

**MSP ET METHODOLOGIE ENTRAINEMENT  
PLANNING PREVISIONNEL 2025- 2026**

SEANCES	DATE	CONTENU
Séance 1	02/10	Introduction à la méthodologie d'entraînement : principes de construction d'une séance
Séance 2	02/10	Construction et Animation d'un circuit training (travail en groupes)
Séance 3	16/10	Mise en situation : échauffement Construction d'un répertoire gestuel (classification selon les patterns moteurs) Mise en situation : initiation aux principaux exercices
Séance 4	16/10	Mise en situation : simulations MSP
Séance 5	18/11	Les fondations de l'entraînement : Les mécanismes de progression Les principes fondamentaux Les variables
Séance 6	20/11	Les bases du mouvement : Régime de contraction, phases du mouvement, typologie des exercices, bases de biomécanique appliquée
Séance 7	27/11	Le centre du mouvement : engagement, posture, respiration
Séance 8	02/12	Objectif d'entraînement : sport bien-être Définition et objectif, mécanismes, évaluation du pratiquant, spécificités selon le public, méthodes d'entraînement
Séance 9	02/12	Objectif d'entraînement : sport bien-être Mise en situation pratique

<b>Séance 10</b>	09/12	Objectif d'entraînement : prise de masse Définition et objectif, mécanismes, évaluation du pratiquant, spécificités selon le public,
<b>Séance 11</b>	09/12	Objectif d'entraînement : prise de masse Méthodes d'entraînement
<b>Séance 12</b>	16/12	Objectif d'entraînement : prise de masse Mécanismes, méthodes d'entraînement
<b>Séance 13</b>	16/12	Objectif d'entraînement : prise de masse Mise en situation pratique