

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



Plan de séance d'entraînement

But de la séance d'entraînement : _____

Équipement requis : _____

Date : _____

Introduction (2 à 3 minutes)

Échauffement (5 à 10 minutes)

| Description des activités | Points clés |
|---------------------------|-------------|
| | |

Partie principale (30 à 45 minutes)

| Description des activités | Points clés | Diagramme |
|---------------------------|-------------|-----------|
| | | |

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



Plan de séance d'entraînement (suite)

Récupération (5 à 10 minutes)

Conclusion (2 à 3 minutes)