

SPORT COMMUNAUTAIRE

COMPÉTITION

INSTRUCTION



Programme
national de
certification des
entraîneurs

MODULES
MULTISPORTS



TABLE DES MATIÈRES

Ça commence ici	2	Initiation à l'entraînement sportif PNCE	8
Profils d'entraînement	3	Mentorat PNCE.....	9
Développement des qualités athlétiques PNCE	4	Mieux agir PNCE.....	9
Diriger un sport sans dopage PNCE	4	Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones PNCE	9
Efficacité en entraînement et en leadership PNCE	4	Nutrition sportive PNCE	10
Élaboration d'un programme sportif de base PNCE.....	5	Plan d'action d'urgence PNCE.....	10
Enseignement et apprentissage PNCE	5	Planification avancée d'une séance d'entraînement PNCE..	10
Entraînement contre résistance PNCE.....	5	Planification de la performance PNCE.....	11
Entraînement dans les écoles secondaires PNCE	6	Planification d'une séance d'entraînement PNCE	11
Entraîner des athlètes ayant un handicap PNCE	6	Prendre une tête d'avance PNCE.....	12
Gestion des conflits PNCE	7	Prévention et récupération PNCE	12
Gestion d'un programme sportif PNCE.....	7	Prise de décisions éthiques PNCE.....	13
Habilités liées aux fondements du mouvement PNCE.....	7	Psychologie de la performance PNCE	13
Habilités mentales de base PNCE	8	Liste des partenaires	14





Ça commence ici.

Les entraîneurs sont des mentors, des motivateurs et des leaders. Tout comme les parents et les enseignants, ils ont une énorme influence sur l'avenir de nos enfants. C'est une responsabilité importante dont les deux millions d'entraîneurs du Canada s'acquittent avec passion et dévouement.

Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) donne aux entraîneurs la confiance nécessaire pour réussir. Les ateliers du PNCE permettent non seulement d'acquérir des habiletés techniques propres au sport, mais aussi des aptitudes pour le mentorat et la prise de décisions.

Les formations du PNCE ouvriront la porte à de nouvelles possibilités en entraînement et dans la vie.

À QUI S'ADRESSENT LES FORMATIONS DU PNCE?

Les ateliers du PNCE s'adressent aux entraîneurs de tous les niveaux. Que vous songiez à entraîner l'équipe communautaire de votre enfant ou que vous soyez l'entraîneur-chef d'une équipe nationale, le PNCE propose des ateliers qui combleront vos besoins.

COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL Y CONSACRER?

Les formations du PNCE n'exigent pas beaucoup de temps. Les différents ateliers durent une soirée, et certains ateliers peuvent même être suivis en ligne, au moment qui vous convient, ou à distance.

OÙ DOIS-JE COMMENCER?

Le PNCE facilite les premiers pas dans le métier d'entraîneur et vous aide à rester motivé tout au long de votre cheminement.

Vous trouverez aux pages suivantes les descriptions des différents types d'entraîneurs du PNCE, ainsi que celles des divers modules multisports. Vous pourrez ainsi choisir les ateliers qui vous conviennent! La légende des couleurs de la prochaine page vous aidera à déterminer les ateliers qui conviennent le mieux à chaque type d'entraîneur.

Pour vous inscrire, communiquez avec votre représentant provincial ou territorial de la formation des entraîneurs (RPTFE) en suivant les directives fournies à la dernière page!

ENTRAÎNEUR DE SPORT COMMUNAUTAIRE

QUI ÊTES-VOUS?

Vous entraînez peut-être déjà au niveau communautaire ou vous songez à vous lancer dans l'entraînement. Dans bien des cas, vous êtes parent d'un enfant qui fait du sport, ou un bénévole qui travaille avec des participants de tous âges qui s'initient à un sport.

ENTRAÎNEUR DE COMPÉTITION

QUI ÊTES-VOUS?

En général, vous êtes un entraîneur d'expérience ou un ancien athlète. Peut-être entraînez-vous une équipe de niveau régional ou provincial, et vous visez à travailler à long terme avec les athlètes afin qu'ils améliorent leur performance.

INSTRUCTEUR

QUI ÊTES-VOUS?

Les instructeurs du profil Instruction doivent avoir des aptitudes et une formation propres à leur sport, qu'ils travaillent avec des participants de niveau débutant intermédiaire ou avancé. Nombre d'entre eux sont d'anciens participants et à ce sport.





DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS ATHLÉTIQUES PNCE

COMPREND : Une séance en ligne de 2 heures préalable à l'atelier.

Lorsque vous aurez terminé le module *Développement des qualités athlétiques* du PNCE, vous serez en mesure :

- d'identifier les qualités athlétiques requises dans votre sport;
- d'évaluer les qualités des athlètes et d'interpréter les données afin de sélectionner des activités d'entraînement;
- de comprendre les principes, les méthodes et les protocoles d'entraînement;
- d'établir et de recommander des protocoles d'entraînement adaptés à l'âge et au stade de développement des athlètes.

DIRIGER UN SPORT SANS DOPAGE PNCE

Lorsque vous aurez terminé le module *Diriger un sport sans dopage* du PNCE, vous serez en mesure :

- de bien comprendre et d'expliquer les conséquences de l'utilisation de substances interdites dans le sport;
- d'informer les athlètes à propos des protocoles de contrôle de dopage en vigueur lors des compétitions d'envergure;
- d'encourager les athlètes à préserver leurs valeurs sportives et à assumer une plus grande part de responsabilité vis-à-vis leurs actions personnelles;
- d'appliquer le Modèle de prise de décisions éthiques du PNCE à vos activités d'entraînement afin de vous assurer qu'il n'y a pas de dopage dans votre sport et parmi vos athlètes.

EFFICACITÉ EN ENTRAÎNEMENT ET EN LEADERSHIP PNCE

Le module *Efficacité en entraînement et en leadership* du PNCE vous permettra d'acquérir les habiletés dont vous avez besoin pour :

- promouvoir une image positive du sport et en donner l'exemple aux athlètes et aux personnes qui les soutiennent dans leur performance;
- transmettre des explications et des messages clairs lorsque vous communiquez avec vos athlètes et les personnes qui les appuient;
- trouver des occasions d'interagir avec tous les athlètes et utiliser les rétroactions pour améliorer et corriger leur performance et leurs comportements.

ÉLABORATION D'UN PROGRAMME SPORTIF DE BASE PNCE

Grâce au module *Élaboration d'un programme sportif de base* du PNCE, vous apprendrez à :

- établir une structure de programme fondée sur les occasions d'entraînement et de compétition;
- suivre le développement des athlètes au moyen d'indicateurs;
- élaborer des plans de séance qui tiennent compte des priorités d'entraînement tout au long de la saison.

ENSEIGNEMENT ET APPRENTISSAGE PNCE

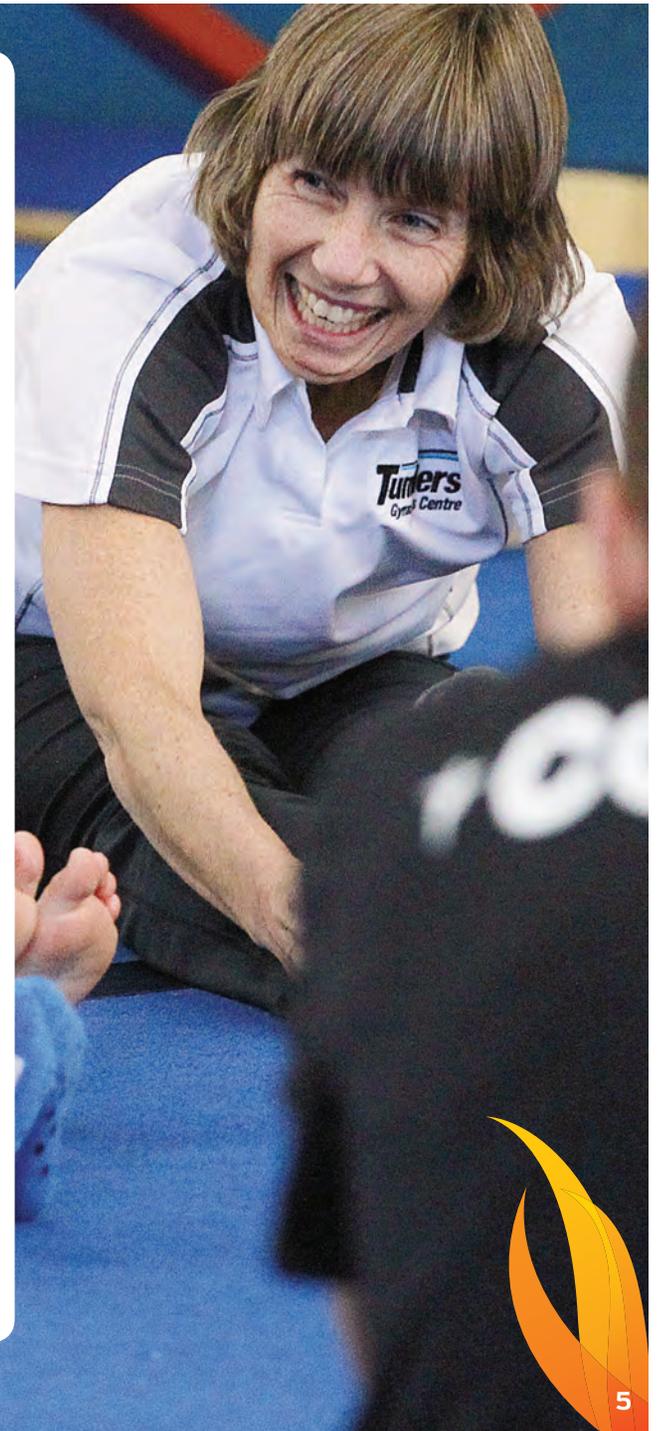
Lorsque vous aurez terminé le module *Enseignement et apprentissage* du PNCE, vous serez en mesure :

