

Crédits de perfectionnement				
Rappel des Exigences pour les différents niveaux			Min. requis	Maintien
Niveau compétition - Introduction			10 crédits	4 par année
Requis pour - Entraîneurs lors des camps régionaux ou provinciaux				
Requis pour - Entraîneur Jeux du Québec				
Niveau Compétition - Développement			20 crédits	10 par année
Requis pour entraîneurs de programmes sports-études				
Requis pour entraîneur de projet pour Équipe du Québec Junior et Senior				
Requis pour éligibilité au programme de soutien à l'engagement d'entraîneurs				
Modules offerts par Triathlon Québec				
Nom de l'atelier	Durée	Coût*	Crédit	Limite annuelle
Colloque annuel	2 jours	± 150\$	1 par ½ jour	Maximum 8
Introduction à la compétition - 1er week-end	2 jours	± 175\$	1 par ½ jour	
Introduction à la compétition - 2er week-end	2 jours	± 175\$	1 par ½ jour	
Introduction à la compétition - Certification (Évaluation)	1 à 2 jours	± 175\$	1 par ½ jour	
Conférence et ateliers diverses autres que ci-haut	1h00 et plus	Variable	0,5 par heure	
Camps et projets offerts par Triathlon Québec - Formation pratique				
Nom de l'atelier	Durée	Coût*	Crédit	Limite annuelle
Camps régionaux	2 jours	NSP	1 par jour	Maximum 8
Camps provinciaux	2 jours	NSP	1 par jour	
Triathlon Canada	2 jours et +	NSP	1 par jour	
nationale ou internationale OU pour les Jeux du Québec	2 jours et +	NSP	1 par jour	
Mentorat (entraîneur désigné mentor par TQ)	Variable	NSP	1 par jour	
Modules multi-sports offerts par SportsQuébec et l'Association Canadienne des entraîneurs				
Nom de l'atelier	Durée	Coût*	Crédit	Limite annuelle
A - Planification d'une séance d'entraînement	5h45	65 \$	1,5	Maximum 8
A - Prise de décisions éthiques	3h30	60 \$	1	
A - Nutrition	1h30	55 \$	0,5	
B - Élaboration d'un programme sportif de base	4h30	65 \$	1	
B - Enseignement et apprentissage	5h15	65 \$	1	
B - Habiletés mentales de base	3h15	60 \$	1	
C1 - Efficacité en entraînement et en leadership	8h30	95 \$	3	
C2- Diriger un sport sans dopage	3h30	65 \$	1	
C3 - Développement des qualités athlétiques	8h30	95 \$	3	
C4- Gestion de conflits	4h30	70 \$	1	
C5- Psychologie de la performance	7h00	85 \$	2	
C6- Prévention et récupération	7h15	85 \$	2	
C7- Planification de la performance	12h30	150 \$	3	
C8 - Planification avancée d'une séance d'entraînement	5h	95 \$	1	
C9- Gestion d'un programme sportif	4h	95 \$	1	
CR - Entraînement contre résistance	3h30	60 \$	1	

Crédits de perfectionnement (suite)				
Modules offerts par l'Institut National du Sport				
Ateliers Question-sport	1h00 à 1h30	Gratuit	0,5	Maximum 8
Ateliers de perfectionnement (3h ou plus)	3h00 et plus	± 90\$	1 par ½ jour	
Rendez-vous des entraîneurs	2 jours	± 150\$	1 par ½ jour	
Tâches du diplôme avancé en entraînement (DAE)		3 500 \$	1 par ½ jour	
Modules offerts par les autres fédérations				
Niveau 1 natation	Selon Fédé	Selon Fédé	1 par ½ jour	Maximum 4
Niveau 2 natation	Selon Fédé	Selon Fédé	1 par ½ jour	
Niveau 1 Cyclisme	Selon Fédé	Selon Fédé	1 par ½ jour	Maximum 4
Niveau 2 Cyclisme	Selon Fédé	Selon Fédé	1 par ½ jour	
Niveau 1 Athlétisme	Selon Fédé	Selon Fédé	1 par ½ jour	Maximum 4
Niveau 2 Athlétisme	Selon Fédé	Selon Fédé	1 par ½ jour	
Crédits obtenus dans un autre cheminement				
Ateliers divers de formation continue	Selon le cas	Selon le cas	1 par ½ jour	Maximum 4
Expérience de camp d'entraînement ou de compétitions	Selon le cas	Selon le cas	1 par jour	Maximum 4
Crédits antérieurs				
Formations réalisées et expérience tels que ci-haut datés avant le 1er juillet 2016			X 50%	Maximum 8