre paire de muscles – les groupes de muscles choisis doivent être différents de ceux visés par le conditionnement aérobique (p. ex. : abducteur-adducteur)
- ◆ Répétitions d'une durée semblable pour les 2 côtés du corps

Éléments recommandés ou facultatifs

◆ Utilisation efficace de l'espace disponible

◆ Un élément cardiovasculaire à intégrer peut être ajouté après l'échauffement ou avant le ralentissement selon le niveau du groupe

◆ Surveiller l'intensité et possiblement demeurer la verticale au début du conditionnement musculaire

◆ Une démonstration d'exercices pour une paire de muscles peut être requise après le cours si celui-ci n'en contenait pas

◆ Étirements statiques recommandés pendant au moins 20 sec après avoir fait travailler chaque groupe de muscles pour les assouplir – si des étirements statiques soutenus sont inclus ici, il n'est pas nécessaire de les reprendre pendant le ralentissement final pour les muscles qui ne sont pas remis à contribution

Éléments obligatoires

Éléments recommandés ou facultatifs

Conditionnement musculaire (suite)

- ◆Alignement et techniques démontrés avec soin
- ◆Nombre de répétitions et résistance bien surveillés, et options données de manière à faire travailler les muscles jusqu'à un degré de fatigue confortable
- ◆Équilibre établi entre les paires de muscles par un étirement équivalent des deux côtés et en évitant la surutilisation d'un muscle par rapport à l'autre

◆Tout comme l'endurance musculaire constitue une partie importante du conditionnement aérobique, la force musculaire devrait être une partie importante du conditionnement musculaire autant que possible

◆Équilibre requis entre étirement et force

◆Durée correspondant à 20–30 % du cours selon le niveau

IV. Ralentissement final

◆Dans une atmosphère de détente, étirements statiques soutenus pendant au moins 20 sec des muscles qui ont travaillé fort :

- ◇Partie supérieure du corps
- ◇Tronc
- ◇Partie inférieure du corps

◆Étirement des principaux muscles mis à contribution :

- ◇ Muscle psoas-iliaque
- ◇ Quadiceps
- ◇ Jambier antérieur
- ◇ Muscles spinaux (lombaires)
- ◇ Muscles ischio-jambiers
- ◇ Muscle gastrocnémien
- ◇ Muscle soléaire
- ◇Partie supérieure du corps

◆Au moins 30–60 sec pour améliorer la souplesse

◆Différents types d'étirement peuvent être utilisés (p. ex. : 2 par 2)

◆Exécuter étirements 2 par 2 avec prudence

◆Participants dans un état de relaxation, mais debout

◆Les autres muscles fortement mis à contribution, comme le grand fessier, doivent être étirés aussi

V. Techniques de formation en leadership

◆Continuité d'un élément à l'autre du cours

◆Stimulations verbales et autres claires et concises avant les changements d'exercice

◆Compte de 2 ou 3 avant le changement

Éléments obligatoires

Techniques de formation en leadership (suite)

- ◆ Modifications relatives à l'intensité ou à la sécurité offertes en réponse aux commentaires des participants
- ◆ Bon alignement démontré avec renforcement verbal et non verbal
- ◆ Précautions données pour certains exercices
- ◆ Montre les exercices ou les mouvements à l'aide d'une combinaison de techniques : face à la classe, dos à la classe, miroirs, décomposition des mouvements et de l'enchaînement, allant du simple au complexe, etc.
- ◆ Tient compte des limites des installations (espace, sol, acoustique, éclairage, etc.)
- ◆ Effectue une vérification des lieux avant le cours
- ◆ Connaît le plan de mesures d'urgence de l'endroit
- ◆ Interagit avec les participants avant, pendant et après le cours
- ◆ Fait l'entrée en matière en précisant le type, le niveau et la durée du cours ainsi que le nom de l'instructeur ou instructrice
- ◆ Joint l'utile à l'agréable en encourageant les interactions sociales non perturbatrices, les rires et les sourires, en donnant des exercices pouvant être réussis, etc.
- ◆ Utilise des méthodes favorisant les échanges sociaux (nom des participants, contact visuel, partenaires et activités avant ou après le cours)

Éléments recommandés ou facultatifs

- ◆ Changements musicaux effectués sans interruption ni longue pause
- ◆ Tempo adéquat pour l'exécution des exercices de chaque élément en toute sécurité
- ◆ Volume adéquat
- ◆ Commentaires sur l'alignement des participants au besoin
- ◆ Utilisation de 3-4 techniques

Éléments obligatoires

Éléments recommandés ou facultatifs

Techniques de formation en leadership (suite)

- ◆ Utilise le rythme et les stimulations de base en soulignant le rythme fort du phrasé
- ◆ Choisit de la musique non choquante (race, sexe ou religion)
- ◆ Donne des renseignements et des explications exacts
- ◆ Explique le but ou la valeur de différents exercices pendant le cours sans interrompre le déroulement des activités

◆ Utilise le demi ou double rythme à l'occasion

◆ Reprend des mots, phrasés ou thèmes dans la routine

◆ Donne un conseil verbal ou remet de la documentation sur des sujets précis concernant le conditionnement physique, la santé ou les loisirs

VI. Aspect personnel

- ◆ Voix projetée adéquatement selon les dimensions de la salle, le volume de la musique et les installations
- ◆ Prête attention à la classe et utilise le contact visuel
- ◆ Bonne préparation, sens de l'organisation et efficacité
- ◆ Ponctualité
- ◆ Encourage les participants en étant approachable et réceptif
- ◆ Communique de manière positive et motivante, et accorde des permissions
- ◆ Attitude axée sur les participants : encourage la rétroaction et s'adapte aux changements demandés

◆ Arrive 5 min avant le début du cours

Mis à jour le 28 septembre 1998