

Checklist « Prêt pour le jour J »

Module 7 · Certification · Connaissances /20 (40 % quiz de module + 60 % quiz final) et pratique /20 · 10/20 minimum dans chaque volet

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 6.
- ☐ 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.