

FICHE DES ENTRAÎNEURS

Mandat des entraîneurs :

1- Identifier, par l'exercice physique, les meilleures conditions pour maintenir le système circulatoire en santé sur une longue période. (Muscle cardiaque, élasticité des vaisseaux sanguins, fluidité du sang). Liste d'exercices et effets de ceux-ci sur le système circulatoire.

2- Déterminer la marche à suivre pour remettre, maintenir et même améliorer l'état de ce système.

3- Tenir compte de la condition physique et des habitudes de vie des groupes identifiés. Élaborer et présenter un plan d'action intéressant et stimulant pour chaque groupe identifié.

Document de travail

Choix et identification des catégories de condition physique :

Caractéristiques retenues pour chaque catégorie de condition physique :

Existe-t-il un lien entre la condition physique d'un individu et la fréquence de ses activités physiques? Justifiez votre réponse.

Stratégie : Choix d'activités adaptés : justification et pertinence des choix pour chaque catégorie. Avantages, inconvénients et amélioration possible.

Stratégie : Choix d'approches adaptés : justification et pertinence des choix pour chaque catégorie. Avantages, inconvénients et amélioration possible.

TABLEAU SYNTHÈSE

Catégories ou types de condition physique en fonction des caractéristiques, des effets et des approches préconisées.