

HORAIRE FORMATION : COMPÉTITION-INTRODUCTION
9-10-11 novembre 2018

ENDROIT : PEPS Université Laval, 2300, rue de la Terrasse, Québec G1V 0A6 (local 0513 le vendredi et 2727 les autres jours)

Vendredi 12h30 à 20h00

| | |
|-------------|--|
| 12h30-12h45 | Arrivée et accueil |
| 12h45-13h30 | Introduction (0.75h) |
| 13h30-15h00 | Élaboration d'un programme sportif de base + retour sur le quiz du PNCE (1.5h) |
| 15h00-15h15 | Pause |
| 15h15-17h15 | Planification d'une séance d'entraînement (2h) |
| 17h15-18h00 | Souper |
| 18h00-20h00 | Planification annuelle (2h) |

Samedi 08h00-17h30

| | |
|---------------|--|
| 08h00-09h15 | Enseignement des figures (1.25h) |
| 09h15-10h15 | Flexibilité (1h) |
| 10h15-10h30 | Pause |
| 10h30 -12h30 | Analyse de rendement (et techniques de figures) (2h) |
| 12h30 à 13h00 | Dîner |
| 13h00-14h15 | Soutien aux athlètes en entraînement (Enseignement) (1.25h) |
| 14h15-14h45 | Soutien aux athlètes en compétition (0.5h) |
| 14h45-15h00 | Pause |
| 15h00-16h30 | Soutien aux athlètes en entraînement (Habilités mentales) (1.5h) |
| 16h30-17h30 | Nutrition (1h) |

Dimanche 8h00-16h30

| | |
|-------------|---|
| 08h00-12h00 | Séance en piscine (figures, enseignement et analyse de rendement) (4h) |
| 12h00-12h30 | Diner |
| 12h30-14h00 | Création d'une routine (2h) |
| 14h00-14h15 | Pause |
| 14h15-15h45 | Enseignement d'une routine (1.5h) |
| 15h45-16h30 | Conclusion |