



FORMATION

PLAN DE COURS

1. Mise en commun des notions des motivations à l'activité physique, des qualités physiques et des systèmes d'entraînement.

Objectif : Partager une vision commune de l'entraînement physique et des enjeux motivationnels liés à sa pratique.

- a. Enjeux de l'entraînement physique au début du 21^{ème} siècle
- b. La qualité de vie de l'être humain.
- c. Les qualités physiques.

2. Notions générales d'anatomie fonctionnelle

Objectif : Partager une compréhension du fonctionnement général du corps humain

- a. Structure osseuse
- b. Système musculaire et tendineux
- c. Système organique
- d. Système nerveux

3. Notions générales de motricité humaines

Objectif : Partager une compréhension du fonctionnement général du corps humain du point de vue psychomoteur

- a. Développement moteur
 - i. Lois de développement
 - ii. Phases d'acquisition de la marche

- b. La littératie physique
 - i. Définition du concept
 - ii. Développement personnel : les influences culturelles

- c. Acquisition d'un comportement moteur
 - i. Les thématiques psychomotrices
 - ii. Le répertoire individuel d'actions motrices

4. L'Orbite 360™

Objectif : Situer l'Orbite 360™ parmi la diversité des possibilités d'entraînement.

- a. La petite histoire de l'Orbite 360™
- b. Les éléments techniques
- c. L'élimination de la gravité
- d. La distribution de forces dans les segments

5. Le répertoire de l'Orbite 360™

Objectif : Prendre connaissance des mouvements du répertoire de l'Orbite 360™ dans une compréhension spécifique de sa technicité.

- a. Les synergies musculaires des mouvements de l'Orbite 360™
- b. Les mouvements des membres supérieurs
- c. Les mouvements de gainage
- d. Les mouvements des membres inférieurs

6. Les programmes de l'Orbite 360™

Objectif : Prendre connaissance des programmes de l'Orbite 360™ afin de pouvoir les diriger.

- a. L'entraînement en circuit
- b. Les mouvements de base
 - i. Les mouvements de base des membres supérieurs
 - ii. Les mouvements de base de gainage
 - iii. Les mouvements de base des membres inférieurs
- c. La progression

7. L'utilisation de l'Orbite 360™ dans les modalités traditionnelles de l'entraînement

Objectif : Prendre connaissance des autres modalités d'utilisation de l'Orbite 360™.

- a. L'Orbite 360™ en élément de « superset » avec un exercice de musculation
- b. L'Orbite 360™ parmi un circuit aux tâches variées

8. Préparation à l'examen de certification

Objectif : Préparer à l'examen de certification

- a. Modalités de l'évaluation
- b. Types de questions
- c. Notions théoriques centrales
- d. Notions appliquées en situation d'intervention