



**PROGRAMME NATIONAL
DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS
NATATION 101
Montréal**

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

Endroit : Regroupement Loisir et Sport Québec (RLSQ) Montréal (Québec) H1V 0B2

[Carte pour situer la piscine](#)

Responsable : Amélie Poirier

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, 1^{er} mars 2019

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, 2 mars 2019,

8h30 à 10h15 - Développement à long terme de l'athlète (Classe)
10h15 à 12h00 - Styles de nage (classe)
12h00 à 13h00 Dîner
13h00 à 13h45 - Départs et virages (classe)
14h00 à 16h00 - Styles de nage (piscine)
16h15 à 18h00 - Départs et virages / Style de nage (classe)
18h00 à 18h30 - Retour sur enseignement

Dimanche, 3 mars 2019

8h30-9h30 - Règlements (classe)
10h00 à 12h30 - Planification et gestion de groupe (classe)
12h30 à 13h30 Dîner
14h00 à 16h00 - Départs et virages (piscine)
16h00 à 16h30 - Retour sur enseignement
16h30 à 17h00 - Retour sur le stage
Classe - Cheminement de l'entraîneur (prochaine étape)
- évaluation du stage
- Fin du stage