

Modules multisports

Compétition – Introduction **Partie A**



1

Prise de décisions éthiques

(3 heures 30 minutes)

Analyser une situation qui présente des implications à caractère éthique et que l'on rencontre fréquemment dans ce contexte. Appliquer le cadre de prise de décisions éthiques du PNCE et proposer une intervention qui soit conforme au Code d'éthique, à la philosophie et aux valeurs du PNCE.



2

Planification d'une séance d'entraînement

(6 heures 15 minutes)

Agencer des activités à l'intérieur d'un plan de séance qui soit structuré, adapté au groupe d'âge et qui reflète l'importance accordée à la sécurité. Établir une structure adéquate pour la séance. Identifier les facteurs de risque associés aux activités. Élaborer un plan d'action en cas d'urgence. Identifier des objectifs pertinents pour la séance. Élaborer des activités dont les caractéristiques conviennent au sport, au groupe d'âge et au niveau d'habileté des participant(e)s. Inclure des moyens et des méthodes appropriées en vue d'obtenir certains effets d'entraînement particuliers sur les qualités athlétiques sollicitées dans le sport.



3

Nutrition

(75 minutes)

Porter un jugement sur la qualité de l'alimentation et de l'hydratation d'athlètes avant, pendant et après une séance d'entraînement ou une compétition et proposer certaines suggestions ou mesures correctrices au besoin. Réfléchir à diverses façons d'influencer positivement les parents et les athlètes afin de s'assurer que certains grands principes de nutrition sportive soient respectés.

LES RESSOURCES

Chaque module multisport comprend trois documents :

- le *Cahier de travail de l'entraîneur(e)*
- le *Document de référence*
- le *Guide de la personne-ressource*

