

Formation continue ASEP: Rope skipping / Course à pied

Derniers jours pour s'inscrire! L'Association suisse d'éducation physique à l'école propose deux cours de formation continue en avril dont les thèmes sont le rope skipping et la course à pied.

Rope skipping

Une nouvelle façon d'utiliser la corde à sauter: des figures simples et compliquées, des chorégraphies, de la coordination et de la sueur. Une activité à faire en solo ou en équipe. Formes abordées: single rope – double dutch – chinese wheel.

Date: 20 avril 2013

Lieu: Valais central

→ [Inscription](#)

Course à pied

Courir en respectant ses propres limites ou comment adapter la vitesse de course à chaque élève sur la base de tests fiables (VMA, Cooper, test de 6 minutes, 30/15 IFT). Objectifs: faire découvrir les limites de course propres à chacun (garçon ou fille, petit ou grand, en surpoids ou non) et apprendre à courir selon l'objectif que l'élève/le maître se fixe (bien-être, santé ou performance).

Date: 27 avril 2013

Lieu: Delémont

→ [Inscription](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO