**PROGRAMME NATIONAL**

**DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS**

**NATATION 101**

**Montréal**

**Date :** Du 30/11/2018 au 02/12/2018

**Endroit :** à définir

Responsable : Elizabeth Cantin

**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, 30 novembre 2018,**

17h15-18h45 :- Accueil et introduction (classe)

- Science de la natation (classe)

18h45-20h00 : - Enseignement et apprentissage (classe)

20h00-21h30 : - Science, sécurité et godille (piscine)

**Samedi, 01 décembre 2018,**

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, 02 décembre 2018,**

8h30-9h30 - Règlements (classe)

10h00 à 12h00-Départs et virages (piscine)

12h00 à 12h00 Dîner

13h00 à 15h30 - Planification et gestion de groupe (classe)

15h30 à 16h00 - Retour sur enseignement

16h00 à 17h00 - Retour sur le stage

**Classe** - Cheminement de l’entraîneur (prochaine étape)

- évaluation du stage

- Fin du stage