

| Samedi, 12 septembre 2020 | | Dimanche, 13 septembre 2020 | | Samedi, 26 septembre 2020 | |
|---------------------------|---|-----------------------------|--|---------------------------|--|
| 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 | | | |
| 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 2020/ bep

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

Direction du cours: Etienne Languetin, Patrick Bertschi



Concept andragogique
 Concept de la motricité sportive
 Concept méthodologique