

---

# Allez Hop

Documents de formation


---



**Mouvement. Avec plaisir.**

**Nous mettons la Suisse en mouvement**

---

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
**Office fédéral du sport OFSP**

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

 **swiss** olympic  
association

 **santésuisse** Die Schweizer Krankenversicherer  
Les assureurs-maladie suisses  
Gli assicuratori malattia svizzeri

# Contenu

## TABLE DES MATIÈRES

### INTRODUCTION

<b>La campagne Allez Hop</b> .....	<b>I3 – I11</b>
Généralités sur la campagne Allez Hop	I3
Allez Hop et ses partenaires	I4
La campagne Allez Hop	I5
Le projet Allez Hop	I6
Les cours Allez Hop	I7
Des raisons de s'engager	I10

### SAVOIR – L'APPAREIL LOCOMOTEUR

<b>L'appareil locomoteur passif</b> .....	<b>S5 – S20</b>
Bases	S5
La colonne vertébrale	S8
Structure d'une vertèbre	S10
Le segment de mouvement	S11
Le disque	S12
Arthrose	S13
Problèmes de dos	S15
Foules	S17
Ostéoporose	S19
<b>L'appareil locomoteur actif</b> .....	<b>S23 – S31</b>
Bases	S23
Courbatures	S26
Contusion, déchirure musculaire	S28
Dysbalance musculaire	S30

### SAVOIR – BASES D'ENTRAÎNEMENT

<b>Système cardio-vasculaire et entraînement</b> .....	<b>S35 – S44</b>
Les systèmes de transport	S35
Le voyage d'une molécule d'oxygène	S37
Influences des efforts d'un entraînement	S42
Exercice de contrôle – voyage de la molécule d'O <sub>2</sub>	S44
<b>Métabolisme énergétique et entraînement</b> .....	<b>S45 – S54</b>
Processus de l'approvisionnement en énergie	S45
Les sources d'énergie	S46
Le système énergétique	S47
Le muscle comme moteur	S50
L'endurance aérobie	S52
L'endurance anaérobie	S54
Exercice de contrôle: entraînement d'endurance	

<b>La capacité de performance physique et l'entraînement</b> .....	<b>S55 – S60</b>
La capacité de performance physique	S55
Composantes de l'effort	S56
Principes de «l'entraînement-santé»	S57
<b>SAVOIR – CONSEQUENCES POUR L'ENTRAÎNEMENT</b>	
<b>Endurance et entraînement</b> .....	<b>S63 – S68</b>
Types d'endurance	S63
Entraînement d'endurance par contrôle de la pulsation	S64
Méthodes de l'entraînement d'endurance	S65
Quatre principes de l'entraînement d'endurance	S66
Exemples pour un entraînement d'endurance aérobie	S67
<b>Force et entraînement</b> .....	<b>S69 – S72</b>
Types de force	S69
Méthodes de l'entraînement de force	S70
Exemples	S71
<b>Souplesse et entraînement</b> .....	<b>S73 – S76</b>
Types de souplesse	S73
Méthodes de stretching	S74
Exemples	S75
<b>Coordination et entraînement</b> .....	<b>S77 – S80</b>
Capacité de coordination	S77
Méthodes de l'entraînement de la coordination	S78
Exemples	S79
<b>Décontraction/Détente et entraînement</b> .....	<b>S81 – S84</b>
Types de décontraction/détente	S81
Méthodes de l'entraînement de détente	S82
Exemples	S83
<b>SAVOIR – FACTEURS DE RISQUE</b>	
<b>Facteurs de risque et entraînement</b> .....	<b>S87 – S92</b>
Introduction	S87
Facteurs de risque	S88
Modèle facteurs de risque	S89
<b>SAVOIR – BASES PSYCHOSOCIALES</b>	
<b>Modèles de santé</b> .....	<b>S95 – S102</b>
Modèle de ressources	S95
Modèle de maîtrise	S97
Lien avec des modes de comportement de santé	S99
Les étapes de la modification du comportement	S100