- d'examiner vos propres croyances à propos de ce qui rend l'enseignement efficace;
- d'analyser certaines situations d'entraînement afin de déterminer si elles favorisent l'apprentissage;
- de créer des conditions qui favorisent l'apprentissage et l'estime de soi par l'entremise :
 - de la prise en compte des dimensions affectives, cognitives et motrices de l'apprentissage,
 - d'un choix de mots et de méthodes qui tiennent compte du style d'apprentissage privilégié par l'athlète,
 - d'une organisation réfléchie,
 - d'une supervision active,
 - de rétroactions adéquatement formulées au bon moment et à la bonne fréquence;
- d'utiliser des grilles d'évaluation de l'enseignement pour recueillir des données objectives à propos de l'efficacité de l'enseignement, et d'utiliser ces données pour élaborer un plan d'action qui améliorera votre efficacité en tant qu'enseignant, et entraîneur.

ENTRAÎNEMENT CONTRE RÉSISTANCE PNCE

Lorsque vous aurez terminé le module *Entraînement contre résistance* du PNCE, vous serez en mesure :

- d'utiliser des exercices contre résistance appropriés au stade de développement de vos athlètes pour développer la force;
- d'identifier des exercices et des séquences d'exercices d'entraînement contre résistance qui permettent de développer la force;
- d'aider les athlètes à exécuter correctement les exercices d'entraînement contre résistance et à surveiller leur programme d'entraînement.





ENTRAÎNEMENT DANS LES ÉCOLES SECONDAIRES PNCE

Lorsque vous aurez terminé le module *Entraînement dans les écoles secondaires* du PNCE, vous serez en mesure :

- d'appliquer et intégrer le modèle du DLTA à votre programme de sport scolaire;
- d'appliquer un processus de prise de décisions éthiques à des scénarios propres au sport scolaire;
- d'appliquer la philosophie du sport scolaire et le Code d'éthique du PNCE à votre programme de sport scolaire;
- d'intégrer des normes de sécurité à vos activités d'entraîneur de sport scolaire;
- de gérer les politiques et les procédures du sport scolaire;
- d'assumer les rôles et responsabilités propres aux entraîneurs de sport scolaire.

Cet atelier est présenté par les organisations du sport scolaire suivantes en Colombie-Britannique, en Ontario et à Terre-Neuve-et-Labrador :

- BC School Sports www.bcschoolsports.ca/coaching
- Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA) www.ofsaa.on.ca/programs/coaching-ontario-schools-cios
- School Sports Newfoundland Labrador www.schoolsportsnl.ca/high-school/

ENTRAÎNER DES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP PNCE

Le module d'apprentissage en ligne *Entraîner des athlètes ayant un handicap* du PNCE s'adresse principalement aux entraîneurs qui n'ont jamais entraîné des athlètes ayant un handicap, ou qui le font depuis peu.

