

METHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF – COURS DE BASE ENEPS

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

Classes et horaires : 3^e – 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^e, 2^e, 1^{ère})

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^e: management du sport/nutrition/habilités liés aux fondements du mouvement

Méthodologie, déroulement

Cours théoriques interactifs et applications pratiques

Public cible

Elèves de 3^e 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)