

Plouf!

POURQUOI UN PROGRAMME D'INITIATION AU PLONGEON?

Le programme d'initiation au plongeon répond à plusieurs problèmes actuels des piscines : absence de programme approprié, peu de personnel qualifié pour faire les plans de cours, formation des instructeurs trop longue et compliquée, etc.

Description du programme

Ce programme comprend 6 niveaux d'habiletés pour les plongeurs. Chaque niveau est représenté par la mascotte « Plouf! » d'une couleur différente.

La philosophie du programme d'initiation en plongeon est orientée vers le secteur récréatif et non compétitif. Le but est d'initier un grand nombre de jeunes à l'activité du plongeon et de leur faire aimer ce sport. Ici, on ne recherche pas l'excellence, on veut que les enfants aient du plaisir et bougent dans un environnement sécuritaire.

Clientèle cible

Bien que le programme puisse être adapté pour une clientèle plus âgée, celui-ci s'adresse principalement à des enfants âgés de 6 à 12 ans.

Qui peut offrir le programme?

Le programme d'initiation en plongeon est disponible pour tout organisme affilié avec Plongeon Québec, que celui-ci soit un club, une ville, un centre communautaire, une école, ou autre. Les personnes autorisées à donner ce programme devront être certifiées minimalement « animateur » (formation dispensée par Plongeon Québec) pour dispenser les niveaux 1 et 2 et « instructeur - PNCE » (formation dispensée par plongeon Québec pour l'Association Canadienne des Entraîneurs) pour les niveaux 3 à 6.

Équipement nécessaire

Toutes les habiletés du programme sont effectuées au sol, sur le bord de la piscine ou du tremplin de 1m. Le but est que toutes les piscines du Québec qui possèdent un tremplin de 1m, peu importe leur taille et leurs moyens, puissent offrir le programme d'initiation en plongeon.

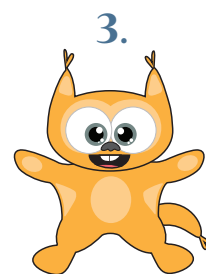
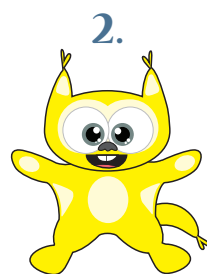
Une section optionnelle est disponible pour les piscines munies d'un tremplin de 3 mètres.

Matériel nécessaire

Tous les exercices peuvent être fait avec un minimum de matériel disponible dans chaque piscine (cerceaux, nouilles, planches, etc.). Des alternatives sont également données si du matériel n'est pas disponible. Par exemple, un tapis pourrait être remplacé par la serviette du plongeur.

AVANTAGES POUR LES GESTIONNAIRES DE PISCINE

- **Formule clé en main**
 - Des cours entièrement préparés et moins de travail de préparation de la part des animateurs puisque tous les plans de cours sont déjà faits.
 - Une gestion facile pour les administrateurs du programme
- **Contenu de qualité**
 - 6 niveaux bien divisés
 - Progressions sécuritaires
 - Programme mis sur pied par des entraîneurs niveau 3 et plus du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)
 - Programme conçu en fonction du modèle de développement à long terme d'un athlète en plongeon de Plongeon Québec
 - Évaluation progressive tout au long de la session
- **Animateurs / instructeurs certifiés**
 - Formation d'animateur en une journée pour les niveaux 1 et 2
 - Formation d'instructeur-PNCE pour les niveaux 3 à 6
 - Une amélioration de la qualité des interventions des animateurs au niveau des cours de plongeon.
 - Un encadrement plus sécuritaire
- **Plaisir assuré**
 - Thème à chaque cours
 - Au moins un jeu par cours
- **Programme pan-qubécois**
 - Une uniformité de programme d'une ville et d'une région à l'autre
- **Business**
 - Un recrutement des animateurs beaucoup plus facile
 - Une meilleure rétention des plongeurs, animateurs et instructeurs
 - Une amélioration de la qualité des plongeurs
 - Plus de possibilités d'emploi pour vos sauveteurs et moniteurs
 - Possibilité d'un cours « Fais la fête avec un ami! » et d'ainsi augmenter votre clientèle.
- **Marketing**
 - Engouement pour le plongeon, suite aux Jeux Olympiques
 - Engouement pour le plongeon suite à l'émission de télévision « Le grand saut »
 - Un programme attrayant pour les jeunes
 - Matériel promotionnel



LES ÉTAPES À SUIVRE POUR DÉBUTER CE PROGRAMME DANS MA PISCINE

Pour débiter, il est fortement conseillé d'appeler la coordonnatrice technique de Plongeon Québec, au 514-252-3096. Celle-ci pourra vous guider à travers les différentes étapes à suivre et répondre à toutes vos questions.

Cheminement typique :

1. Vous affilier en tant que club, municipalité ou licencié du programme
2. Vous trouver une ou plusieurs personnes formées « animateur » ou « instructeur-PNCE » pour donner vos cours
3. Vous n'avez personne de formé ? Vous devrez envoyer une ou plusieurs personnes suivre la formation « animateur » pour pouvoir dispenser les niveaux 1 et 2.
4. Envoyer votre bon de commande à Plongeon Québec pour acheter votre matériel promotionnel, vos trousse de niveau et tout autre matériel nécessaire.
5. Inscriptions pour le programme
6. Début de vos cours

Une fois le programme débuté, vous devrez penser à envoyer vos animateurs poursuivre leur formation pour devenir « instructeur-PNCE » et ainsi pouvoir dispenser les niveaux 3 à 6 à votre clientèle. Une fois un « instructeur » certifié, vous pourrez acheter les trousse de niveau et le matériel nécessaire pour les niveaux 3 à 6.

Ne pas oublier de renouveler votre affiliation avant le 1er octobre de chaque année pour conserver les droits d'utilisation du programme et de bénéficier de l'appui, du support et des conseils de Plongeon Québec.

Pensez à la relève et ne soyez jamais mal pris en envoyant régulièrement de nouvelles personnes suivre la formation « animateur » et « instructeur-PNCE ».

Commander votre matériel promotionnel, les systèmes de récompense et tout autre document selon vos besoins.

FORMATION DES ANIMATEURS

Cette formation, d'une durée d'une journée, vise à donner tous les outils nécessaires à l'aspirant animateur pour que celui-ci puisse donner de façon sécuritaire et amusante les 10 cours des niveaux 1 et 2.

Donnée par un formateur certifié de Plongeon Québec, cette formation théorique et pratique est divisée en 6 chapitres :

- Introduction au programme
- Introduction au plongeon
- Enseignement du plongeon
- Sécurité en plongeon
- Techniques d'assistances manuelles
- Le plongeon et le plaisir

Les aspirants animateurs auront l'occasion de se familiariser avec les plans de cours des niveaux 1 et 2 et tout le matériel du programme.

Les aspirants animateurs seront évalués en fin de journée sur leurs habiletés d'enseignement et leur sécurité. Advenant le cas où un aspirant animateur ne remplirait pas les critères minimaux pour être certifié, une période de temps supplémentaire lui sera donnée pour parfaire ses connaissances et ses habiletés avant de passer une 2e évaluation.

Un guide pratique d'environ 70 pages sera remis à chaque aspirant animateur à titre de référence et pour consultation future ainsi que les plans de cours en couleur et plastifiés des niveaux 1 et 2.

