



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 HABILITÉS 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

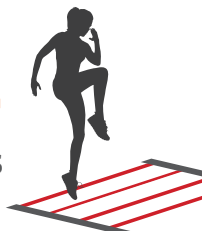
OBJECTIF

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.



2274
Entraîneurs
formés.



Chaque entraîneur formé a indiqué avoir touché **25 personnes.**

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



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

RÉSULTATS

2

3

IMPACT



Lors de la saison précédant 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**.