**PROGRAMME NATIONAL**

**DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS**

**NATATION 101**

**Montréal**

**Date :** Du 03/05/2019 au 05/05/2019

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

[Carte pour situer la piscine](https://www.google.com/maps?q=Regroupement+Loisir+et+Sport+Qu%C3%A9bec+(RLSQ)+Montr%C3%A9al+(Qu%C3%A9bec)+H1V+0B2&rlz=1C1GGRV_enCA751CA751&um=1&ie=UTF-8&sa=X&ved=0ahUKEwiRkbTVgKPgAhXtYN8KHZpaDesQ_AUIDigB)

 Responsable : André Nolin

**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, 3 mai 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, 4 mai 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, 5 mai 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