



Atelier pour entraîneurs en athlétisme du PNCE offert du 21 au 23 avril

Athlétisme Nouveau-Brunswick offre un cours d'introduction en athlétisme du PNCE appelé Entraîneur. Ce cours porte entre autres sur les notions de base de toutes les disciplines de l'athlétisme, les principes de développement des athlètes et la conception d'un plan d'entraînement, en mettant particulièrement l'accent sur les étapes « Apprendre à s'entraîner » et « S'entraîner à s'entraîner » du modèle de développement à long terme des athlètes (DLTA).

Le cours Entraîneur s'adresse aux entraîneurs qui travaillent avec des athlètes de 4 à 10 semaines par année, ou 2-3 séances par semaine. Il permet aux entraîneurs de présenter l'athlétisme, et l'athlétisme de compétition (régionale et provinciale), aux athlètes. La planification des séances de pratique relève d'une compétence importante que l'on abordera dans cet atelier, et les entraîneurs seront exposés à des groupes toutes disciplines grâce à la formation offerte. Les entraîneurs doivent s'y présenter en étant prêts à participer activement à leur apprentissage en prenant part à des activités de développement des habiletés en course, saut et lancer.

Prérequis : Il n'y a pas de prérequis pour cet atelier. Les athlètes (anciens et actuels), parents, membres du CA et entraîneurs d'autres sports sont encouragés à y participer.

Lieu : CEPS de l'Université de Moncton, 40, avenue Antonine-Maillet, Moncton (N.-B.) E1A 3E9 et salle de classe 252 de l'édifice. Les participants doivent s'habiller confortablement pour participer activement à l'atelier.

Quand : du 21 au 23 avril 2017

Langue : atelier offert en anglais

Heures :
21 avril : de 16 h 30 à 21 h 45;
22 avril : de 8 h à 21 h;
23 avril : de 8 h à 12 h 30

Il y aura des pauses-santé, ainsi que des pauses pour le dîner et le souper. Les participants auront suffisamment de temps pour les repas, mais devraient s'apporter des collations.

Cout : 35 \$

Inscription : Les participants doivent s'inscrire et payer les frais en ligne, **avant le mercredi 19 avril 2017, à 23 h 59 (HAE)**, à <http://www.trackiereg.com/anbsportcoach2017>.

Horaire

Vendredi 21 avril, de 18 h 30 à 21 h 45

- Introduction
- Rôle de l'entraîneur
- Développement à long terme des athlètes
- Anatomie

Samedi 22 avril, de 8 h à 21 h

- Sprints/Haies/Relais
- Lancers
- Sauts
- Force
- Systèmes énergétiques
- Endurance

Dimanche 23 avril, de 8 h à 12 h 30

- Enseignement et apprentissage
- Plan d'action d'urgence et sécurité
- Planification d'une séance de pratique
- Conclusion

Facilitateur d'apprentissage : Steve LeBlanc est directeur de haute performance d'Athlétisme Nouveau-Brunswick. Il est également l'entraîneur en chef en athlétisme à l'Université de Moncton et entraîneur vitesse/puissance au club ASEA de Moncton. Il donne des cours du PNCE et est facilitateur d'apprentissage depuis près de 20 ans, dans les contextes Sport, Club et Performance. Il est entraîneur actif depuis plus de 27 ans et a été à la tête de nombreuses équipes provinciales et nationales.

Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec Jason Reindl, à jasonreindl@me.com ou au 506 343-2149, ou avec Steve LeBlanc, à teamatlantic@yahoo.ca ou au 506 852-0325.

