

PARCOURS DE L'ENTRAÎNEUR DE RCA

Prérequis

1. Créer un compte et s'inscrire auprès de RCA à titre d'entraîneur (membership.rowingcanada.org).
2. S'inscrire sur « Le Casier » (lecasier.coach.ca).
3. Obtenir une carte de conducteur d'embarcation de plaisance (CCEP) ou s'assurer de sa validité et la fournir à son association provinciale d'aviron.

Prérequis pour la formation en ligne

1. Suivre le module d'apprentissage en ligne « Initiation à l'entraînement sportif » du PNCE.
2. Suivre le module d'apprentissage en ligne « Principes fondamentaux de l'aviron » de RCA.
3. Suivre le module « Prise de décisions éthiques » (PDE) : <https://www.coach.ca/make-ethical-decisions-med--s16834&language=fr>.

VOUS ÊTES EN FORMATION

ATELIER POUR ENTRAÎNEURS DE RCA

Agir comme entraîneur de manière active pendant six mois entre les ateliers 1 et 2

1

Atelier, fin de semaine 1

1. Développement à long terme de l'athlète
2. Analyse de la performance : technique (partie 1)
3. Analyse de la performance : réglages
4. Conception d'un programme sportif : catégories d'intensité
5. Observation des mouvements
6. Planification d'une séance d'entraînement
7. Soutien des athlètes en entraînement
8. Soutien de l'expérience de compétition (Code de course et DLTA)

Atelier, fin de semaine 2

9. Analyse de la performance : technique (partie 2)
10. Soutien des athlètes en entraînement
11. Analyse de la performance : équipement et réglages
12. Analyse de la performance : mise à l'essai et suivi de la performance des athlètes
13. Conception d'un programme sportif pour l'aviron
14. Conception d'un programme sportif : entraînement axé sur la force et observation des mouvements
15. Analyse de la performance : performance en compétition
16. Soutien de l'expérience de compétition



VOUS ÊTES FORMÉ

Téléverser les éléments suivants dans votre portfolio dans la Base de données de formation des entraîneurs ou les transmettre par courriel à votre association provinciale d'aviron :

- | | |
|--|--|
| 1. Exercice préparatoire de la fin de semaine 1 de l'atelier pour entraîneurs de RCA | 3. Une copie du plan d'action en cas d'urgence de votre organisation |
| 2. Une copie de votre CCEP | 4. Deux plans de leçon (sur l'eau et sur la terre ferme) |

2

CRÉATION DU PORTFOLIO

Effectuer l'évaluation en ligne sur lecasier.coach.ca (obligatoire). Une seule évaluation pour la PDE est requise.

- | | |
|--|---|
| 1. Prise de décisions éthiques | 4. Observation directe |
| 2. Communiquer avec votre association provinciale d'aviron pour demander une évaluation | • Diriger un entraînement (sur l'eau et sur la terre ferme) |
| 3. Examen du portfolio (pour déterminer si l'entraîneur est prêt pour l'observation directe) | • Régler un bateau (détecter et corriger les erreurs d'exécution) |
| | • Piloter et manoeuvrer un bateau de manière sécuritaire |

ÉTAPES DE L'ÉVALUATION

3



VOUS ÊTES CERTIFIÉ

Une fois les évaluations réussies, vous êtes certifié dans le cadre du PNCE.

MAINTIEN DU STATUT D'ENTRAÎNEUR ACTIF

Afin de maintenir leur certification, les entraîneurs doivent obtenir des points de perfectionnement professionnel du PNCE.