

# Brevet Professionnel CQP



Méthodes  
et animation

MALFERMO Romuald

06.35.19.79.02 - [malfermo.romuald@hotmail.fr](mailto:malfermo.romuald@hotmail.fr)

Master EMIS & DUPP - Univ. De Bourgogne, DIJON

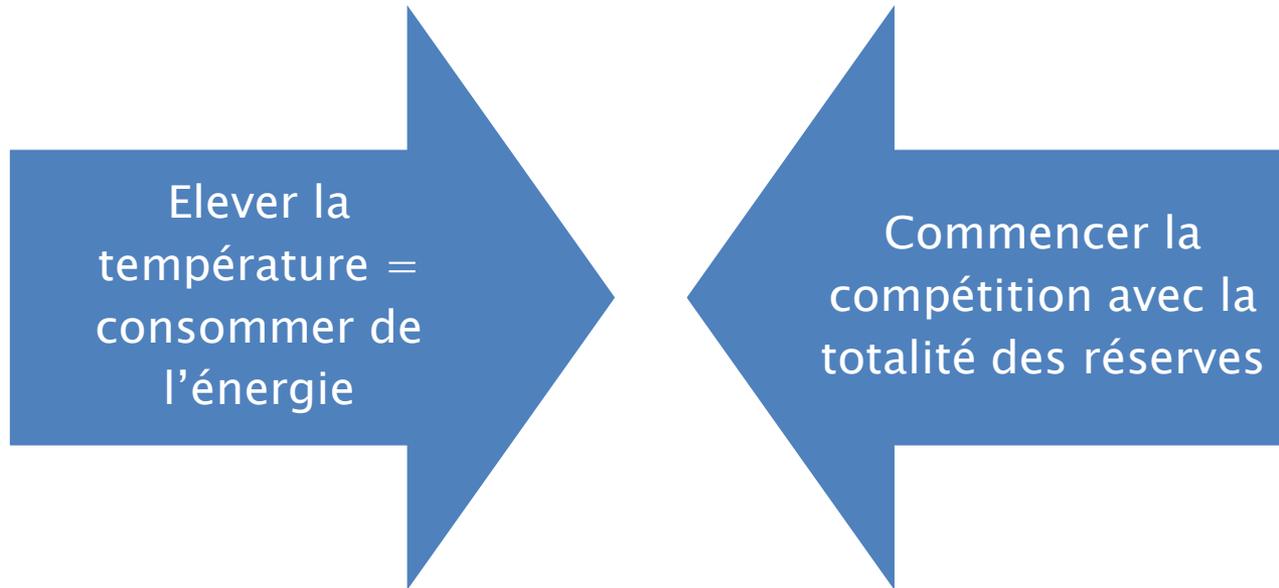
Intervenant BPJEPS AGG2F - CESA Metz

# Séance

- ▶ **Echauffement**
  - Théorie
  - Pratique
  
- ▶ **Sources**
  - Faculté du Sport de Dijon
  - Faculté du Sport de Nancy

# Séance

- ▶ Théorie
  - Contradiction :



# Séance

## ▶ Théorie

### ◦ Généralités :

- Principalement les membres inférieurs
- Durée 20 à 25 minutes
- Tenir compte des conditions de l'échauffements (température, humidité, horaires, activité précédente)

# Séance

- ▶ Théorie
  - Objectifs :
    - Psychologique
    - Technique
    - Prévention
    - Physiologie

# Séance

- ▶ Psychologique
  - Le sportif :
    - Concentration, attention
    - Confiance
    - Encouragement
  - Le coach :
    - Prise de contact
    - Lance la séance

# Séance

- ▶ Technique
  - Habilités
  - Rappels

# Séance

- ▶ Prévention

# Séance

## ▶ Physiologique

- Débit respiratoire
- Débit cardiaque
- Température intérieur du muscle
  - ↗ vitesse de réaction du métabolisme énergétique
  - ↗ extensibilité musculaire
  - ↘ visco-élasticité
  - ↗ excitabilité musculaire
- Préparer les articulation (chocs, efforts, frottements, amplitudes,...)
- Efficacité du mouvement (proprio., synergie musculaire,...)