

Faculté de médecine

**EDPH2231 Entraînement athlétique**

[0h+30h exercices] 1.5 crédits

Enseignant(s): Valérie Mees
Langue d'enseignement : français
Niveau : Deuxième cycle

Objectifs (en termes 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.

Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

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.

Résumé : Contenu et Méthodes

Parmi l'ensemble des disciplines athlétiques, l'étudiant choisira une épreuve de course et une épreuve faisant partie de la famille soit des sauts soit des lancers. Sur la base d'un pré-test réalisé pour chaque épreuve, l'étudiant se fixera un objectif en terme de performance.

A chaque séance, l'étudiant construira son entraînement et le réalisera concrètement (échauffement, exercices techniques, volume de la charge, intensité de la charge, récupération, retour au calme...).

Autres crédits de l'activité dans les programmes

EDPH22 Deuxième licence en éducation physique (1.5 crédits)