À la fin de ce module, vous pourrez :

- communiquer de façon efficace et respectueuse avec des personnes ayant un handicap et à leur sujet;
- expliquer les bienfaits de la pratique du sport chez les personnes ayant un handicap;
- offrir une expérience positive, sécuritaire et inclusive aux athlètes ayant un handicap;
- envisager les prochaines étapes de votre perfectionnement professionnel en lien avec l'entraînement d'athlètes ayant un handicap.

GESTION DES CONFLITS PNCE

Le module *Gestion des conflits* du PNCE vous permettra :

- d'identifier les sources courantes de conflits dans le sport;
- de déterminer quels sont les groupes ou les personnes qui sont les plus susceptibles de se trouver dans une situation de conflit;
- d'acquérir des habiletés importantes qui vous aideront à prévenir et à résoudre les conflits qui découlent de renseignements erronés, d'un manque de communication ou d'une méprise;
- d'acquérir des habiletés qui vous permettront d'écouter et de parler efficacement lors d'une situation de conflit tout en maintenant des relations positives avec les athlètes, les parents, les officiels et les autres entraîneurs et entraîneuses.

GESTION D'UN PROGRAMME SPORTIF PNCE

Lorsque vous aurez terminé le module *Gestion d'un programme sportif* du PNCE, vous serez en mesure :

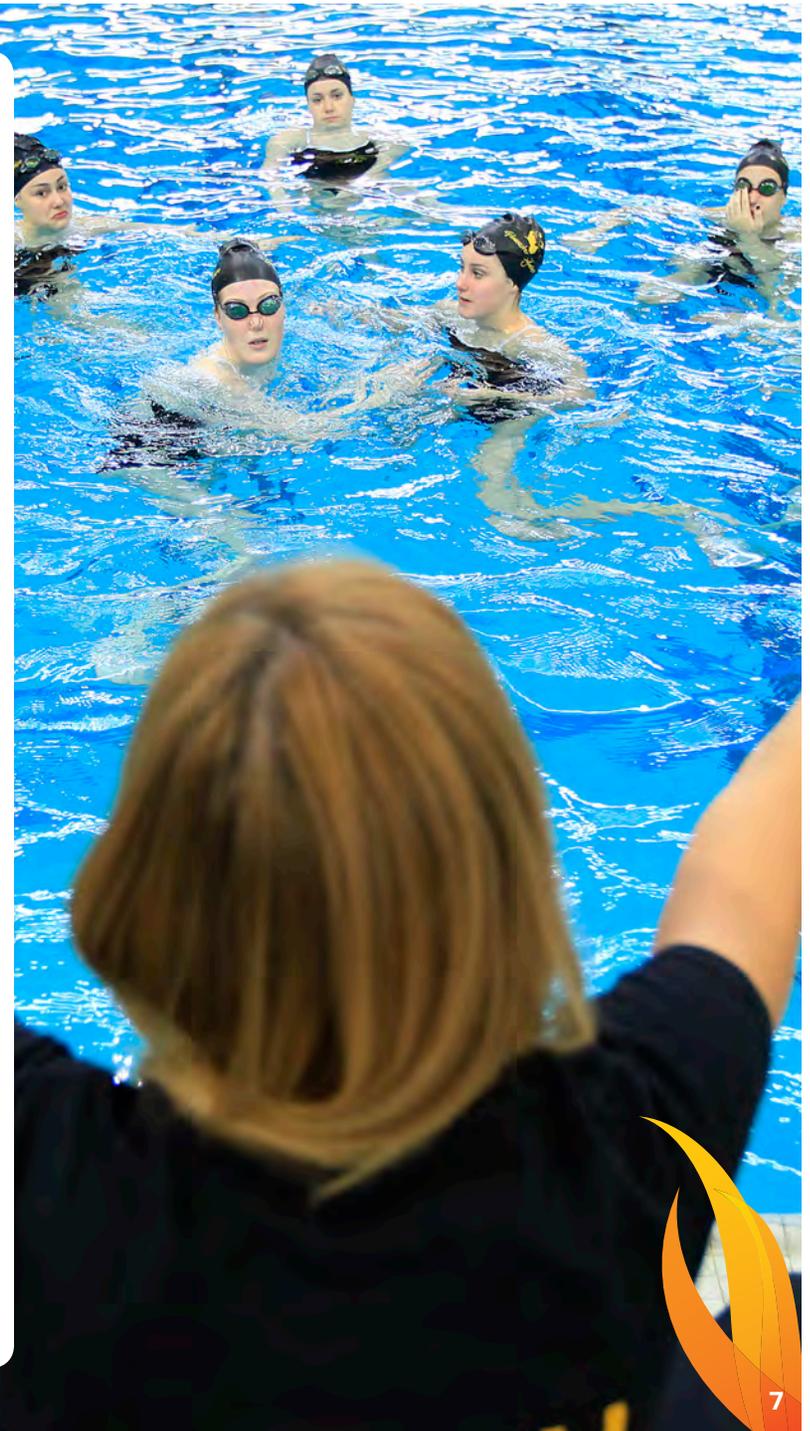
- de gérer les aspects administratifs du programme et de superviser la logistique;
- de gérer les rôles et les responsabilités du personnel;
- de gérer les finances et les arrangements de voyage pour les camps et les tournois;
- de rendre compte des progrès réalisés par les athlètes tout au long du programme.

