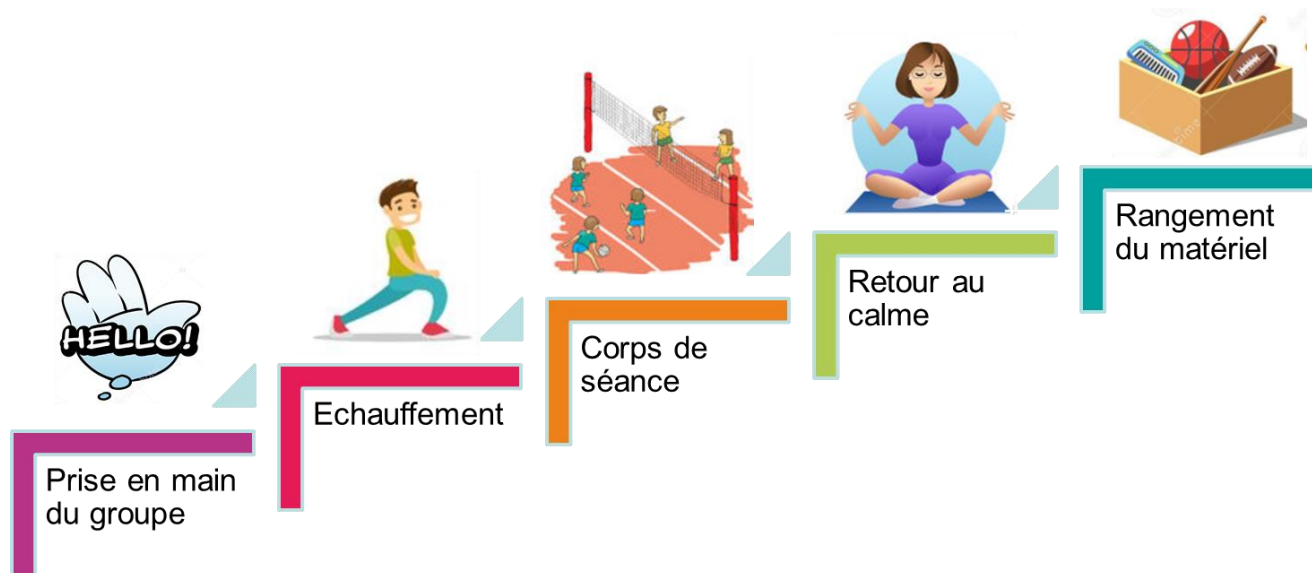


FICHE : LA SÉANCE

Une séance d'activité physique et sportive est constituée de cinq phases qui se succèdent selon un ordre immuable, sans interruption.



⇒ Leur déroulement, leur structuration et leur chronologie permettent une mise à disposition optimale du potentiel physique de chacun, une récupération aussi efficace que possible et une minimisation du risque de blessure à court, moyen et long terme.

PRISE EN MAIN DU GROUPE

Objectifs visés :

- **Mobiliser l'attention** de tous
- **S'informer de la santé et de l'intégrité** de chacun pour anticiper les adaptations nécessaires
- **Donner les premiers détails de la séance** et expliquer ce que l'on attend du groupe
- **Satisfaire aux besoins physiologiques et aux besoins de sécurité** de chacun pour obtenir une attention et une implication optimale.

ÉCHAUFFEMENT

Il est destiné à préparer les individus aux activités principales de la séance. Une bonne préparation de l'organisme joue un rôle prépondérant dans la limitation du risque de blessure.

Les effets recherchés :

- **Fonctions psychomotrices** : amélioration du niveau de vigilance, augmentation de la tension nerveuse, amélioration de la coordination
- **Système cardiovasculaire** : augmentation de la fréquence cardiaque et de la température corporelle, de la fréquence et de l'amplitude respiratoire
- **Système musculaire** : mobilisation des articulations et augmentation de l'élasticité musculo-tendineuse.

CORPS DE SÉANCE

C'est la partie principale de la séance.

Sa structuration dépend de la nature de la séance (évaluation, entretien, préparation, apprentissage...) et **les situations mises en place correspondent aux objectifs fixés** par le thème de séance.

Les objectifs peuvent être variés, cumulés lorsqu'ils sont d'ordre généraux ou plus exclusifs lorsqu'ils deviennent spécifiques.

RETOUR AU CALME

Immédiatement après l'activité principale, le retour au calme permet **d'abaisser le niveau de stimulation pour mettre en place les conditions d'une bonne récupération.**

Les étirements et le stretching sont les principaux moyens utilisés : ils doivent être limités aux étirements passifs ou en contracté-relâché, à partir de positions stabilisées, toujours avec une respiration contrôlée.

C'est le moment propice à l'expression du ressenti de la séance. De la qualité du feedback dépend la pertinence des prochaines remises en cause et des ajustements qui en découlent.

RANGEMENT

Ce temps de regroupement peut également être utilisé pour le rangement des matériels et garder la coopération jusqu'à la fin de séance.

Logique de mise en place de séances

