**PROGRAMME NATIONAL**

**DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS**

**NATATION 101**

**Montréal**

**Date :** Du 13/09/2019 au 15/09/2019

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

 [Carte pour situer la piscine](https://www.google.ca/maps/place/Regroupement%2BLoisir%2BSport%2BQc/%4045.5577475%2C-73.5537365%2C17z/data%3D%213m1%214b1%214m5%213m4%211s0x4cc91c0c6ad3356d%3A0xef4684d8e96de5a8%218m2%213d45.5577438%214d-73.5515478)

 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, 13 septembre 2019, RLSQ**

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, 14 septembre 2019, RLSQ**

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, 15 septembre 2019, RLSQ**

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