

Dossier d'information pour le programme Compétition-Développement de la WCL (Novembre et Décembre 2025)

Notes

- Toutes les heures indiquées sont celles du **fuseau horaire de l'Est**, veuillez les adapter à votre fuseau horaire local !
- L'ensemble de la formation se déroulera en anglais.
- Le matériel sera disponible dans les deux langues officielles (anglais et français).
- Les personnes-ressources seront : Anthony Bhagwandin, David Lopez et Gordon Sturrock.
- Vous devez remplir certaines conditions préalables avant de vous inscrire à la formation. Consultez la section **Conditions préalables**, ci-dessous.
- Encore une fois, toutes les heures indiquées sont celles du **fuseau horaire de l'Est**, veuillez les ajuster en fonction de votre fuseau horaire local !

Liste des ateliers

La formation dispensée couvrira les trois (3) modules suivants de la WCL :

1. Analyse des performances de la WCL
2. Apprentissage moteur de la WCL
3. Planification des performances de la WCL

Conditions préalables

Chaque personne doit avoir suivi la formation suivante avant de s'inscrire à ces ateliers :

1. **Soit** le Élaboration d'un programme sportif de base du PNCE, **soit** l'ancien atelier de la partie B de la WCL ;
2. Développement des capacités athlétiques du PNCE
3. Prévention et rétablissement du PNCE
4. Psychologie de la performance du PNCE

Coût et programmation

Toutes les heures sont indiquées dans le fuseau horaire de l'Est, veuillez les convertir en fonction de votre fuseau horaire local.

Vous pouvez vous inscrire à l'un ou l'autre des programmes de formation ci-dessous, ou aux deux :

Analyse de la performance et Apprentissage moteur de la WCL

Coût : 300 \$ + taxe de vente

Horaire:

- En semaine de 9h30 à 11h00, heure de l'Est, chaque matin les 17, 19, 21, 25 et 27 novembre.
- Les dimanches : Les 7 et 14 décembre, de 9h00 à 12h30, heure de l'Est.

Planification de la performance de la WCL

Coût : 300 \$ + taxe de vente

Horaire:

- En semaine de 9h30 à 11h00, heure de l'Est, chaque matin les 18, 20, 24, 26 et 28 novembre.
- Les dimanches : Les 7 et 14 décembre, de 14h00 à 17h30, heure de l'Est.

Comment s'inscrire et payer

Inscription

Utilisez ce lien pour vous inscrire aux dates et heures qui vous conviennent le mieux :

<https://8hgngy72pbm.typeform.com/to/poYrvHUB>

Paielement

Une facture vous sera envoyée après votre inscription. La facture contiendra un lien qui vous permettra de payer le montant total en ligne. Si vous ne pouvez pas payer le montant total en une seule fois, ne vous inquiétez pas. Vous pouvez utiliser et réutiliser ce lien pour payer vos frais de cours en plusieurs fois. Veuillez simplement à envoyer un courriel à finance@wrestling.ca pour en informer notre responsable des finances !

Conseils et astuces

Notes de l'atelier : les éléments suivants contribueront à faciliter votre expérience de l'atelier.

1. Utilisez un ordinateur de bureau, un ordinateur portable ou une tablette pour vous connecter aux sessions en ligne. **N'utilisez pas de téléphone portable.**
2. Utilisez les liens Zoom de la page suivante pour vous familiariser avec le logiciel.
3. Connectez-vous 10 à 15 minutes à l'avance pour avoir le temps de vérifier que tout est en ordre et que le son et l'image fonctionnent correctement ;
4. Assurez-vous d'avoir reçu tous les documents de l'atelier, voir la note plus bas dans cette lettre pour plus de détails ;
5. Utilisez des écouteurs ou un casque ;
6. Prévoyez un téléphone et un chargeur au cas où vous ne pourriez pas vous connecter au canal audio de Zoom avec le microphone et les haut-parleurs de votre ordinateur ;
7. Il s'agit d'un atelier interactif et, à ce titre, nous attendons de tous les participants qu'ils soient visibles à tout moment ;
8. Si d'autres personnes regardent des vidéos en streaming ou jouent, cela peut affecter votre expérience Zoom, en fonction de la bande passante incluse dans votre plan Internet ; et
9. Si vous utilisez un VPN, cela peut également affecter votre expérience Zoom, en fonction de la bande passante incluse dans votre plan internet.

Utilisation du zoom : nous avons inclus ci-dessous quelques articles rapides et faciles de Zoom sur la façon de se connecter à une réunion en tant que participant. Veuillez les consulter avant la session de formation.

1. Zoom met à votre disposition une salle de réunion test que vous pouvez utiliser pour vous familiariser avec le logiciel :
https://support.zoom.com/hc/fr/article?id=zm_kb&sysparm_article=KB0063322
2. Pour en savoir plus sur la participation à une réunion Zoom, cliquez ici :
https://support.zoom.com/hc/fr/article?id=zm_kb&sysparm_article=KB0060747
3. Pour en savoir plus sur le test du son intégré de votre ordinateur ou de votre appareil mobile :
https://support.zoom.com/hc/fr/article?id=zm_kb&sysparm_article=KB0062780
4. Pour en savoir plus sur comment participer par téléphone :
https://support.zoom.com/hc/fr/article?id=zm_kb&sysparm_article=KB0060579
5. Partager votre écran dans Zoom :
https://support.zoom.com/hc/fr/article?id=zm_kb&sysparm_article=KB0060610