

COURS D'INTRODUCTION // SPORT DES ADULTES

08-09 MAI 2026

VENDREDI 08 MAI		SAMEDI 09 MAI	
08h15 08h30	Accueil	08h30 09h45	Endurance : idées pratiques et jeux de rôle
08h30 09h15	Introduction	09h45 10h00	Pause
09h15 11h15	Initiation au Nordic Walking	10h00 11h15	Force : idées pratiques et jeux de rôle
11h15 11h30	Pause	11h15 12h15	Préparation de leçon
11h30 12h15	« Je me bouge pour ma santé » : présentation de la plateforme	12h15 13h15	Repas
12h15 13h15	Repas	13h15 15h30	Examen pratique : donner une partie de leçon
13h15 14h45	Activité physique et santé : bénéfices et recommandations	15h30 16h30	Retour individuel et clôture
14h45 15h00	Pause		
15h00 16h15	Groupe cible et rôle du moniteur		
16h15 16h45	Clôture du premier jour, préparation leçon		

PARTIE THEORIQUE

PARTIE PRATIQUE