

Évaluation d'instructeur ou instructrice de conditionnement physique – Step

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 ^{N^{bre}}	D'EXÉCUTIONS	COMMENTAIRES
ECHAUFFEMENT		
◆ Activité locomotrice (4-5 min)		
◆ Introduction verbale		
◆ 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)		
⇨ Épaules et partie supérieure du dos		
⇨ Muscles ischio-jambiers		
⇨ Muscle gastrocnémien		_____ /12
⇨ Muscle soléaire		
CONDITIONNEMENT AÉROBIQUE		
◆ Augmentation graduelle de l'intensité et de la		
◆ Progression logique		
◆ Activités avec effet d'entraînement		
◆ Travail des bras : sûr, maîtrisé et équilibré		
◆ Travail des pieds : sûr, maîtrisé et équilibré		
◆ Variété (leviers, plans, direction et tempo)		
◆ Max. : 1 enchaînement, 5 par jambe		
◆ Max. : 1 minute par jambe d'attaque		
◆ Max. : 1 minute de fentes simples		
◆ Max. : 8 propulsions en puissance consécutives		
◆ Intensité surveillée par la zone du rythme cardiaque visée ou par l'effort perçu		
◆ Intensité adéquate		
◆ Options données		_____ /14
◆ Ralentissement aérobique (au moins 2 min)		
CONDITIONNEMENT MUSCULAIRE		
◆ Abdominaux		
◆ Spinaux		
◆ Une paire de muscles additionnelle		
◆ N ^{bre} de répétitions		
◆ Intensité adéquate		
◆ Options données		_____ /17
◆ Technique sûre et efficace		

ACTIVITÉ ^{nbre}	D'EXÉCUTIONS	COMMENTAIRES
RALENTISSEMENT FINAL		
◆ 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		
LEADERSHIP		
◆ Continuité des mouvements		
◆ Enchaînement des éléments enseignés		
◆ Durée des éléments conforme aux normes		
◆ Stimulations verbales et visuelles		
◆ Démonstration des mouvements compliqués		
◆ Précautions		
◆ Bon alignement		
◆ Combinaison de techniques d'enseignement		
◆ Utilisation sécuritaire de l'espace		
◆ Interaction avec la classe		
◆ Permissions accordées		
◆ Musique ◇ Battement de mesure ou phrasé		
◇ Tempo adéquat		
◇ Volume adéquat		_____ /14
ASPECT PERSONNEL		
◆ Voix		
◆ Ponctualité et sens de l'organisation		
◆ Aspect éducatif		
◆ Personnalité approachable et encourage la		
◆ Attitude positive		

Total _____

49-61, agrément accordé

48 ou moins, ré-évaluation

Commentaires _____

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