

Vendredi, 27 septembre 2019		Samedi, 28 septembre 2019		Dimanche, 29 septembre 2019	
07.30		07.30	Déjeuner pour les inscrits (SOH/BV)	07.30	Déjeuner pour les inscrits/es (SOH/BV)
09.30	Dès 09h30 arrivée dans la salle de théorie Bellavista 402	08.30	Bases de la planification d'entraînement (T7) Analyse des conditions générales Du plan annuel au plan hebdomadaire (macro-, méso-, microcycle) Le bon mélange d'entraînement Journal d'entraînement et exemples d'outils de planification (Excel, Polar Flow, peaks d'entraînement)	08.30	Tests de performance faciles 1 (T12) Quels tests de terrain conviennent à quel niveau des athlètes ?
10.00	Début du cours (T1) Accueil News esa et Swiss Athletics Buts et contenus du MA Planification d'entraînement			09.30	Tests de performance faciles 2 (P13) Application des tests de terrain
10.30	Offres sportives (T2) Les participants/es se présentent ainsi que leur domaine d'activité sous l'aspect de la planification d'entraînement.	10.30	Planification d'entraînement Exemple de cas (T8) Analyse de plans d'entraînement modèles du plan d'entraînement cadre demi-fond Exemple de cas semi-marathon Exemple de cas marathon sport pour tous Exemple de cas course de montagne	11.00	Tests de performance faciles 3 (T14) Évaluation, interprétation, détermination des zones d'effort individuelles
11.00	Endurance (T3) Approvisionnement en énergie Méthodes d'entraînement			11.45	Mise en œuvre dans sa propre zone d'application (T15) Introduction aux devoirs Ensuite travail individuel accompagné
12.45	Repas de midi (BV)	12.45	Repas de midi (BV)	12.45	Repas de midi (BV)
14.00	Entraînements avec charges (T4) Entraînements avec charges pour adultes (théorie)	14.00	Entraînement mental (T9) Aperçu des formes d'entraînement mental Préparation mentale à la compétition	14.00	Questions et information attestation de compétence Planification d'entraînement (T16)
15.30	Entraînements avec charges (P5) Entraînements avec charges pour adultes (leçon pratique)	15.00	Disgrégation course de montagne (T10) Exigences spéciales pour la course de montagne	15.00	Évaluation du cours (T17)
17.30	Test de fitness SUVA (T6)	16.00	Musculation spécifique à la course (P11) Exercices de musculation du tronc spécifiques à la course Coordination et équilibre Force des pieds et stabilité de l'axe des jambes	16.00	Fin du cours 16h00
18.00	Pause	18.00	Pause	18.00	
18.30	Souper au restaurant Bellavista pour les inscrits/es	18.30	Souper au restaurant Bellavista pour les inscrits/es	18.30	
	Nuit au SOH/BV pour les inscrits/es		Nuit au SOH/BV pour les inscrits/es		

Date : 5 juillet 2019/bep

Théorie (T): Salle de théorie Bellavista 402, 403
Pratique (P): Piste circulaire EDW, HEW partie 4 ou 5 et environs
Hébergement: Swiss Olympic House/Bellavista ou individuel

Direction du cours: Patrick Bertschi, Benoît Babey, Véronique Durrer

 Concept andragogique
 Concept de la motricité sportive
 Concept méthodologique

