



Athlétisme Nouveau-Brunswick organise une session de formation NCCP d'entraîneur sportif en Athlétisme en Français.

**DATE :** Le 12 et 13 novembre

**ENDROIT :** Université de Moncton - CEPS

**INSCRIPTION :** l'inscription doit se faire en avant le 7 novembre 2016 par internet au <http://www.trackiereg.com/anbfrencsportcoachnov2016>

**LE COÛT :** \$25.00

**Faciliteur :** Yvan Pelletier

**Courriel :** [anb@anb.ca](mailto:anb@anb.ca), **tél :** (506) 855-5003

**Participants minimum :** Le cours devra avoir 8 participants, sinon le cours sera annulé.

**\*Habiller pour une participation active**

#### **HORAIRE DE LA FIN DE SEMAINE**

##### **SAMEDI, LE 14 MAI 2016**

8 :30 AM	20	Bienvenue
8 :50 AM	30	Rôle de l'entraîneur
9:20 AM	1 :30	Développement à long terme de l'athlète
10:50 AM	20	Pause
11 :10 AM	1 :00	Anatomie appliquée et principes du mouvement
12 :10 PM	45	Diner
12 :55 PM	1 :15	Système d'énergie
2 :10 PM	1 :15	Force
3 :25 PM	20	Pause
3 :45 PM	1 :00	Plan d'action d'urgence et gestion des blessures
4 :45 PM	1 :00	Enseignement et apprentissage
5 :45 PM	45	Souper
6 :30 PM	2 :00	Planification d'un entraînement
8 :30 PM		Fin de la première journée.

##### **DIMANCHE, LE 15 MAI 2016**

8 :30 AM	3 :00	Technique Sprints, haies, relais
11:30 AM	1 :30	Technique Endurance/systèmes d'énergie
1 :00 PM	45	Diner
1 :45 PM	2 :30	Technique Sauts
4 :15 PM	1 :30	Technique Lancers
5 :45 PM		Conclusion

**BONNE SESSION DE FORMATION ET MERCI.**