

RENTRÉE? Bougez!

PRÉSENTATION INTRODUCTIVE AUX 10 SÉANCES

PRÉCONISATIONS :

- Les séances s'effectueront à la rentrée, et visent un public en reprise d'activité ou sans activité depuis plusieurs mois.
- Les séances proposées sont progressives et établies pour une reprise en douceur. Afin d'avoir un effet bénéfique sur la santé des pratiquants, nous préconisons la mise en place de 2 séances par semaine.

LES INTENSITÉS D'EFFORT :

- Les pratiquants doivent rester en aisance respiratoire et relâchés pendant l'effort (50 à 75% de FC Max). Ils doivent être capables de parler aisément pendant les périodes de récupération.
- Si des personnes vous semblent trop essouffées, diminuez le rythme ou cessez l'exercice si besoin.
- Si votre club est équipé de cardiofréquencemètre, n'hésitez pas à les utiliser en respectant les limites précisées ci-dessus.

COMPOSITION DES SÉANCES :

Toutes les séances proposées comprennent un échauffement, un corps de séance et un retour au calme.

DURÉE D'UNE SÉANCE : 1h à 1h30

MATÉRIEL :

Les besoins matériels précisés dans les fiches de séance.

THÈMES DES SÉANCES :

- 2 séances de marche nordique, 2 séances de découverte de l'orientation, 2 séances de vélo/VTT, 2 séances de Bike and Run, 2 séances de renforcement musculaire, 2 séances de natation, 1 séance de travail d'équilibre et de déplacement.
- Les séances proposées peuvent-être choisies et adaptées par les éducatrices et les éducateurs en fonction du contexte local, de vos envies...