



PNCE Natation cours 201



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



PNCE Natation cours 201



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. Edouard-Monpetit
Montréal, QC H3T 1J4

[Carte pour situer le CEPSUM](#)

Formateur : Pierre Lamy et Amélie Poirier