

Samedi, 19 août 2023		Dimanche, 20 août 2023		Samedi, 9 septembre 2023	
07.30		07.30		07.30	
08.30		08.30	Sécurité et Marketing (T7)	08.30	Exercices d'application (P10) Leçons de 15' par les participants (2 groupes)
09.00	Introduction (T1) Programme Tour de présentation Info Swiss Athletics	10.00	Endurance et vitesse (T5)	09.30	
10.15	Technique de course et équipement (T2)			10.30	Contrôle de compétences : technique personnelle (P11) Technique de course, exercices de renforcement, stretching
11.30	Technique de course et vidéo de votre technique (P3)	11.30	Intensité de l'entraînement (P6)	11.30	Evaluation des exercices d'application (T10)
12.45	Repas de midi	12.45	Repas de midi	12.45	Repas de midi
14.00	Force et souplesse (T4) 30 minutes	14.00	Planification de l'entraînement et de leçons (T8)	14.00	Contrôle de compétences : Théorie (T12, 45')
15.00	Analyse Vidéo (T3)	15.00	ABC de la course et Jeux de course (P9)	15.00	Evaluation du cours, administrations, questions (T13)
	Force et souplesse (P4)			16.00	
16.00	Force et souplesse (P4)	16.00		16.00	
17.00	ABC de la course (P)	17.00	Préparation des exercices d'application (T10)	17.00	
18.00	Fin de la journée	18.00	Fin de la journée	18.00	

Date : Juin 2023

Pratique (P) : Terrain de sports
Théorie (T) : Salle de théorie, Maison Picson

Direction du cours : Etienne Languetin

Concept andragogique
 Concept de la motricité sportive
 Concept méthodologique

