

Liste des tâches niveau 4/5

Tâches	Vieux	modifié
		Pour le niveau 4, 12 tâches doit être compléter, incluant les suivants
Tâche n° 1 : Filières énergétiques	4	
Tâche n° 2 : Entraînement de la force	4	
Tâche n° 3 : Facteurs de performance spécifiques au sport	4	4
Tâche n° 4 : Nutrition en vue d'une performance optimale	4	
Tâche n° 5 : Effets de l'environnement sur la performance	4	
Tâche n° 6 : Récupération et régénération	5	
Tâche n° 7 : Préparation mentale de l'entraîneur et de l'entraîneuse	5	
Tâche n° 8 : Préparation mentale de l'athlète d'élite	4	
Tâche n° 9 : Composante pratique : entraînement de gestes techniques avancés	4	4
Tâche n° 10 : Analyse biomécanique de gestes techniques avancés	4	4
Tâche n° 11 : Composante pratique : tactiques et stratégies avancées	4	
Tâche n° 12 : Planification et périodisation : agencement séquentiel optimal des activités d'entraînement et de compétition	4	4
Tâche n° 13 : Analyse des facteurs de performance spécifiques au sport	5	
Tâche n° 14 : Composante pratique : camp d'entraînement	4	
Tâche n° 15 : Composante pratique : tournée de compétitions	5	
Tâche n° 16 : Développement à long terme de l'athlète	5	
Tâche n° 17 : Leadership et éthique	4	
Tâche n° 18 : Gestion personnelle	4	
Tâche n° 19 : Système sportif canadien	5	
Tâche n° 20 : Programme de l'équipe nationale	4	
Tâche n° 21 : Périodisation pour le tir d'haute performance	4	4