



Moniteur Sportif Educateur Athlétisme

Louvain-La-Neuve

Session Automne 2023 - Sprint/Haies/Relais



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 Hall
	10:45	11:00	CS 223	Stage didactique	TH	1	TD	Salle Jean 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	09:00	12:00	CS224	Particularités et fondamentaux des haies	TH	2	JM	Salle Jean Deghelt
	12:00	13:00		Repas				
	13:00	16:00	CS235	Moyens et formes d'entraînement Haies	TH	3	JM	Salle de réunion
	16:00	19:00	CS 233	Qualités physiques et leur efficacité Haies	TH	3	JM	Salle de réunion
lun 23-10	09:00	12:00	CS 233	Qualités physiques et leur efficacité Sprint	TH	3	S	1/3 salle de réunion
	12:00	13:00		Repas				
	13:00	17:00	CS 225	Technique spécifique Sprint	TH	3	S	1/3 salle de réunion
	17:00	20:00	CS 225	Technique spécifique Sprint	PR	3	S	Hall
mar 24-10	08:00	10:00	CS 234	Programmation, périodisation Sprint	TH	2	S	Salle Jean Deghelt
	10:00	12:00	CS 236	Évaluation du sprinter	TH/PR	2	S	Foyer/Hall
	12:00	13:00		Repas				
	13:00	16:00	CS 235	Moyens et formes d'entraînement	TH	3	S	Foyer/Hall
mer 25-10	08:00	10:30	CS 238	Musculation spécifique : Sprint	TH/PR	2	S	Musculation
	10:30	12:30	CS 237	Applications : Travaux pratiques Sprint	TH	2	S	Foyer
	12:30	13:30		Repas				
	14:00	16:00	CS 237	Applications : Travaux pratiques - Haies	TH	2	TD	Foyer
jeu 26-10	09:00	12:00	CS 225	Technique spécifique haies	TH	3	JN	Salle Jean Deghelt
	12:00	13:00		Repas				
	13:00	16:00	CS 225	Technique spécifique haies	PR	3	JN	Hall
	16:00	17:00	CS 238	Musculation spécifique : Haies	TH/PR	1	JN	Musculation
	17:00	19:00	CS 236	Évaluation Haies	TH/PR	2	JN	Foyer
ven 27-10	08:00	10:00	CS224	Particularités et fondamentaux des relais	TH	2	AM	Local Adeps
	10:00	13:00	CS 225	Technique spécifique Relais	TH/PR	3	AM	Hall
	13:00	14:00		Repas				
	Formateurs : Thibaut Duval, Serge Moreaux, Jonathan N'Senga et Julien Meurice							