

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



Session carnaval 2023

Date	Horaires	Cours	TH/PR	H	Form	Lieu
20.02-2023	8h30 - 9h30	Infos, stages, horaires...	TH	1	AM	
	9h30 - 12h30	Particularités 1/2 fond & fond 2.2.4	TH	3	AM	
	13h30-15h30	Technique spécifiques 2.2.5	TH	2	AM	
	16h00-19h00	Techniques 2.2.5	TH	3	AM	
	19h15-20h15	Techniques 2.2.5	PR	1	AM	
21.02-2023	8h30 - 9h30	Technique spécifiques 2.2.5	TH	1	AM	
	9h30-11h30	Techniques 2.2.5	PR	2	AM	
	11h30-12h30	Qualités physiques et leur efficacité 2.2.3	TH	1	AM	
	13h30-18h30	Qualités physiques et leur efficacité 2.2.3	TH	5	AM	
	18h30-19h30	Périodisation et organisation 2.3.4	TH	1	AM	
22.02-2023	8h30-10h30	Périodisation et organisation 2.3.4	TH	2	AM	
	10h30-12h30	Périodisation et organisation 2.3.4	TH	2	AM	
	13h30-16h30	Applications	PR	3	AM	
	17h00-18h00	Techniques 2.2.5	PR	1	AM	
	18h15-20h15	Moyens et formes d'entraînement 2.3.5	TH	2	AM	
23.02-2023	8h00-09h00	Moyens et formes d'entraînement 2.3.5	TH	1	AM	
	09h00-11h00	Moyens et formes d'entraînement 2.3.5	PR	2	AM	
	11h00-13h00	Moyens et formes d'entraînement 2.3.5	PR	2	AM	
	13h30-15h30	Moyens et formes d'entraînement 2.3.5	PR	2	AM	
	16h00-18h00	Evaluation 2.3.6	PR	2	AM	
	18h00-20h00	Renforcement musculaire 2.3.8	PR	2	AM	
24.02-2023	8h30-09h30	Renforcement musculaire 2.3.8	PR	1	AM	
	09h30-11h30	Particularité fond: montagne, trail	TH	2	RI	
	12H30-18H30	Montagnes -Trail	PR	6	RI	
25.02-2023	10h30 - 12h30	Stretching	TH/PR	2	TD	Classe1
	13h30 - 15h30	Musculation de Base	TH	2	TD	Classe1
	15h30 - 17h30	Musculation de Base	PR	2	TD	Muscu
	17h30 - 19h30	Technologie au service de l'athlétisme	PR	2	TD	Classe1
26.02-2023	09h00 - 10h00	Organisation des structures fédérales	TH	1	TD	Classe1
	10h00 - 12h00	Règlement technique	TH	2	TD	Classe1
	12h00 - 13h00	Sécurité athlétique	TH	1	TD	Classe1

62 /62h

Formateurs AM André MAHY
 RI Roger IGO
 TD Thibaut Duval

Lieux

Hall indoor
LOUVAIN LA NEUVE
Boulevard de Lauzelle 5 à 1348 LLN