

# METHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF – COURS DE BASE ENEPS

---

Titulaire(s) du cours : Roland BOSA, Tom HUTMACHER

Classes et horaires : 3<sup>e</sup> – jeudi de 07h55 à 09h40

## **Finalités et objectifs de l'option**

Obtenir la formation de base du brevet d'entraîneur (niveau C) certifiée par l'ENEPS.

Module de base pour la formation des cadres techniques basé sur 3 années (3<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, 1<sup>ère</sup>)

## **Programme**

Nutrition, habilités motrices de base, apprentissage moteur, planification d'une séance d'entraînement, habilités mentales, décisions éthiques, premiers soins, management du sport.

Programme en 3<sup>e</sup>: management du sport/nutrition/habilités liés aux fondements du mouvement

## **Méthodologie, déroulement**

Cours théoriques interactifs et applications pratiques

## **Public cible**

Elèves de 3<sup>e</sup> intéressés par la construction et la préparation d'une séance d'entraînement

Elèves qui visent un brevet d'état (entraîneur C)

Elèves qui visent un certificat d'état (premiers soins)