

FORMATION GÉNÉRALE // SPORT DES ADULTES

28-29 MAI - 04 JUIN 2022

SAMEDI 28 MAI 2021	
08h15 – 08h30	Accueil
08h30 – 08h45	Jeu de bienvenue
08h45 – 09h15	Introduction <ul style="list-style-type: none"> • Unisanté - SSU et esa • Programme et déroulement • Objectifs
09h15 – 11h30	Concept andragogique et rôle du moniteur
09h15 – 10h15	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation du concept selon le modèle d'enseignement esa
10h15 – 10h30	Pause
10h30 – 11h30	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogue moniteur – apprenant : posture sociale
11h30 – 12h30	Le modèle d'enseignement en pratique <ul style="list-style-type: none"> • Expérimenter une leçon esa
12h30 – 13h30	Repas
13h30 – 15h00	Concept méthodologique <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre la pratique : analyse et discussion de la leçon à l'aide du manuel clé
15h00 – 15h30	Concept de motricité sportive <ul style="list-style-type: none"> • Brève introduction
15h30 – 15h45	Pause
15h45 – 16h45	Concept de motricité sportive - Psyché <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement de la psyché : sophrologie

FORMATION GÉNÉRALE // SPORT DES ADULTES

28-29 MAI - 04 JUIN 2022

DIMANCHE 29 MAI 2022	
08h15 – 10h15	<p>Concept de motricité sportive – Physis</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'appareil locomoteur • Entraînement de la force et de la souplesse <ul style="list-style-type: none"> ○ Types, formes d'entraînement et bénéfices ○ Renforcement et étirements des principaux groupes musculaires
10h15 – 10h30	Pause
10h30 – 12h30	<p>Concept de motricité sportive – Physis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Système cardiovasculaire et respiratoire • Entraînement de l'endurance <ul style="list-style-type: none"> ○ Types d'endurance ○ Volume et intensités d'effort : charge et sollicitation ○ Méthodes d'entraînement et mise en pratique des formes d'entraînement
12h30 – 13h30	Repas
13h30 – 15h00	<p>Concept de motricité sportive – Physis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Système métabolique : mobilisation de l'énergie • Balance énergétique • Alimentation et hydratation
15h00 – 15h45	<p>Activité physique et santé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bénéfices de l'activité physique
15h45 – 16h00	Pause
16h00 – 16h45	<p>Gestion des risques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionnaire d'admission • Blessures
16h45 – 17h00	Clôture du premier week-end de formation

FORMATION GÉNÉRALE // SPORT DES ADULTES

28-29 MAI - 04 JUIN 2022

SAMEDI 04 JUIN 2022	
08h30 – 10h00	<p>Concept de motricité sportive – Physis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Système de régulation et de contrôle • Entraînement des capacités de coordination <ul style="list-style-type: none"> ○ Composantes, importance et formes d'entraînement ○ Exercices pratiques
10h00 – 10h30	Pause
10h30 – 11h30	Contrôle des acquis théoriques (45 min QCM + 15 min correction)
11h30 – 12h30	Préparation d'une partie de leçon par groupe
12h30 – 13h30	Repas
13h30 – 16h00	Présentation d'une partie de leçon par groupe
16h00 – 16h45	<p>Clôture du cours</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluation du cours • Préparation des formations spécifiques (Running + Allround/Nordic Walking)