HABILETÉS LIÉES AUX FONDEMENTS DU MOUVEMENT PNCE

Présenté par  teamsNAP

Les activités d'apprentissage proposées dans l'atelier *Habilités liées aux fondements du mouvement* du PNCE vous prépareront à :

- détecter et corriger les erreurs élémentaires, de façon à ce que les participants soient en mesure de choisir d'adopter un mode de vie sain et actif;
- appliquer un processus d'enseignement pour inculquer les habiletés liées aux fondements du mouvement;
- adapter les habiletés liées aux fondements du mouvement pour les participants qui présentent un handicap intellectuel, physique ou sensoriel ou une déficience comportementale;
- diriger des activités qui permettent de développer des habiletés liées aux fondements du mouvement de façon sécuritaire et responsable tout en interagissant avec les autres;
- fournir aux participants une rétroaction adaptée à leur stade de développement.





HABILETÉS MENTALES DE BASE PNCE

Le module *Habilités mentales de base* du PNCE vous permettra d'acquérir les compétences suivantes :

- reconnaître les signes qui pourraient indiquer que l'athlète doit améliorer sa capacité à établir des objectifs, à se concentrer ou à maîtriser son anxiété, et élaborer des outils qui permettent à l'athlète de s'améliorer dans ces domaines;
- proposer des activités guidées simples qui aident les athlètes à améliorer leurs habiletés mentales de base.

INITIATION À L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF PNCE

Le module en ligne *Initiation à l'entraînement sportif* du PNCE présente les thèmes fondamentaux de l'entraînement à tous les entraîneurs, du plus novice au plus chevronné. Le développement à long terme de l'athlète, la sécurité et le bien-être des athlètes, la motivation et l'éthique figurent parmi les sujets abordés. Il permet en outre aux entraîneurs de se familiariser avec les fondements du PNCE et de se préparer pour leur première formation en personne.

Ce module vise à présenter les concepts clés en matière d'entraînement et les outils de formation qui constituent les fondements du PNCE. Le module en ligne *Initiation à l'entraînement sportif* du PNCE est une très bonne source d'information pour les entraîneurs, qui peuvent continuer de le consulter après avoir terminé la formation.

Il s'agit d'une excellente ressource pour :

- les parents qui s'intéressent à l'entraînement;
- les nouveaux entraîneurs;
- les entraîneurs d'expérience qui n'ont pas encore suivi de formation du PNCE;
- les athlètes qui font la transition à un rôle d'entraîneur;
- les entraîneurs d'expérience du PNCE qui désirent obtenir des crédits de perfectionnement professionnel ou un rappel des principes fondamentaux du PNCE;
- les administrateurs sportifs qui s'occupent du PNCE et du développement des entraîneurs.

MENTORAT PNCE

Lorsque vous aurez terminé le module *Mentorat* du PNCE, vous serez en mesure :

- de comprendre le concept de mentorat;
- de maîtriser le processus de l'entraînement cognitif;
- d'exercer les compétences en communication requises pour être un mentor efficace;
- d'utiliser les trois étapes du processus de mentorat.

