

Encadrer une séance d'entraînement



Niveau d'étude
BAC +2 (niveau
5)



ECTS
2 crédits



Volume horaire
20h



Période de
l'année
Semestre 3

Présentation

DESCRIPTION

L2 Es S3

Connaissances abordées	Compétences développées :
• Préparation d'une séance • Modalité de présentation de la séance écrite (Informatisé) • Identifier les paramètres d'une intervention efficace. • Sécurité des pratiquants	• Être en capacité de présenter une séance dans un tableau Word ou Excel ! • Être en mesure d'encadrer tout seul une séance d'initiation pour un groupe de cobayes de 18 étudiants • Être en mesure de faire le bilan de mon intervention, en vue de son amélioration.

OBJECTIFS

Fiche NRCP :

BLOC 7 - Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe

- Concevoir des séances ainsi que des cycles d'entraînement et les adapter aux objectifs poursuivis et aux évolutions des pratiquants

BLOC 8 - Encadrement de séances collectives d'activité physique et/ou sportive pour tout public #intervention directe

- Assurer la sécurité des publics pratiquants
- Mettre en œuvre l'encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive
- Ajuster la séance au regard de son déroulement effectif et conseiller les pratiquants

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

HEURES D'ENSEIGNEMENT

Encadrer une séance d'entraînement

Travaux Pratiques

20h

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation