

- Service des sports
-

Théorie de l'entraînement (2SP1005)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
Bachelor en sciences et sport (biologie)	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Bachelor en sciences et sport (mathématiques)	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Pilier principal B A - sciences et pratiques du sport	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Sciences et pratiques du sport (SePS) de niveau bachelor	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3

ph=période hebdomadaire, pg=période globale, j=jour, dj=demi-jour, h=heure, min=minute

Période d'enseignement:

- Semestre Automne

Equipe enseignante

Bertrand Robert

Contenu

Le cours explore l'ensemble des facteurs de la capacité de performance, traités sous l'angle des besoins moteurs fondamentaux. Une deuxième partie du cours définit les principes et les méthodes d'entraînement propres aux facteurs de condition physique et de coordination

Forme de l'évaluation

Examen écrit (2h)

Forme de l'enseignement

Traditionnel (ex cathedra)