

# TEST DE POSITIONNEMENT

Nom – Prénom :

Date :

Formation choisie :

## Contrôle des connaissances en amont de la formation :

### **MODULE 1 : Définir la pliométrie et les principes de fréquence et d'intensité dans la planification d'entraînements**

Question 1 : Qu'est-ce que la pliométrie ?

- A. Une méthode d'entraînement basée sur l'intensité et la fréquence des mouvements.
- B. Un type d'exercice qui utilise des étirements et des contractions musculaires pour améliorer la performance sportive.
- C. Un programme de relaxation et de méditation pour les athlètes.
- D. Une technique alimentaire pour les sportifs de haut niveau.

Question 2 : Comment la fréquence d'entraînement influence-t-elle les performances sportives ?

- A. Elle n'a aucun impact significatif.
- B. Elle diminue l'efficacité des entraînements.
- C. Elle doit être ajustée en fonction de l'intensité pour optimiser les résultats.
- D. Plus la fréquence est élevée, mieux c'est.

Question 3 : Quel principe est essentiel dans la planification d'entraînements pour maximiser les bénéfices de la pliométrie ?

- A. L'équilibre
- B. La coordination
- C. L'intensité
- D. La répétition

### **MODULE 2 : Maîtriser les fondamentaux de l'alignement corporel**

Question 1 : Pourquoi est-il important de maîtriser les principes de l'alignement du corps ?

Document actualisé le 22/03/2024

- A. Pour améliorer la capacité de méditation.
- B. Pour augmenter la force physique.
- C. Pour prévenir les blessures et améliorer les performances.
- D. Pour améliorer la flexibilité uniquement.

Question 2 : Qu'est-ce qui caractérise une adaptation optimale dans la création de programmes d'entraînement ?

- A. L'utilisation de la même routine pour tous.
- B. L'ajustement en fonction des capacités individuelles.
- C. L'intensité maximale dans tous les exercices.
- D. La priorisation de la quantité d'exercices sur la qualité.

Question 3 : Quels sont les trois mouvements de base en Kangoo Power ?

- A. La course, le saut, et la danse.
- B. Le squat, le lunge, et le saut.
- C. La marche, le sprint, et le saut.
- D. Ces mouvements ne sont pas spécifiés dans les modules.

### **MODULE 3 : Accompagner une classe de Kangoo Power**

Question 1 : Quel aspect est crucial lors de l'accompagnement d'une classe de Kangoo Power ?

- A. La sélection de la musique.
- B. L'application des connaissances dans l'exécution des mouvements de base.
- C. Le choix de l'équipement.
- D. La température de la salle.

Question 2 : Comment intégrer des éléments de sécurité dans vos cours ?

- A. En faisant signer une décharge de responsabilité.
- B. En évaluant l'hydratation et en enseignant les techniques de respiration.
- C. En limitant le nombre de participants.
- D. En choisissant des équipements de couleur vive.

### **MODULE 4 : Appliquer les aptitudes d'enseignement d'un instructeur**

Question 1 : Quelle est une qualité essentielle d'un bon instructeur ?

- A. La capacité à parler fort.
- B. La capacité à inspirer et motiver.
- C. La préférence pour des exercices complexes.
- D. L'exigence d'une tenue spécifique.

Document actualisé le 22/03/2024

Question 2 : Quelle méthode de correction est préférable pour améliorer la performance et la sécurité des participants ?

- A. Des critiques publiques.
- B. Des corrections individuelles discrètes et constructives.
- C. L'ignorance des erreurs pour maintenir la confiance.
- D. L'utilisation de punitions pour les erreurs.

## Grille d'Évaluation pour le Programme de Formation

### Informations Générales

- Nom du Participant : \_\_\_\_\_
- Date de l'Évaluation : \_\_\_\_\_
- Formateur : \_\_\_\_\_

Document actualisé le 22/03/2024

## Module 1 : Définir la pliométrie et les principes de fréquence et d'intensité dans la planification d'entraînements

<b>Critères d'Évaluation</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Commentaires</b>
Compréhension de la pliométrie						
Application des principes de fréquence						
Application des principes d'intensité						
Capacité à planifier un entraînement						

## Module 2 : Maîtriser les fondamentaux de l'alignement corporel

<b>Critères d'Évaluation</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Commentaires</b>
Maîtrise de l'alignement corporel						
Création de programme d'entraînement						
Analyse et enseignement des mouvements						

## Module 3 : Accompagner une classe de Kangoo Power

<b>Critères d'Évaluation</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Commentaires</b>
Capacité d'enseignement						

Document actualisé le 22/03/2024

Application des connaissances						
Intégration de la sécurité et hydratation						

#### Module 4 : Appliquer les aptitudes d'enseignement d'un instructeur

Critères d'Évaluation	1	2	3	4	5	Commentaires
Qualités d'instructeur						
Communication efficace						
Méthodes de correction						
Engagement et motivation						

#### Observations Générales

---

Document actualisé le 22/03/2024