

Programmation estivale 2024 - Formation

Voici la programmation que l'ARPO vous propose pour la saison estivale. Quatre types de formation sont offerts : Débutant, Niveau 2.5 et 3.0 ainsi que des camps de perfectionnement pour les 2.5+/3.0 et 3.5+/4.0. Chaque formation consistera à deux séances de deux heures.

Inscriptions

Veillez noter que les inscriptions se feront par bloc. Pour la formation de niveau Débutant, le formateur sélectionnera les huit (8) premiers participants inscrits. Si vous ne recevez pas de courriel, c'est que vous n'avez pas été sélectionné et vous devrez vous réinscrire.

Pour les autres formations de niveau 2.5 et plus, il y aura une période prévue afin de sélectionner des participants avec une expérience de jeu similaire et ainsi permettre d'avoir un groupe plus homogène. Le formateur est responsable de communiquer avec les participants afin de les inviter à la période de pré-sélection et par la suite confirmer leur participation par courriel. Étant donné la grande demande, nous essayons d'informer les participants le plus rapidement possible. Si vous ne recevez pas de courriel avant le début de la formation, c'est que vous n'avez pas été sélectionné. Vous devrez alors vous inscrire à nouveau lors du prochain bloc de formation disponible.

Coût et remboursement

Le coût par séances de formation est de 40 \$ par personne. Vous pourrez payer par virement (Interac), en argent comptant lors de votre inscription.

Un remboursement sera possible seulement en cas d'annulation de la formation. Aucun autre remboursement ne sera possible une fois que vous êtes inscrits et confirmés par le formateur.

Formations

Voici une brève description des formations :

Débutant

Ce niveau vise les participants qui n'ont pas ou très peu d'expérience comme joueur de pickleball. Le contenu du cours est composé d'un volet théorique afin de passer en revue les règlements de base principaux ainsi qu'un volet pratique qui permettra aux participants de pratiquer quelques techniques et coups de base seulement.

Voici les éléments principaux contenu dans le cours :

- L'éthique du pickleball
- Règlements – Pickleball Canada
- Notions de base
- Équipement et code de sécurité
- Période d'échauffement
- Démonstration des aspects du jeu de base:
 - Comment faire un service
 - Comment effectuer un retour de service dans la zone
 - Comment respecter la zone de non volée
 - Apprendre le pointage, etc.

NOTE : L'ARPO fait le prêt de raquette seulement pour le niveau d'initiation.

Niveau 2.5

Ce niveau vise les participants avec un minimum d'expérience et qui appliquent les règlements de base dans leurs échanges. Le contenu du cours est composé d'un volet de pratiques structurées et de

périodes de jeux afin de mettre en pratique les notions apprises. Les pratiques structurées permettent aux participants de mettre en pratique les aspects de jeu appris et au formateur de donner de la rétroaction.

Voici les éléments principaux contenu dans le cours :

- Appliquer les règlements
- Donner le pointage
- Déplacements sur le terrain
- Faire un service profond
- Faire le retour de service
- Réussir le 3^e coup
- Soutenir des échanges au filet
- Autres.

NOTE : Veuillez noter qu'un participant qui a suivi une formation antérieure de débutant ne peut pas s'inscrire à cette séance dans la même année.

Niveau 3.0

Ce niveau vise les participants qui ont dépassé le niveau 2.5 et qui maîtrise toutes les techniques de base. Cette formation ciblera le développement des techniques afin d'amener le joueur à maintenir un niveau de jeu appréciable.

Voici les éléments principaux contenu dans le cours :

- Comprendre les stratégies en double de base
- Choisir les bons coups
- Faire un service (court et long)
- Faire le retour de service
- Réussir le 3^e coup
- Soutenir des échanges de plus de 3 amortis
- Avoir de bons déplacements sur le terrain
- Contrôler le placement de la balle
- Autres.

NOTE : Veuillez noter qu'un participant qui a suivi une formation antérieure de Niveau 2.5 ne peut pas s'inscrire à cette séance dans la même année.

