

# 2021/22 : COURS À OPTION – CLASSES DE 3<sup>E</sup>

---

## Titre : **Entraîneur C module général**

---

Titulaire(s) du cours : HUTMACHER Tom, JANKOWSKI Lynn

Classes et horaires : 3es - jeudi, 7h55 – 9h40

Salle :

Nombre maximal d'élèves : 18

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

Suivre le module général de la formation d'entraîneur de l'ENEPS. Formation qui permet d'accéder aux cours pratiques auprès des fédérations respectives pour obtenir le brevet d'État d'entraîneur.

### **Programme**

1. Nutrition
2. Établir une séance d'entraînement
3. Habiletés motrices de base

### **Méthodologie, déroulement**

- Cours théorique avec des excursions pratiques
- Travail en groupe
- Travail autonome
- Évaluation sur base du cahier d'entraîneur

### **Public cible**

De préférence des élèves qui sont affiliés

### **Équipement requis**

Aucun