

Moniteur Sportif Educateur - Demi-fond, Fond, Steeple et Hors Stade



Session 2019



Date	Horaires	Cours	TH/PR	H	Form	Lieu
04.03.2019	9h - 10h	Infos, stages, horaires...	TH	1	AM	salle conf
	10h - 11h	Particularités 1/2 fond & fond	TH	1	RI	salle conf
	11h - 13h	Fondamentaux de base	TH	2	AM	salle conf
	14h-16h	Analyse biomécanique	TH	2	AM	salle conf
	16h30-18h30	Techniques	PR	2	AM	Piste
05.03.2019	9h -11h	Techniques	TH	2	RI	salle conf
	11h - 13h	Qualités physiques et leur efficacité	TH	2	AM	salle conf
	14h-18h30	Qualités physiques et leur efficacité	TH	4	AM	salle conf
06.03.2019	9h - 13h	Périodisation et organisation	TH	3	AM	salle conf
	14h - 17h	Périodisation et organisation	TH	3	AM	salle conf
	17h30-19h30	Applications	PR	2	AM	salle conf
07.03.2019	9h -12h	Particularité fond: montagne, trail	TH	3	RI	salle conf
	13h - 15h	Périodisation et organisation	PR	2	AM	salle conf
	15h15-17h15	Moyens et formes d'entraînement	TH	2	AM	salle conf
	17h30-19h30	Moyens et formes d'entraînement	TH	2	AM	salle conf
08.03.2019	9h-12h	Montagne, trail	TH	3	RI	salle conf
	13h-15h	Moyens et formes d'entraînement	PR	2	AM	salle conf
	14h-18h	Evaluation	PR	4	AM	salle conf
	18h-20h	Applications	PR	2	AM	salle conf
09.03.2019	9h-10h	Applications	PR	1	AM	salle conf
	10h-13h	Renforcement musculaire	TH	3	AM	salle conf
	14H-15H	Renforcement musculaire	PR	1	AM	Salle Muscu
	15h15-16h15	Stages	TH+PR	1	AM	salle conf

50 /50h

Formateurs AM André MAHY
RI Roger IGO

Lieux Jambes ADEPS "La Mosane"
Allée du stade 3 - 5100 Jambes