



# SEC 1



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

MENTION D

JAKO Jean-Philippe :

**A conserver :**

- Bonne présentation du pratiquant
- Bonne présentation de la séance
- Bonne consignes d'exécution en cardio-training
- Bonne présence
- Bon contact avec le pratiquant
- Mise en place de l'échauffement musculaire
- Les consignes de sécurité évoquées pendant les exercices
- Exercice de biceps fait en sécurité
- Bon coaching

**A améliorer :**

- Être plus détendu avec le pratiquant (manque de sourire)
- Les connaissances méthodologiques sur l'hypertrophie
- Être plus entraînant
- Exercice de biceps mis en place dans le passage de circulation
- Mise en sécurité sur le développé couché (stop-disques)
- Revoir l'anatomie fonctionnelle de manière générale