



Faculté de médecine

MD

EDPH2231 **Entraînement athlétique**

[0h+30h exercices] 1.5 crédits

Enseignant(s): Valérie Mees
Langue d'enseignement : français
Niveau : cours de 2ème cycle

Objectifs (en terme de compétences)

Comprendre et expérimenter les principes généraux de l'entraînement en les appliquant à des entraînements spécifiques de l'athlétisme.

Rendre l'étudiant autonome dans la planification de la gestion de son propre entraînement.

Permettre à l'étudiant de construire un plan d'entraînement adapté au public concerné.

Autres informations (Pré-requis, Evaluation, Support, ...)

Ce cours sera en liaison étroite avec le cours "Théorie de l'entraînement" et visera une application concrète des principes théoriques étudiés.

Réalisation d'un carnet d'entraînement personnel.

Autres crédits de l'activité dans les programmes

EDPH22 Deuxième licence en éducation physique (1.5 crédits)