

# Fondamentaux de l'entraînement sportif

Niveau d'étude  
**Bac +2**

Composante  
**Faculté des sciences du sport**

---

## Présentation

### Description

Approche théorique des grands principes de l'entraînement, au service d'un objectif central : le développement des habiletés spécifiques de la performance visée

### Objectifs

Etre capable de réaliser une analyse multi factorielle d'une prestation sportive dans le cadre d'un diagnostic, pour élaborer un projet d'entraînement et de performance (Niveau 1)

### Heures d'enseignement

CM	CM	12h
TD	TD	6h