

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



Session 2022



Date	Horaires	Cours	TH/PR	H	Form	Lieu
sam 26-02	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
dim 27-02	15h00 - 16h00	Organisation des structures fédérales	TH	1	MV	Classe1
	16h00 - 18h00	Règlement technique	TH	2	MV	Classe1
	18h00 - 19h00	Sécurité athlétique	TH	1	MV	Classe1
lun 28-02	8h30 - 9h30	Infos, stages, horaires... 2.2.3	TH	1	AM	Classe1
	9h30 - 12h30	Particularités 1/2 fond & fond 2.2.4	TH	3	AM	Classe1
	13h30-15h30	Technique spécifiques 2.2.5	TH	2	AM	Classe1
	16h00-19h00	Techniques 2.2.5	TH	3	AM	Classe1
	19h15-20h15	Techniques 2.2.5	PR	1	AM	Hall Indoor
mar 01-03	8h30 - 9h30	Techniques spécifiques 2.2.5	TH	1	AM	Classe1
	9h30-11h30	Techniques 2.2.5	PR	2	AM	Hall Indoor
	11h30-12h30	Qualités physiques et leur efficacité 2.2.3	TH	1	AM	Classe1
	13h30-18h30	Qualités physiques et leur efficacité 2.2.3	TH	5	AM	Classe1
	18h30-19h30	Périodisation et organisation 2.3.4	TH	1	AM	Classe1
mer 02-03	8h30-10h30	Périodisation et organisation 2.3.4	TH	2	AM	Classe1
	10h30-12h30	Périodisation et organisation 2.3.4	TH	2	AM	Classe1
	13h30-16h30	Applications	PR	3	AM	Classe1
	17h00-18h00	Techniques 2.2.5	PR	1	AM	Classe1
	18h15-20h15	Particularité fond: montagne, trail	TH	2	RI	Classe1
jeu 03-03	8h30-11h30	Moyens et formes d'entraînement 2.3.5	TH	2	AM	Classe1
	11h30-12h30	Moyens et formes d'entraînement 2.3.5	TH	2	AM	Classe1
	13h30-15h30	Moyens et formes d'entraînement 2.3.5	TH	2	AM	Classe1
	16h00-18h00	Evaluation 2.3.6	TH	2	AM	Classe1
	18h00-20h00	Evaluation 2.3.6	PR	2	AM	Classe1
ven 04-03	8h30-09h30	Renforcement musculaire 2.3.8	TH	1	AM	Classe1
	09h30-11h30	Renforcement musculaire 2.3.8	PR	3	AM	Classe1
	12H30-18H30	Montagnes -Trail	PR	6	RI	Classe1

62 /62h

Formateurs AM
RI

André MAHY
Roger IGO

Lieu

Hall d'athlétisme de Louvain-la-Neuve