

DESCRIPTION DU COURS ENTRAÎNEUR SPORTIF

(Anciennement niveau 1 technique)

Cette formation est conçue pour préparer les futurs entraîneurs à travailler en athlétisme dans un milieu d'introduction à la compétition. Les athlètes avec lesquels les entraîneurs travailleront à ce niveau auront de 12 à 15 ans. Les modules sont conçus pour répondre aux besoins des entraîneurs du système de club. Dans cette formation de l'entraîneur sportif, on présentera aux participants les sprints, les haies, le relais, le saut en hauteur, le saut en longueur, triple saut, le lancer du poids, le lancer du javelot et le lancer du disque.

Les résultats attendus/modules présentés dans cette formation sont : Soutien aux athlètes en entraînement, planification d'un entraînement et analyse de la performance. L'évaluation pour la certification est basée sur une série de résultats attendus qu'on pourra trouver dans la section résultats attendus d'entraîneur sportif.

Voici les contenus de ce cours :

- Rôle de l'entraîneur
- Développement à long terme de l'athlète
- Anatomie appliquée et principe du mouvement
- Systèmes d'énergie
- Force
- Sécurité et plan d'urgence
- Éléments techniques (1)
- Planification d'un entraînement

(1) : Dans cette partie pratique, toutes les épreuves seront couvertes sauf le lancer du marteau, la marche et le saut à la perche.