



## Atelier d'entraîneur de développement – Aperçu de l'horaire

Horaire		Aperçu des activités de développement	
<b>1. Samedi</b> <b>9h30 à 12h30</b> <b>En classe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mot de bienvenue et introduction</li> <li>• Aperçu du DLTA, processus de planification du cadre à la matrice au plan de saison au plan de pratique au jeux d'entraînements</li> <li>• Application du DLTA au plan de pratique</li> <li>• Application de la méthodologie d'entraîneurs au plan de pratique, et construction de le méthode 1 et de la simulation de jeux d'entraînements</li> </ul>		
<b>2. Samedi</b> <b>13h30 à 17h00</b> <b>Gymnase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique de réchauffement, application de la méthode 1, toutes les compétences de base, processus d'enseignement</li> <li>• Planification et application de la méthode 2, entraînements</li> </ul>		
<b>3. Dimanche</b> <b>9h00 à 12h00</b> <b>Gymnase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réchauffement pour une partie, application des entraînements de jeux simulés, toutes les compétences de base, processus d'entraînement</li> <li>• Volleyball de plage et assis compétences/tactiques</li> </ul>		
<b>4. Dimanche</b> <b>13h00-17h00</b> <b>Gymnase/ En classe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systèmes et cycles d'action : Offensive, défensive et transition</li> <li>• Application d'un entraînement de force à une pratique</li> <li>• Récupération</li> <li>• Évaluation d'un plan de pratique et PAU</li> <li>• Support aux athlètes en processus d'entraînement d'évaluation</li> <li>• Comment suivre la progression</li> <li>• Compétition et ligne directrice de compétition DLTA</li> <li>• Parcours PNCE et étapes d'évaluation</li> </ul>		