

Sécurité Fitness

En tant que futur professionnel du sport vous devez veiller à ce que vos cours ne mettent pas en danger vos participants. Cela passe par votre prise en main de cours, votre coaching et ce que vous proposez comme contenu.

1) Prise en main du groupe

Vérifiez votre salle et placez les participants si besoin. Vérifiez l'espacement entre eux et le placement du matériel éventuel y compris la hauteur et l'adhérence des steps. L'espace sécuritaire est de 4m² par personne pour un cours de step (on peut réduire de moitié pour un cours d'aéro). Privilégiez le placement des participants en quinconce pour bien les voir et être vu.

Vérifiez que la tenue soit adaptée à l'activité (baskets + lacets obligatoires) et l'hygiène (présence de serviette et bouteille d'eau)

2) Sécurité par rapport à la musique

Vous donnez cours avec un support musical. Vous devez respecter les BPMs pour les différents cours. Pour rappel :

STEP : 128 – 135 (vous pouvez aller jusque 140 pour une fin de cours avec des confirmés)

AERO : 135 – 150 (si cours Aérobie pur si dansé on reste autour de 145)

Si vous n'êtes pas sur le tempo vous mettez vos participants en difficulté et donc en danger !

3) Coaching

Il est primordial de donner les consignes posturales au début de votre cours et de les répéter le plus régulièrement possible pour que vos participants se tiennent correctement. Ce sont des consignes NON NEGOCIABLES. Partez des pieds et remontez :

Pieds largeur de hanche - Genoux déverrouillés - Bassin fixe - Abdos serrés - Poitrine ouverte
Regard droit devant - Auto grandissement

Puis Vous devez coacher TOUS les mouvements et leur exécution.

4) Sécurité des chorégraphies

Lors de la création d'un enchaînement de pas ou d'une chorégraphie en step, il est important de respecter certaines règles pour la sécurité et la prévention de vos pratiquants. Ces règles, sont des règles ici d'interdiction, elles sont les suivantes :

MONTER EN ARRIERE : la montée du step en arrière, induit qu'il est dans le dos de vos pratiquants et donc qu'ils ne le voient pas, il peut donc devenir source de chutes pour ces derniers.

DESCENDRE VERS L'AVANT : les descentes en avant présentent des impacts au sol beaucoup plus importantes que les descentes en arrière ce qui entraîne un stress très important sur les articulations.

PROPULSION VERS LE BAS/ SAUT EN CONTREBAS : toute propulsion vers le bas entraîne des forces d'impacts très importantes et génèrent des microtraumatismes articulaires pour vos pratiquants.

ROTATION DU GENOU/ PIVOT EN CHARGE : l'articulation du genou ne se prête guère aux mouvements de rotation. Ce type de mouvement peut causer de gros dégâts sur l'articulation. Toute rotation du genou s'effectue donc avec une propulsion vers le haut.

D'autres règles relevant du bon sens existent : pas plus de 5 genoux répétition pour le psoas, pas d'extension de hanche pour protéger la zone lombaire et enfin pas plus d'un tour et demi dans une séquence.

Concernant l'aéro il y a moins d'interdits mais on retrouve les propulsions obligatoires en cas de tours ou de changements de directions (tours avec des Genoux/ Talon Fesses etc) et être vigilants au niveau des tours (pas de tours sur 2 temps ou plus d'un tour et demi par séquence).

5) Réglementation

Enfin vous devez savoir où se trouvent les extincteurs, les sorties de secours, le point de rassemblement en cas d'incendies ainsi que la conduite à tenir en cas de blessure ou malaise. Ceci peut concerner un process propre à la salle qui vous emploie. Dans tous les cas vous êtes responsable de ce qui se passe dans votre cours mais vous n'êtes pas médecin ! On apporte les premiers secours et on appelle le 15 !