
Allez Hop


Documents de formation

 **ALLEZ HOP**



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

La campagne Allez Hop	I3 – I11
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

L'appareil locomoteur passif	S5 – S20
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
Foulures	S17
Ostéoporose	S19
L'appareil locomoteur actif	S23 – S31
Bases	S23
Courbatures	S26
Contusion, déchirure musculaire	S28
Dysbalance musculaire	S30

SAVOIR – BASES D'ENTRAÎNEMENT

Système cardio-vasculaire et entraînement	S35 – S44
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 ₂	S44
Métabolisme énergétique et entraînement	S45 – S54
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	

La capacité de performance physique et l'entraînement	S55 – S60
La capacité de performance physique	S55
Composantes de l'effort	S56
Principes de «l'entraînement-santé»	S57
 SAVOIR – CONSEQUENCES POUR L'ENTRAÎNEMENT	
Endurance et entraînement	S63 – S68
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
Force et entraînement	S69 – S72
Types de force	S69
Méthodes de l'entraînement de force	S70
Exemples	S71
Souplesse et entraînement	S73 – S76
Types de souplesse	S73
Méthodes de stretching	S74
Exemples	S75
Coordination et entraînement	S77 – S80
Capacité de coordination	S77
Méthodes de l'entraînement de la coordination	S78
Exemples	S79
Décontraction/Détente et entraînement	S81 – S84
Types de décontraction/détente	S81
Méthodes de l'entraînement de détente	S82
Exemples	S83
 SAVOIR – FACTEURS DE RISQUE	
Facteurs de risque et entraînement	S87 – S92
Introduction	S87
Facteurs de risque	S88
Modèle facteurs de risque	S89
 SAVOIR – BASES PSYCHOSOCIALES	
Modèles de santé	S95 – S102
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

Transfert	S103 – S116
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
MÉTHODOLOGIE	
Principes de base	M5 – M8
Bases	M5
Le programme de cours	M8
Moniteur/trice Allez Hop	M8
Caractéristiques des groupes cibles	M9 – M10
Groupes cibles: Conséquences pour l'entraînement	M9
Conception d'une leçon	M11 – M18
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
Esquisse de leçons	M21 – M31
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
Questionnaire d'admission et feuille de contrôle de la pulsation	M35 – M38
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

Echauffement		PI5 – PI8
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
Endurance		PI11 – PI15
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
Etirements		PI19 – PI21
Programme pour le dos	Exercices spéciaux	PI19
Programme de base 1	Tout le corps	PI20
Programme de base 2	Tout le corps	PI21
Renforcement		PI25 – PI29
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
Décontraction/Détente		PI33 – PI39
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
Jeux		PI43 – PI46
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
Cool down – retour au calme		PI49 – PI50
Programme de base	Avec partenaire	PI49
Programme de base	Seul	PI50

ANNEXES

Questions de contrôle	QC3 – QC13
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
Fiches de matière	
Endurance	
Stretching	
Walking	
Renforcement	
Ostéoporose	
Dysbalance musculaire	
Décontraction/Détente	
Arthrose	
Glossaire	G3 – G8
Bibliographie	B3 – B5