|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Horaire du cours PNCE Natation 201** | | |
| **Vendredi 25 janvier 2019** | | |
| 9:30-10:25 (55min.) | Introduction et brise-glace – *Mod. #1* | Local 4244 |
| 10:25-12:25 (120min.) | Détecter et corriger la Performance – *Mod. #6* | Local 4244 |
| 12:25-13:25 | Diner – 60 min. (S.V.P. apportez des collations) |  |
| 13:25-16:10 (165min.) | Facteurs de performance clés (FPC) – *Mod. #5* | Local 4244 |
| 16:10-16:25 | Repos et se diriger à vers la piscine- 15 min. | Piscine |
| 16:30-18:30 (120min.) | Enseignement entraîneurs / nageurs avec rétroaction – *Module en piscine* | Piscine |
| 18:30-18:45 | Repos- 20 min. |  |
| 18:45-20:45 (120min.) | Élaboration d’un plan d’entraînement saisonnier- *Mod. #2* | Local 4244 |
|  | | |
| **Samedi 26 janvier 2019** | | |
| 8:30-11:00 (150min.) | Planifier une séance d’entraînement – *Mod. #4* | Local 7250-7254 |
| 11 :00-12:30 (90min.) | Développer les habilités des nageurs - *Mod. #3-partie A* | Local 7250-7254 |
| 12:30-13:30 | Diner- 60 min. |  |
| 13:30-15:00 (90min.) | Développer les habilités des nageurs - *Mod. #3-partie B* | Local 7250-7254 |
| 15:00-15:15 | Repos- 15 minutes |  |
| 15:15-16:25 (70 min.) | Gérer un Groupe – *Mod. #9* | Local 7250-7254 |
| 16:25-17:55 (90min.) | Suivi de la Performance du nageur – *Mod.#10* | Local 7250-7254 |
|  | | |
| **Dimanche 27 janvier 2019** | | |
| 8:30-11:00 (150min.) | Préparation d’un Plan mental – *Mod. #7* | Local 7250-7254 |
| 11:00-11:15 | Repos- 15 min. |  |
| 11:15-12:45 (90min.) | Nutrition – *Mod. #8* | Local 7250-7254 |
| 12:45-13:15 | Diner- 30 min. |  |
| 13:15-15:00 (105min.) | Préparation des nageurs pour la compétition – *Mod.#11* | Local 7250-7254 |
| 15:00-16:00 (60 min.) | Récapitulation – *Mod.#12* | Local 7250-7254 |
| 16:00-16:30 (30min.) | Q and R (si nécessaire) | Local 7250-7254 |

Vendredi 24 novembre 2017.

|  |
| --- |
| Entraîneurs auront besoin de: |
| * Déjeuner, un chronomètre, et caméscope (optionnel, si vous en avez besoin) * Votre ordinateur portable (facultatif)- avec QuickTimes (c’est gratuit) * Maillot de bain et lunette pour séance de piscine * Cahier du module Multi-sport B et votre manuel natation 101 (si vous avez pris le cours) * Votre cahier d’avant cours |

**Lieu :**

CEPSUM de l’Université de Montréal

2100, boul. Edourad-Monpetit

Montréal, QC H3T 1J4

[Carte pour situer le CEPSUM](http://maps.google.ca/maps?hl=fr&cp=4&gs_id=g&xhr=t&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&biw=1680&bih=883&um=1&ie=UTF-8&q=cepsum&fb=1&gl=ca&hq=cepsum&hnear=0x4cc91a541c64b70d:0x654e3138211fefef,Montr%C3%A9al,+QC&cid=0,0,5288379575634029481&sa=X&ei=g3lHUKn9Aajo0QHI2YGICA&sqi=2&ved=0CHkQ_BIwAA)

Formateur : Pascal St-Pierre et Pierre Lamy