

Unisanté – Unité activité physique
SSU Sports Universitaires

Cours : Formation spécifique Allround

Dates : 01.02.03/07/2022

Vendredi 01 Juillet 2022		Samedi 02 Juillet 2022		Dimanche 03 Juillet 2022		
08h30	Accueil	08h30	Accueil	08h30	Accueil	
08h45	Introduction	08h45	Travailler l'endurance : idées d'exercices et jeux de rôle	08h45	Préparation de la leçon d'examen	
09h00	Nordic Walking : Concept méthodologique et andragogique	10h15	Pause			
10h30	Pause	10h30	Travailler la coordination : idées d'exercices et jeux de rôle	10h00	Examen « rôle du moniteur »	
10h45	Nordic Walking : Concept de motricité sportive					
12h00	Repas	12h00	Repas	12h00	Repas	
13h15	Planifier un cours	13h15	Travailler la force et la souplesse : idées d'exercices et jeux de rôle	13h15	Marketing et communication	
14h15	Expérimenter une leçon d'urban training / allround	14h45	Préparation d'une leçon	14h45		Pause
15h15	Pause					
15h30	Analyse de la leçon selon les concepts de base	15h45	Présentation des leçons	15h00	Entretiens individuels de qualification (10'/personne)	
16h30	Présentation de la plateforme « Je me bouge »			16h30	Clôture	
17h15	Fin de la journée	17h45	Fin de la journée	16h45	Fin du cours	

Formateur.trice.s : Sonia Matthey, Mathilde Hyvärinen, Laura Beauverd

Théorie : Centre sportif Universitaire – Dorigny – Salle polyvalente CSS

Contact : formations.ap@unisante.ch / 079 556 30 04

Pratique : En extérieur (prévoir habits adaptés à la météo)

Pratique

Théorie

Exercices et examens