



Moniteur Sportif Educateur EC Athlétisme

Louvain-La-Neuve
Session Automne 2023



Date	Horaires		Cours	TH/PR	H	Form.	Lieu	
e-learning	A réaliser avant la venue à la formation		CS211	Organisation des structures fédérales	TH			
			CS212	Règlement technique	TH			
			CS221	Méthodologie et gestion de groupe	TH			
			CS222	Technologie au service de l'athlétisme	TH			
			CS231	Musculation de base	TH			
			CS232	Stretching	TH			
			CS241	Sécurité athlétique	TH			
sam 21-10	09:00	09:30		Accueil des internes - Hébergement			TD	Blocry
	10:30	10:45		Accueil des candidats			TD	Entrée
	10:45	11:00	CS 223	Stage didactique	TH	1	TD	Salle Deghelt
	11:00	12:00	CS 232	Stretching	TH	1	TD	Hall
	12:00	13:00		Repas				
	13:00	15:00	CS 231	Musculation de base	PR	2	TD	Musculation
dim 22-10	08:00	12:00	CS 224	Particularités et fondamentaux communs	TH	4	JB	Local Adeps
	12:00	13:00						
	13:00	17:00	CS 224	Particularités et fondamentaux communs	TH	4	JB	Salle de réunion
	17:00	18:00	CS 237	Applications :Travaux pratiques	PR	1	JB	Salle de réunion
lun 23-10	08:30	10:30	CS 238	Musculation spécifique	TH/PR	2	JB	Muscu
	12:00	13:00		Repas				
	13:00	16:00	CS 233	Qualités physiques et leurs efficacités	TH	3	JB	Foyer
	16:00	17:00	CS 237	Applications :Travaux pratiques	PR	2	JB	Foyer
mar 24-10	08:00	10:00	CS 225	Technique spécifique : perche	TH	2	JB	1/3 salle de réunion
	10:00	12:00	CS 225	Technique spécifique : perche	PR	2	JB	Sautoir
	12:00	13:00		Repas				
	13:00	15:00	CS 225	Technique spécifique haies	TH	2	JB	1/3 salle de réunion
	15:00	17:00	CS 225	Technique spécifique haies	PR	2	JB	Hall
mer 25-10	08:00	10:00	CS 225	Techniques spécifiques : longueur	TH	2	JB	1/3 salle de réunion
	10:00	12:00	CS 225	Techniques spécifiques : longueur	PR	2	JB	Sautoir
	12:00	13:00		Repas				
	16:00	18:00	CS 225	Techniques spécifiques : hauteur	TH	2	JB	1/3 salle de réunion
	18:00	20:00	CS 225	Techniques spécifiques : hauteur	PR	2	JB	Sautoir
jeu 26-10	08:00	12:00	CS 225	Technique spécifique Lancers	TH	4	JB	1/3 salle de réunion
	12:00	13:00		Repas				
	13:00	16:00	CS 225	Technique spécifique Lancers	PR	3	JB	Hall
	16:00	17:00	CS 238	Renforcement spécifique Lancers	TH/PR	1	JB	Hall / Muscu
ven 27-10	08:00	12:00	CS 235	Moyens et formes d'entraînement	TH	4	JB	1/3 salle de réunion
	12:00	13:00		Repas				
	13:00	16:00	CS 225	Technique spécifique Sprint	TH	3	JB	Foyer
	16:00	19:00	CS 225	Technique spécifique Sprint	PR	3	JB	Hall
Formateurs : Joffrey Baune, Thibaut Duval						54		