

FORMATION INITIALE // SPORT DES ADULTES

PARTIE 1 : 01-02-03 MAI 2026

VENDREDI 01 MAI	
08h15 08h30	Accueil (café, fruits)
08h30 09h30	Introduction
09h30 11h15 15' pause	Activité physique et santé <ul style="list-style-type: none"> • Définitions • Bénéfices • Recommandations
11h15 12h30	Les participant·es <ul style="list-style-type: none"> • Besoins, attentes et motivations
12h30 13h30	Repas
13h30 16h45 15' pause	Construire un cours : pratique + théorie <ul style="list-style-type: none"> • Les facteurs de la condition physique • La structure d'une leçon

SAMEDI 02 MAI	
08h15 10h15	La force <ul style="list-style-type: none"> • L'appareil locomoteur • L'entraînement de la force
10h15 10h30	Pause
10h30 12h30	L'endurance <ul style="list-style-type: none"> • Le système cardiovasculaire et respiratoire • L'entraînement de l'endurance
12h30 13h30	Repas
13h30 14h15	Ethique et communication <ul style="list-style-type: none"> • Posture • Feedback
14h15 15h30	Gestion des risques <ul style="list-style-type: none"> • Questionnaire d'admission • Blessures
15h30 15h45	Pause
15h45 16h45	Retour au calme <ul style="list-style-type: none"> • Aspects psychiques • Souplesse

DIMANCHE 03 MAI	
08h45 10h00	La coordination <ul style="list-style-type: none"> • Système de régulation et de contrôle • Entraînement des capacités de coordination
10h00 10h15	Pause
10h15 11h30	Evaluation des connaissances
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	Clôture du cours <ul style="list-style-type: none"> • Evaluation du cours

PARTIE THEORIQUE

PARTIE PRATIQUE

FORMATION INITIALE // SPORT DES ADULTES

PARTIE 2 : 08-09-10 MAI 2026

VENDREDI 08 MAI		SAMEDI 09 MAI		DIMANCHE 10 MAI	
08h15 08h30	Accueil	08h30 09h45	Endurance : idées pratiques et jeux de rôle	09h00 10h15	Préparation de la leçon
08h30 09h15	Introduction	09h45 10h00	Pause	10h15 12h15	Examen pratique : donner une partie de leçon :
09h15 11h15	Initiation au Nordic Walking	10h00 11h15	Force : idées pratiques et jeux de rôle	12h15 13h15	Repas
11h15 11h30	Pause	11h15 12h15	Préparation de leçon	13h15 14h15	Marketing et communication
11h30 12h15	« Je me bouge pour ma santé » : présentation de la plateforme	12h15 13h15	Repas	14h15 16h15	Entretiens individuels de qualification
12h15 13h15	Repas	13h15 15h30	Exercice : donner une partie de leçon	16h15 16h30	Retour et clôture
13h15 15' de pause 16h00	Planifier un cours d'activité physique : exemple de l'Urban Training	15h30 15h45	Retour et clôture		

PARTIE THEORIQUE

PARTIE PRATIQUE