



Moniteur Sportif Initiateur Athlétisme

Louvain-La-Neuve

Session 2021



Date	Horaires		Cours	TH/PR	H	Lieu
dim 31-10	09:00	09:15				
						Accueil candidats
	09:15	10:15	CS121		1	Foyer
	10:15	10:45	CS141	TH	0.5	Foyer
						Sécurité**
	10:45	11:00				Pause
	10:45	11:30	CS131	TH	0.75	Foyer
						Fondamentaux techniques**
	12:00	12:30				Pause repas
	12:30	13:00				Pause ou Accueil des candidats dispensés (Animateur)
	13:00	14:15	CS135	TH	0.75	Foyer
						Techniques spécifiques sauts (Longueur/Hauteur/Perche)
	14:15	14:30				Pause
	14:30	15:15	CS135	P	0.75	Hall
						Technique spécifique - Saut en longueur
15:15	16:00	CS125	P	0.75	Hall	
					Progressions pédagogiques et jeux : saut en longueur	
16:00	16:15				Pause	
16:15	17:00	CS135	P	0.75	Hall	
					Technique spécifique - Saut en hauteur	
17:00	17:45	CS125	P	0.75	Hall	
					Progressions pédagogiques et jeux : saut en hauteur	
17:45	18:30	CS135	P	0.75	Hall	
					Technique spécifique - Saut à la perche	
lun 01-11	09:00	09:30	CS111	TH	0.5	Foyer
						Organisation administrative athlé**
	09:30	10:00	CS124	TH	0.5	Foyer
						Kids Athletics: présentation**
	10:00	11:30	CS124	TH	1.5	Foyer
						Kids Athletics: organisation
	11:30	11:45				Pause
	11:45	12:30	CS134	TH	0.75	Foyer
						Evaluer les aptitudes
12:30	13:30				Pause repas	
13:30	15:00	CS127	TH	1.5	Foyer	
					Préparation Fiche de séance	
15:00	15:15				Pause	
15:15	17:15	CS122	P	2	Hall	
					Parcours athlétiques	
mar 02-11	08:30	09:00	CS127	TH	0.5	Foyer
						Analyse fiches
	09:00	09:15		P		Foyer
						Préparation séance
	09:15	10:45	CS127	P	1.5	Hall
						Didactique (Longueur / Perche)
	10:45	11:00		TH		
						Rangement - Débriefing
	11:00	12:30	CS135	TH	1.5	Foyer
						Technique spécifique lancers (poids/javelot/disque/marteau)
12:30	13:30				Pause Repas	
13:30	14:15	CS135	P	0.75	Hall	
					Technique spécifique - Lancer du poids	
14:15	15:00	CS125	P	0.75	Hall	
					Progressions pédagogiques et jeux : Lancer du poids	
15:00	15:45	CS135	P	0.75	Hall	
					Technique spécifique - Lancer du javelot	
15:45	16:30	CS125	P	0.75	Hall	
					Progressions pédagogiques et jeux : Lancer du javelot	
mer 03-11	09:00	09:30	CS126	P	0.5	Hall
						Stretching
	09:30	10:15	CS135	P	0.75	Hall
						Technique spécifique - Lancer du disque
	10:15	11:00	CS125	P	0.75	Hall
						Progressions pédagogiques et jeux : Lancer du disque
	11:00	11:30	CS135	P	0.5	Hall
						Technique spécifique - Lancer du marteau
	11:30	12:00	CS125	P	0.5	Hall
						Progressions pédagogiques et jeux : Lancer du marteau
	12:00	13:00				Pause Repas
13:00	13:30	CS124	P	0.5	Hall	
					Préparation Kid's Athletics	
13:30	15:30	CS124	P	2	Hall	
					Animation Kid's Athletics	
15:30	16:00	CS124	P	0.5	Hall	
					Debriefing Kid's Athletics	
16:00	17:00	CS135	P	1	Hall	
					Technique spécifique - Aérobic / marche	
	08:30	09:00	CS127	TH	0.5	Foyer
						Analyse fiches
	09:00	09:15		P		Foyer
					Préparation séance	
09:15	10:45	CS127	P	1.5	Hall	
					Didactique (Poids/Javelot)	

jeu 04-11	10:45	11:00		Rangement - Débriefing	TH		
	11:00	12:30	CS135	Technique spécifique courses (sprint/haies/relais)	TH	1.5	Foyer
	12:30	13:30		Pause repas			
	13:30	14:00	CS135	Technique spécifique - sprint	P	0.5	Hall
	14:00	14:30	CS125	Progressions pédagogiques et jeux : Sprint	P	0.5	Hall
	14:30	15:00	CS135	Technique spécifique - haies	P	0.5	Hall
	15:00	15:30	CS125	Progressions pédagogiques et jeux : haies	P	0.5	Hall
	15:30	16:00	CS135	Technique spécifique - relais	P	0.5	Hall
	16:00	16:30	CS125	Progressions pédagogiques et jeux : relais	P	0.5	Hall
ven 05-11	08:30	09:00	CS127	Analyse fiches	TH	0.5	Foyer
	09:00	09:15		Préparation séance	P		
	09:15	10:45	CS127	Didactique (Sprint/Haies/Relais)	P	1.5	Hall
	10:45	11:00		Rangement - Débriefing	TH		
	11:00	12:30	CS123	Ateliers FFA	P	1.5	Hall
	12:30	13:00		Débriefing Formation	TH		

** = dispenses de cours pour les Accompagnant-Animateur en Athlétisme

37