Cours pour débutants à l’exemple de TV Unterseen

erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

Thème de la leçon: **Faire la connaissance / Équipement**	**Date, heure:** **Semaine 1**	**Moniteur (trice):**

Buts de la leçon:

Faire la connaissance des PART / Moniteur avec les buts correspondants

Part savent que la chaussure de course est l'équipement le plus important (conseil par magasin spécialisé!)

Contenu	**Durée**	**Matériel**	**Remarques (forme d'organisation, etc.)**
Administration - Accueil - Questionnaire - Tour de présentation des participants (nom, attentes PART de ce cours, ma motivation pour le cours, biographie sportive) - Annoncer but du cours en tant que moniteur (motiver les non-coureurs à courir, transmettre le plaisir de la course à pied) - Matériel (chaussures de course)	15' 5' 10'	Questionnaire et matériel pour écrire, tirelire Apporter diff. chaussures de course	
Échauffement	30'		
CE Selon le groupe par ex. courir 10x2 min 1 min pause en marchant, ou 5x5 min ou 2x12 min ect…	10'		Direction Lombach
Retour au calme + étirements			

swiss athletics Ausbildung Formation Formazione

Thème de la leçon: **Styles de course/ Intensités**	**Date, heure:** **Semaine 2**	**Moniteur (trice):**
Buts de la leçon: **PART connaissent les différences entre les styles de course / Intensités**		

Contenu	**Durée**	**Matériel**	**Remarques (Forme d'organisation, etc.)**
▪ Accueil	5'		
Échauffement / Mobiliser	10'		
Styles de course et intensités Expliquer et montrer les différents styles de course Expliquer les niveaux d'intensité	10'		
CE avec changement d'intensité	30'		
Retour au calme + étirements	10'		

Thème de la leçon: **Exercices de renforcement / Stabi**	**Date, heure:** **Semaine 3**	**Moniteur (trice)**
Buts de la leçon: **Les PART sont capables d'exécuter les exercices présentés de manière autonome et régulièrement**		

Contenu	**Durée**	**Matériel**	**Remarques (forme d'organisation, etc.)**
Accueil	5'		
Échauffement	10'		
CE	30'		
Exercices de renforcement / Stabi du tronc Montrer les exercices correctement et contrôler et corriger les PART	15'	Distribuer les feuilles avec exercices de stabi	
Retour au calme + étirements	10'		

Thème de la leçon: **Jeu de course / Jeu d'intensité**	**Date, heure:** **Semaine 4**	**Moniteur (trice):**
Buts de la leçon: **Les PART découvrent leurs propres niveaux d'intensité**		

Contenu	**Durée**	**Matériel**	**Remarques (forme d'organisation, etc.)**
Accueil	5'		
Échauffement / Mobiliser	10'		
Répétition zones d'intensité	5'	Affiche avec niveaux d'intensité 1 - 5	
Courses à la sensation niveaux 1-4 Env. 800m aux niveaux 2 / 1 / 3 / (4) / 2	30' 10'	Fanions / cônes / GPS / chronomètre / matériel pour noter	À proximité du collège, une boucle dans le quartier
Retour au calme + étirements			

Thème de la leçon: **Technique de course dans le terrain**	**Date, heure:** **Semaine 5**	**Moniteur (trice):**
Buts de la leçon: **Les PART découvrent la technique de course dans le terrain** **(à la montée / à la descente / chemin accidenté avec racines + marches)**		

Contenu	**Durée**	**Matériel**	**Remarques (forme d'organisation, etc.)**
Accueil	5'		
Échauffement / Mobiliser	10'		
Course d'endurance avec technique de course en côté	40'		Goldeyweg direction „Luschthüsi"
Retour au calme + étirements	10'		
	???		

Analyse du cours moniteur / PART, feedback + suggestions			