

Rôle de l'entraîneur adjoint

Lors des entraînements :

- Planifier les entraînements à l'aide l'entraîneur-chef.
- Arriver 15 minutes d'avance pour installer les câbles et les drapeaux.
- S'assurer que tout est rangé et que les portes sont barrées en quittant.
- Encourager et motiver son groupe à nager :
 - Avec des paroles encourageantes;
 - En proposant des exercices et des jeux stimulants et parfois nouveaux;
 - En proposant des défis;
- Effectuer les corrections techniques de son groupe de nageur.
 - Connaître les forces et les points à améliorer de ses nageurs.
- Se référer à l'entraîneur-chef pour toutes questions.

Lors des compétitions :

- S'assurer d'avoir crayons, chronos et pads avant de partir.
- Prévoir un transport.
- Arriver à l'avance pour aller porter le chèque au secrétariat, ramasser les listings et accueillir les nageurs.
- S'assurer que tous les nageurs sont arrivés et que leurs nages sont sur le listing. S'il y a des modifications à faire, aller au secrétariat.
- Pendant les nages, prendre en note les temps et :
 - Au moins 2 commentaires positifs et un point à améliorer.

Méthode du sandwich Commentaires Positif – à améliorer - positif

- Prendre le temps de motiver (cris d'équipe), d'encourager ou de consoler un nageur qui a vécu une mauvaise expérience lors de son épreuve.
- S'assurer que tous les nageurs ont un transport pour quitter la piscine et s'assurer que tous les déchets sont ramassés avant de partir et qu'il ne reste rien à l'endroit où le CNRB était installé.