

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