



## COURSE NATATION Entraîneur Fondamentaux

Bathurst NB-14,15,16 février, 2020

Centre Aquatique de Bathurst  
558 Rue King, Bathurst NB

### MODULE 1 – INTRODUCTION ET RÔLE DU COACH (14 février 18h00)

Ce module offre un résumé de la fin de semaine, ce qui est attendu des entraîneurs et surtout, ce que les entraîneurs obtiendront de leur participation au cours de Natation 101.

Ce module comprend une activité brise-sujet amusante qui permet aux entraîneurs de se connaître en plus de les introduire au personne-ressource. Un résumé du processus de certification de Natation Canada devrait indiquer aux entraîneurs où ils se trouvent dans le processus en plus d'indiquer ce qu'ils doivent faire afin d'être certifiés.

Les entraîneurs découvrent le rôle de l'entraîneur et le Code d'éthique PNCE pour l'entraînement.

À la fin de ce module, les entraîneurs devraient être introduits à leur personne-ressource, comprendre l'objectif du cours Natation 101, être capables d'identifier où ils se trouvent dans le processus et reconnaître ce qu'un entraîneur des fondements de la natation doit faire après avoir terminé la formation Natation 101, le portfolio de l'entraîneur des fondements de la natation, le processus du portfolio et de l'évaluation.

### MODULE 2 – DÉVELOPPEMENT À LONG TERM DE L'ATHLÈTE (14 février – 19h45)

1 HEURE 30 MINS

Ce module permettra d'améliorer la compréhension des entraîneurs quant au développement à long terme de l'athlète (DLTA) ainsi que son impact immédiat et à long terme sur les nageurs.

Les activités de ce module vont augmenter la compréhension des entraîneurs quant à la façon d'appliquer les principes du DLTA lors de la conception et l'implantation d'un programme de natation.

### MODULE 3 – ENSEIGNEMENT ET APPRENTISSAGE (15 février -9h00)

1 HEURE

Ce module offre aux entraîneurs des stratégies pour être plus efficaces lorsqu'ils enseignent des habilités à leurs nageurs.

Les entraîneurs comprennent que les habilités complexes sont mieux enseignés lorsqu'elles sont décomposées en parties plus simples et en utilisant des stratégies de communication efficaces pour améliorer la compréhension des participants.

Les entraîneurs comprennent le besoin de considérer les habilités de mémoire et d'apprentissage des enfants lors de l'entraînement et le besoin d'utiliser une variété de techniques (p. ex. : kinesthésique, visuelle, ou auditive).



#### MODULE 4 – SÉANCE DE PISCINE #1 (15 février 10h00)

1 HEURE 30 MINS

Ce module met l'emphase sur la sécurité et la prévention des blessures dans l'environnement d'entraînement.

Les entraîneurs révisent les méthodes pour pouvoir enseigner une efficacité de mouvement et les techniques de godille. Les entraîneurs apprennent à enseigner une habileté en la décomposant en plus petits segments.

#### MODULE 5 – ANALYSE DE LA PERFORMANCE : CLASSE & SÉANCE DE PISCINE (STYLES DE NAGE) 15 février – 13h00

4 HEURES 30 MINS

Ce module offre aux entraîneurs plusieurs opportunités pour enseigner des leçons planifiées pour les styles de nage dans un environnement de piscine en appliquant les connaissances apprises lors des séances de classe Enseignement et Apprentissage et Analyse de la Performance. Les entraîneurs pratique le processus de débriefing avec leurs collègues suite à chaque séance d'entraînement.

#### MODULE 6 – ANALYSE DE LA PERFORMANCE : CLASSE & SÉANCE DE PISCINE (DÉPARTS ET VIRAGES) 16 février, 9h00

4 HEURES 30 MINS

Ce module offre aux entraîneurs plusieurs opportunités pour enseigner des leçons planifiées pour les départs et virages dans un environnement de piscine en appliquant les connaissances apprises lors des séances de classe Enseignement et Apprentissage et Analyse de la Performance. Les entraîneurs pratiquent le processus de débriefing avec leurs collègues suite à chaque séance d'entraînement.

#### MODULE 7 – PLANIFIER ET GÉRER UN GROUPE 16 février 14h00

2 HEURES 30 MINS

Lors de ce module, les entraîneurs développent un processus pour la planification de séances d'entraînement individuelles à l'intérieur de la structure d'un programme multisémaines.

#### MODULE 8 – ENCOURAGER L'EXPÉRIENCE COMPÉTITIVE 16 février 16h30

1 HEURE

Ce module révisé le rôle des officiels en natation compétitive et les règlements officiels pour les mouvements et virages.

#### MODULE 9 – RÉCAPITULATION 16 février 17h30

1 HEURE

Les entraîneurs révisent le processus de formation et d'évaluation ainsi que les prochaines étapes du processus de certification.

Le portfolio des fondements de la natation, le Guide de l'évaluateur, et les autres attentes d'après cours sont révisés. Une période de questions et réponses suivre pour clarifier les informations du cours. Finalement, les entraîneurs complètent le formulaire de rétroaction du cours.

#### TOTALE DES HEURES DE COURS

19 HRS

Agenda de cours, Entraîneur Fondamentaux Natation