Camp de perfectionnement Niveau 2.5+/ 3.0

Ce type de formation vise des joueurs d'expérience déjà à niveau et qui désirent perfectionner des coups et stratégies de jeu spécifiques et qui veulent maintenir un niveau de jeu comportant des défis. Le format proposé sera composé de drills (pratiques structurées) pour des jeux et coups spécifiques.

Camp de perfectionnement Niveau 3.5+/4.0

Ce type de formation vise des joueurs expérimentés qui désirent perfectionner des coups et stratégies de jeu spécifiques et qui veulent atteindre un niveau de jeu supérieur. La formation aura un volet compétitif. Le format proposé sera composé de drills (pratiques structurées) pour des jeux et coups spécifiques.

FORMATION EN JUIN ... Les inscriptions pour le bloc 1 sont du 13 au 17 mai 2024

BLOC 1	Code		Niveau	Pré-sélection	Dates	Jour	Endroit	Heures	Formateur
	B1-101		Débutant	-	10 et 17 juin	Lundi	Oiseau Bleu	10h-12h	Samir Khaloua
	B1-102		Débutant	-	10 et 17 juin	Lundi	Larocque	18h30-20h30	Diane Ross
	B1-251		Niveau 2.5	4 juin	11 et 18 juin	Mardi	Larocque	18h30-20h30	Martin Pelletier
	B1-252		Niveau 2.5	14 juin	21 et 28 juin	Vendredi	Oiseau Bleu	10h-12h	Samir Khaloua
	B1-301		Niveau 3.0	13 juin	20 et 27 juin	Jeudi	Hautes Plaines	10h-12h	Marc Boucher
	B1-401		Camp de perfectionnement 3.5+4.0	5 juin	12 et 19 juin	Mercredi	Oiseau Bleu	18h30-20h30	André St-Jacques

FORMATIONS EN JUILLET ... Les inscriptions pour le bloc 2 sont du 17 au 21 juin 2024

BLOC 2	Code		Niveau	Pré-sélection	Dates	Jour	Endroit	Heures	Formateur
	B2-103		Débutant	-	18 et 25 juillet	Jeudi	Hautes Plaines	10h - 12h	Martin Pelletier
	B2-104		Débutant	-	19 et 26 juillet	Vendredi	Oiseau Bleu	10h - 12h	Marc Boucher
	B2-253		Niveau 2.5	8 juillet	15 et 22 juillet	Lundi	Oiseau Bleu	10h-12h	Samir Khaloua
	B2-254		Niveau 2.5	8 juillet	15 et 22 juillet	Lundi	Larocque	18h30-20h30	Diane Ross
	B2-302		Niveau 3.0	9 juillet	16 et 23 juillet	Mardi	Larocque	18h30-20h30	Martin Pelletier
	B2-303		Niveau 3.0	10 juillet	17 et 24 juillet	Mercredi	Oiseau Bleu	18h30-20h30	Marc Boucher

FORMATIONS EN AOÛT ... Les inscriptions pour le bloc 3 sont du 15 au 19 juillet 2024

BLOC 3	Code	Niveau	Pré-sélection	Dates	Jour	Endroit	Heures	Formateur
	B3-105	 Débutant	-	6 et 13 août	Mardi	Larocque	18h30-20h30	Samir Khaloua
	B3-255	 Camp de perfectionnement 2.5+3.0	5 août	12 et 19 août	Lundi	Larocque	18h30-20h30	Marc Boucher
	B3-256	 Camp de perfectionnement 2.5+3.0	9 août	16 et 23 août	Vendredi	Oiseau Bleu	10h-12h	Marc Boucher
	B3-304	 Niveau 3.0	8 août	15 et 22 août	Jeudi	Hautes Plaines	10h-12h	Martin Pelletier
	B3-305	 Niveau 3.0	5 août	12 et 19 août	Lundi	Oiseau Bleu	10h-12h	Martin Pelletier
	B3-402	 Camp de perfectionnement 3.5+4.0	7 août	14 et 21 août	Mercredi	Oiseau Bleu	18h30-20h30	André St-Jacques

~~(Version anglaise suit)~~