10

Checklist « Prêt pour le jour J »

Module 10 · Parcours Fondamental · Certification · Quiz de connaissances (40 pts) + mise en situation (60 pts, 36 minimum) · validation à 80/100

Avant la certification

- [ ] J'ai validé le quiz en ligne de chaque weekend de formation.
- [ ] J'ai relu les « compétences attendues » de chaque module dans le récapitulatif.
- [ ] Je sais expliquer avec mes mots les notions clés des modules 1 à 9.
- [ ] J'ai préparé un cours de 45 minutes complet (fiche de préparation de séance).
- [ ] J'ai préparé un cycle de 4 semaines et je sais expliquer sa logique (fiche cycle).
- [ ] J'ai prévu une option simple et une option avancée pour chaque exercice.
- [ ] Je me suis entraîné(e) à observer une posture et à proposer une adaptation.
- [ ] J'ai répété mes consignes à voix haute, en chronométrant.

Le jour même

- [ ] Ordinateur ou tablette chargé(e) pour le quiz en ligne.
- [ ] Tenue adaptée, eau, matériel éventuel (sangle, brique, élastique).
- [ ] Mes fiches de séance et de cycle imprimées.
- [ ] J'arrive en avance pour m'installer et respirer.

Pendant la mise en situation

- [ ] J'accueille le groupe et je présente le thème et l'objectif.
- [ ] Je rappelle la sécurité et la protection du dos.
- [ ] Mes consignes sont courtes, claires et positives.
- [ ] Je propose l'option simple d'abord, puis l'option avancée.
- [ ] J'alterne travail actif et passif, 2 passages, 8 à 10 respirations.
- [ ] J'observe chaque élève et je corrige une chose à la fois.
- [ ] J'adapte si un élève a une douleur, une limite ou besoin d'être rassuré.
- [ ] Je respecte le temps prévu et je termine par un retour au calme.
- [ ] Je sais expliquer mes choix lors de l'échange avec le jury.

Dans la tête

- [ ] Je respire avant de commencer.
- [ ] Si je ne sais pas, je le dis simplement et je reste dans mon cadre.
- [ ] Je ne cherche pas la perfection : je montre ma méthode.

À RETENIR

Le jury n'attend pas l'amplitude la plus spectaculaire : il observe la clarté de vos consignes, la protection du corps, la progressivité, les options proposées, la qualité de votre écoute et votre capacité à observer et corriger.