

**PROGRAMME NATIONAL
DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS
NATATION 101
Port Cartier**

Date : Du 12/10/2018 au 14/10/2018

Endroit : Complexe récréatif et culture de Port-Cartier, 21 rue des Cèdres,
Port-Cartier, G5B 2W5

[Carte pour situer la piscine](#)

Responsable : Nicholas Bussières

Prévoir : Crayon et feuilles de papiers
Maillot, casque de bain et 2 serviettes
Cahier préparatoire d'avant cours
Ordinateur portable et/ou tablette si vous en avez
Cadenas pour casier
Sandale antidérapante (optionnel)

Vendredi, 12 octobre 2018, local VPC-14

17h15-18h45 : - Accueil et introduction (classe)
- Science de la natation (classe)
18h45-20h00 : - Enseignement et apprentissage (classe)
20h00-21h30 : - Science, sécurité et godille (piscine)
- départ et virages (piscine)

Samedi, 13 octobre 2018, local VPC-14

8h30 à 10h15 - Développement à long terme de l'athlète (Classe)
10h15 à 12h15 - Styles de nage (classe)
12h15 à 13h15 Dîner
13h15 à 15h45 - Départs et virages (classe)
16h à 18h - Styles de nage (piscine)
18h à 18h30 - Retour sur enseignement

Dimanche, 14 octobre 2018, local VPC-14

8h00-9h00 - Règlements (classe)
9h00 à 11h30 - Faire planification et gestion de groupe (classe)
11h30 à 12h30 - Cheminement de l'entraîneur (prochaine étape)
- évaluation du stage