

PARCOURS DE L'ENTRAÎNEUR DE PERFORMANCE 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/Vérifier la carte de conducteur d'embarcation de plaisance (CCEP)
4. Formation et/ou certification préalable du PNCE
5. Lettre de recommandation de l'entraîneur(e)-chef ou du (de la) mentor(e)
6. 3 ans à titre d'entraîneur d'athlètes Apprendre à faire de la compétition/ S'entraîner à la compétition

MODULES ET ATELIERS

1

Modules multisports du PNCE

1. Module en ligne Essentiels de l'aviron de RCA
2. Module en ligne Prise de décisions éthiques (comprend la formation et l'évaluation)
3. Module en ligne Diriger un sport sans dopage
4. Gestion des conflits (module et évaluation)
Option offerte de seulement passer l'évaluation.
5. Psychologie de la performance
6. Développement des qualités athlétiques
7. Prévention et récupération
8. Efficacité en entraînement et en leadership

Il est recommandé de terminer les modules multisports avant de suivre l'atelier d'entraîneur de performance de RCA

Atelier de l'entraîneur de performance de RCA dans le cadre de la Conférence de RCA

1. **Analyse de la performance**
(biomécanique, réglages, technique, technologie)
2. **Gestion d'un programme sportif**
(sélection, évaluation du potentiel compétitif)
3. **Soutien aux athlètes en entraînement**
(planification d'une séance d'entraînement)
4. **Élaboration d'un programme sportif**
(Plan d'entraînement annuel, sélection, soutien de l'athlète en entraînement)

VOUS ÊTES EN FORMATION

Téléchargez les éléments suivants à votre portfolio (projet) dans la base de données de formation des entraîneurs.

1. Exercices à faire après l'atelier de l'entraîneur de performance, y compris votre 2 plan d'entraînement annuel et le document de sélection (obligation de satisfaire aux attentes pour obtenir le statut « formé »)

2

CRÉATION DU PORTFOLIO



VOUS ÊTES FORMÉ

ÉTAPES DE L'ÉVALUATION

3

COMPOSANTES DE L'ÉVALUATION

1. **Évaluations sur l'eau. (L'entraîneur(e) contacte RCA pour organiser les évaluations.)**
 - Entraînement (Deux séances d'Entraînement sur l'eau, notamment une séance C2-C4 et une séance de développement technique).
 - Événement de sélection • Compétition



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.