

Test d'accréditation

Programme technique

Niveau 1

**IMPORTANT :**

- Tous les formulaires joints en annexe à votre test doivent être bien identifiés avec le titre de la question, le plus détaillé possible et tapé à l'ordinateur. Pour une question manquante ou ne respectant pas le format demandé, l'entraîneur se verra attribué la note zéro pour cette question.
- Chaque question compte pour 5 points, le tout est remis sur 100%.
- 80% est la note de passage minimale requise.

Nom de l'entraîneur : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

**Question 1 : La planification**

Vous entraînez une équipe de niveau \_\_\_\_

Décrivez nous le plan détaillé de votre première pratique.

(Joindre la planification en annexe à votre test)

**Question 2 : La planification**

Vous entraînez une équipe de niveau \_\_\_\_

Décrivez nous le plan détaillé de votre échauffement.

(Joindre l'échauffement en annexe à votre test)

**Question 3 : La sécurité**

Quels sont les principes d'éthiques que vous devez respecter en tant qu'entraîneur?

---

---

---

---

**Question 4 : La sécurité**

Vous arrivez à votre première pratique et vous réalisez que le local qui vous a été attribué pour pratiquer comporte des risques sérieux d'accidents puisque le plafond est très bas et le plancher est en béton. Que faites-vous?

---

---

---

---

**Question 5 : le cartable de l'entraîneur**

Quels éléments doit contenir le cartable de l'entraîneur?

---

---

---

---

**Question 6 : Règlements**

Quels sont les règlements généraux de votre équipe?  
(Joindre les règlements en annexe à votre test)

**Question 7 : La chorégraphie**

Quels sont les différentes composantes que nous retrouvons dans une chorégraphie complète?

---

---

---

---

**Question 8 : Technique**

Décrivez les différentes étapes de tous les athlètes impliqués dans un double base extension :  
(Joindre le double base en annexe à votre test)

**Question 9 : Technique**

Décrivez les différentes étapes de tous les athlètes impliqués dans un pop cradle :  
(Joindre le pop cradle en annexe à votre test)

**Questions 10 : Les premiers soins**

Quels sont vos actions posées lors d'une blessure?  
(Joindre votre plan d'urgence et interventions en annexe à votre test)