

## OBJECTIFS :

Apporter des connaissances sur les bases de l'alimentation et de l'ergonomie,

Apprendre à placer son corps et à adopter des positions appropriées,

Maîtriser des techniques de relaxation et d'étirement dans le but de soulager le corps et de récupérer plus facilement des journées,

Gérer les bases d'un renforcement musculaire.

## ORGANISATION :

Jour 1	Jour 2	Jour 3
Données théoriques concernant l'alimentation (nutrition, équilibre alimentaire, dépense énergétique, filière utilisée) Mise en pratique lors de diverses situations afin de comprendre les types d'efforts et leur principale source d'énergie.	Travail sur le squelette et les muscles. Comprendre l'importance d'un bon placement (ergonomie). Exercices pratiques sur les risques de blessures. Apport de bases nécessaires du stretching (étirement) et de la relaxation. Importance de la respiration lors d'un effort.	Exercices pratiques sur les risques de blessures. Etude de cas, travail en sous-groupe afin d'apporter des réponses à des cas précis. Séance d'acrosport (si le lieu le permet) pour comprendre la notion de poids et l'importance de l'alignement des segments (des photographies seront prises pour permettre lors du bilan de revoir ce qui reste primordial), renforcement musculaire.

## DEMARCHES PEDAGOGIQUES / MODALITES D'EVALUATION :

Mettre en relation les contenus théoriques avec des exemples pratiques permettant d'adapter son action dans des cas concrets.

Réalisation de schémas, QCM, pratiques en groupe /personnelles.