



# SEC 1



RETOUR QUALITATIF SUR LA SITUATION D'ÉVALUATION CERTIFICATIVE N°1

MENTION D

THEVENARD Allan :

## A conserver :

- Proximité avec son adhérent.
- Discute avec son adhérent en lui expliquant ce qu'il va faire et ce qu'il doit faire.
- Est à l'aise dans son environnement.
- Démonstre bien les exercices.
- Réadapte ses exercices quand les machines ne sont pas disponibles.
- Réduit le nombre de séries si difficultés.

## A améliorer :

- Difficulté d'atteindre la FC cible en changeant aussi rapidement d'ergomètre.
- 6 min de cardio training au lieu de 10.
- Pendant l'échauffement articulaire, tu ne te déplaces pas assez autour de ton adhérent.
- Position de l'adhérent à la poulie vis-à-vis, buste trop droit (attention au dos).
- Revoir le % en fonction du nombre de répétitions.
- Attention aux consignes de respiration.
- Pas assez d'encouragements.
- Mouvement de crunch abdos avec espalier.
- Revoir les méthodes d'hypertrophie.
- Revoir l'anatomie et les insertions.
- Revoir les actions et fonctions des muscles.