

Analyse intégrée de la relation "performance, entraînement et environnement"

Niveau d'étude
Bac +3

Composante
Faculté des sciences du sport

Présentation

Description

Projet tuteuré : conception et réalisation d'un programme d'entraînement personnel pour un objectif commun de performance (ex : performance sur 10 km en course à pied)

Objectifs

Etre capable d'utiliser des modèles et des connaissances théoriques pour interpréter, formaliser une expérience personnelle approfondie d'une discipline sportive, et pour élaborer un projet d'entraînement et de performance

Heures d'enseignement

TP	TP	29,75h
----	----	--------