



3 heures sur le terrain



2 x (45-75 min) de cours en ligne

Atelier Préparation au mouvement de la littératie physique pour les entraîneurs



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada



Le sport c'est
pour la vie
Préparation au mouvement

Les participants préparent
réchauffent leurs muscles
et **DÉVELOPPENT LEURS
HABILETÉS ET LEUR
CONFiance** pour participer
sécuritairement à des
activités inhabituelles.

PROJET DE 60 MOIS



offert en **ANGLAIS
ET FRANÇAIS**
partout au pays.

Les participants ont
complété **DEUX MODULES
D'APPRENTISSAGE EN LIGNE**
en préparation à une séance
pratique en personne dirigée par
un animateur.

1

OBJECTIF

L'atelier Préparation au mouvement de la littératie
physique est un **PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT
AMÉLIORÉ** effectué en guise d'échauffement avant
les pratiques et les matchs pour **AMÉLIORER LA
PERFORMANCE ET LA DURABILITÉ.**

148
Ateliers
réalisés.



Chaque entraîneur
formé a indiqué
avoir touché
25 personnes.

2274
Entraîneurs
formés.



RÉSULTATS

2

Au total, le projet a
touché **56 850**
Canadiens.



31 Formateurs d'entraîneurs
actifs **d'un océan à l'autre.**

3

IMPACT

“ Lors de la saison précédent le début de ce programme, il y avait eu plusieurs blessures dont des déchirures du LCA. Je suis très content d'avoir suivi ce cours avec vous et il a permis d'éviter les blessures chez les filles jusqu'à maintenant. ”

~ U16 Coach

Pour réaliser un atelier Préparation au mouvement de la littératie physique, veuillez remplir
ce formulaire ou nous contacter au workshops@sportforlife.ca.