<b>Transfert</b> .....	<b>S103 – S116</b>
Transfert dans les cours Allez Hop	S103
Réduction de barrières	S104
Etablissement de liens	S106
Surmonter les difficultés, le mal-être	S108
Ressources de santé psychosociales	S110
Considérations pour le déroulement du cours	S114
<b>MÉTHODOLOGIE</b>	
<b>Principes de base</b> .....	<b>M5 – M8</b>
Bases	M5
Le programme de cours	M8
Moniteur/trice Allez Hop	M8
<b>Caractéristiques des groupes cibles</b> .....	<b>M9 – M10</b>
Groupes cibles: Conséquences pour l'entraînement	M9
<b>Conception d'une leçon</b> .....	<b>M11 – M18</b>
Objectifs	M11
Un modèle de leçon – Structure et degré d'effort	M13
Un modèle de leçon – Objectifs	M14
Un modèle de leçon – Matière (contenu)	M15
Exemple	Leçon 1
Dix principes d'un comportement favorable à la santé	M17
Principes réglant la conception d'une leçon	M18
<b>Esquisse de leçons</b> .....	<b>M21 – M31</b>
Apprendre à connaître son corps	Leçon 2
Apprendre à connaître son corps	Leçon 3
S'orienter, réagir, respirer	Leçon 4
Travailler par groupes	Leçon 5
S'entraîner de façon indépendante	Leçon 6
Coordonner/Coopérer	Leçon 7
Contrôler	Leçon 8
S'entraîner en tenant compte du dos	Leçon 9
Entraînement équilibré	Leçon 10
Entraînement par stations en musique	Leçon 11
Animer	Leçon 12
<b>Questionnaire d'admission et feuille de contrôle de la pulsation</b> .....	<b>M35 – M38</b>
Questionnaire d'admission	M35
Instructions concernant l'évaluation du questionnaire	M36
Utilisation du questionnaire d'admission	M37
Feuille de contrôle de la pulsation	M38

## PRATIQUE INDOOR

<b>Echauffement</b> .....		<b>PI5 – PI8</b>
Petits jeux	Apprendre à se connaître par le nom	PI5
Petits jeux	Avec supports	PI6
Jeux	Avec contact du corps	PI7
Jeux de courses	Avec effort croissant	PI8
<b>Endurance</b> .....		<b>PI11 – PI15</b>
Formes de courses	Intensité faible	PI11
Formes de courses	Entraînement par intervalles	PI12
Entraînement par stations	Par groupes de 4	PI13
Formes de courses	Avec, aux, par-dessus les engins	PI14
Formes de courses avec méthode de durée	A deux	PI15
<b>Etirements</b> .....		<b>PI19 – PI21</b>
Programme pour le dos	Exercices spéciaux	PI19
Programme de base 1	Tout le corps	PI20
Programme de base 2	Tout le corps	PI21
<b>Renforcement</b> .....		<b>PI25 – PI29</b>
Programme de renforcement et d'étirements	Tout le corps	PI25
Programme de base 1	Tout le corps	PI26
Programme de base 2	Tout le corps	PI27
Programme pour le dos	Exercices spéciaux	PI28
Programme de renforcement	Ventre et dos	PI29
<b>Décontraction/Détente</b> .....		<b>PI33 – PI39</b>
Exercices de prise de conscience du corps	En position debout	PI33
Exercices de prise de conscience du corps	En position couchée	PI34
Décontraction/détente respiratoire	En position debout	PI35
Décontraction/détente respiratoire	En position couchée	PI36
Relaxation musculaire progressive	En position couchée	PI37
Décontraction en musique	En position couchée	PI38
Détente avec partenaire	En position couchée	PI39
<b>Jeux</b> .....		<b>PI43 – PI46</b>
Jeux (de poursuite)	En groupe avec ou sans ballon	PI43
Formes de jeux	Avec ballon en équipe 4 : 4	PI44
Estafettes	Par groupes de 4 ou 5	PI45
Coordination	Tâches de groupe de coordination	PI46
<b>Cool down – retour au calme</b> .....		<b>PI49 – PI50</b>
Programme de base	Avec partenaire	PI49
Programme de base	Seul	PI50

---

**ANNEXES**

<b>Questions de contrôle</b> .....	<b>QC3 – QC13</b>
Appareil locomoteur passif	QC3
Appareil locomoteur actif	QC5
Bases d'entraînement	QC6
Système cardio-vasculaire et entraînement	QC6
Echanges énergétiques et entraînement	QC7
Endurance et entraînement	QC7
Force et entraînement	QC8
Souplesse et entraînement	QC9
Décontraction/détente et entraînement	QC9
Coordination et entraînement	QC10
Régénération et entraînement	QC10
Facteurs de risque et entraînement	QC11
Modèles de santé	QC12
Conséquences pour des cours Allez Hop	QC13
<b>Fiches de matière</b> .....	
Endurance	
Stretching	
Walking	
Renforcement	
Ostéoporose	
Dysbalance musculaire	
Décontraction/Détente	
Arthrose	
<b>Glossaire</b> .....	<b>G3 – G8</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>B3 – B5</b>