

Planning Formations des Cadres – 2022 :  
Moniteur Sportif Animateur Parkour-freerunning

	E-learning	Dimanche 11/12	Dimanche 18/12		
08h30-09h		Séance d'accueil à 8h45		08h30-09h	
09h-09h30	Ma formation de cadres sportifs	Description de la discipline	Méthodologie d'une séance	09h-09h30	
09h30-10h				09h30-10h	
10h-10h30				10h-10h30	
10h30-11h				10h30-11h	
11h-11h30		Préparation de séance Parkour	Sécurité du Parkour en extérieur	11h-11h30	
11h30-12h				11h30-12h	
12h-12h30				12h-12h30	
12h30-13h		REPAS		12h30-13h	
13h-13h30		Le paysage sportif	REPAS	13h-13h30	
13h30-14h				13h30-14h	
14h-14h30		Actions musculaires	Préparation de séance Parkour	Apprentissage de base en milieu extérieur	14h-14h30
14h30-15h					14h30-15h
15h-15h30		Sécurité active et passive	Gestes techniques Parkour	Spécificités du Parkour sur le plan psychologique	15h-15h30
15h30-16h					15h30-16h
16h-16h30					16h-16h30
16h30-17h					16h30-17h
17h-17h30					17h-17h30
17h30-18h					17h30-18h
18h-18h30				18h-18h30	
18h30-19h				18h30-19h	
19h-19h30			19h-19h30		
19h30-20h			19h30-20h		

Modules obligatoires