



**Entraîneur de performance de RCA 2020  
(PNCE, volet compétition et développement)  
Présenté conjointement avec la conférence nationale de RCA**

Veillez communiquer avec [colleenmiller@rowingcanada.org](mailto:colleenmiller@rowingcanada.org) pour toute question, pour vous assurer de respecter les exigences et pour réserver votre place à l'atelier de l'entraîneur de performance.

**L'inscription se fera officiellement en octobre (maximum de 20 entraîneurs).**

Les entraîneurs seront acceptés selon les exigences indiquées ci-dessous et possiblement après avoir consulté l'entraîneur-chef, l'association provinciale et le comité de formation et de perfectionnement des entraîneurs de RCA.

**Exigences pour les entraîneurs :**

1. Avoir suivi une formation préalable dans le cadre du PNCE (c.-à-d. Apprendre à ramer/Entraîneur de RCA/niveau 1, 2, 3)
2. Transmettre une recommandation (bref courriel) de l'entraîneur-chef du club, du président du club ou d'un entraîneur provincial qui appuie la demande du candidat accompagnée de l'expérience en tant qu'entraîneur et le niveau des athlètes qu'il entraîne présentement.
3. Avoir trois ans ou plus d'expérience en tant qu'entraîneur d'athlètes de niveau Apprendre à faire de la compétition et S'entraîner à faire de la compétition.
4. Avoir suivi le module d'apprentissage en ligne « Principes fondamentaux de l'aviron » de RCA sur Le Casier.

**La priorité est accordée aux entraîneurs qui ont :**

1. Terminé ou sont sur le point de terminer les modules multisports du volet compétition et développement de PNCE (**Efficacité en entraînement et en leadership, Gestion des conflits, Diriger un sport sans dopage, Psychologie de la performance, Développement des qualités athlétiques, Prévention et récupération et Prise de décisions éthiques**) offerts par l'entremise de chaque [représentant provincial de la formation des entraîneurs](#).

**LIEU ET DATE :** [Brookstreet Hotel](#), Ottawa, Ontario

Jeudi 23 janvier 2020 (8 h) à samedi 25 janvier 2020 (16 h)

**COÛTS D'INSCRIPTION :** 510 \$ par entraîneur (ce qui comprend la documentation pour l'atelier, les frais du maître-formateur, les repas de la conférence, l'activité sociale du vendredi et la remise des prix d'excellence). Les participants sont responsables de tous les frais de transport et d'hébergement.

**CONTENU DU COURS :**

Les sujets du cours sont les suivants :

- **Soutien aux athlètes en entraînement** (catégories d'intensité, plan d'action d'urgence)
- **Analyse de la performance** (détection des erreurs, biomécanique, technique, réglage)
- **Soutien de l'expérience de compétition** (évaluation de l'état de préparation à la compétition)
- **Planification d'une séance d'entraînement** (examen du plan d'action d'urgence)
- **Élaboration d'un programme sportif** (création d'un plan d'entraînement annuel à l'aide de la technologie)
- **Gestion d'un programme sportif** (gestion d'une équipe, sélection)

Les participants vont recevoir de la documentation avant l'atelier et devront présenter un exercice préparatoire avant la conférence.