MIEUX AGIR PNCE

Lorsque vous aurez terminé le module *Mieux agir* du PNCE, vous serez en mesure :

- de réfléchir de façon critique à vos propres expériences dans le sport;
- de reconnaître les situations qui pourraient donner lieu à des mauvais traitements de même que la présence de ceux-ci;
- de déterminer quand et comment intervenir si vous observez ou soupçonnez des mauvais traitements;
- d'appliquer le Modèle de prise de décisions du PNCE en six étapes afin de prendre des décisions éthiques vis-à-vis les mauvais traitements dans le sport;
- d'identifier les conditions qui régissent la création d'expériences sportives positives et saines qui accroissent le bien-être des athlètes dont vous avez la responsabilité.

MODULES POUR ENTRAÎNEURS D'ATHLÈTES AUTOCHTONES PNCE

Les activités d'apprentissage proposées dans cet atelier visent à vous permettre d'aider des entraîneurs moins expérimentés que vous à développer leurs habiletés. Lorsque vous aurez terminé cet atelier, vous serez notamment capable de faire ce qui suit :

- Comprendre le rôle du sport au sein des collectivités autochtones.
- Comprendre le milieu où vous pratiquez et influencer sur cette communauté.
- Entraîner la personne entière, au-delà de l'aspect physique, en englobant les aspects mental (intellectuel/affectif), spirituel et culturel.
- Répondre au racisme dans le sport.
- Établir pour votre équipe un code de conduite qui respecte les différences et traite du racisme.
- Aider les jeunes que vous entraînez à faire des choix de vie sains.





NUTRITION SPORTIVE PNCE

Lorsque vous aurez terminé le module *Nutrition sportive* du PNCE, vous serez en mesure :

- d'expliquer les besoins nutritionnels de base d'un athlète;
- de prendre les mesures appropriées pour voir à ce que les athlètes s'hydratent bien pendant l'effort;
- de renseigner les athlètes sur l'utilisation des suppléments nutritifs et des boissons pour sportifs;
- de promouvoir une image corporelle positive;
- d'identifier les différents types de dérèglement des habitudes alimentaires;
- d'aider les athlètes ayant des besoins nutritionnels particuliers;
- d'identifier les allergies et intolérances alimentaires courantes;
- de fournir aux athlètes et à leurs parents des conseils précis en matière de nutrition avant, pendant et après l'effort;
- de fournir aux athlètes et à leurs parents des conseils précis en matière de nutrition avant et pendant les déplacements.

PLAN D'ACTION D'URGENCE PNCE

Après avoir terminé l'activité *Plan d'action d'urgence* du PNCE, vous serez en mesure :

- d'expliquer l'importance de mettre un PAU en place;
- de reconnaître les situations justifiant l'application d'un PAU;
- d'expliquer les rôles de la personne responsable et de la personne responsable des appels;
- de créer un PAU détaillé comportant tous les renseignements nécessaires à une intervention d'urgence.

Pour la faire cette activité gratuite, visitez la page *Plan d'action d'urgence* du PNCE de la section Apprentissage en ligne du Casier.

PLANIFICATION AVANCÉE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PNCE

Lorsque vous aurez terminé le module *Planification avancée d'une séance d'entraînement* du PNCE, vous serez en mesure :

- de reconnaître les facteurs qui ont une incidence sur la planification des séances d'entraînement;
- de vous assurer que les plans d'entraînement correspondent aux microcycles et aux phases desquelles ils font partie;
- d'ordonner les exercices de la séance afin que leur séquence soit conforme aux préceptes énoncés dans les recherches;
- d'élaborer un plan d'entraînement des qualités athlétiques s'étendant sur un microcycle;
- d'élaborer un plan d'entraînement des habiletés techniques et tactiques s'étendant sur un microcycle;
- d'élaborer un plan de microcycle aidant les athlètes à affûter leur performance avant une compétition.

PLANIFICATION DE LA PERFORMANCE PNCE

COMPREND : Une séance en ligne de 2 heures préalable à l'atelier.

Lorsque vous aurez terminé le module *Planification de la performance* du PNCE, vous serez en mesure :

- d'effectuer une analyse approfondie des exigences de votre sport au niveau élite (haute performance);
- de créer une structure de programme fondée sur des occasions d'entraînement et de compétition;
- d'identifier des mesures favorables au développement des athlètes dans votre propre programme;
- d'intégrer des priorités d'entraînement annuelles dans votre programme;
- d'organiser et d'établir l'ordre des priorités et des objectifs d'entraînement sur une base hebdomadaire pour en optimiser les ajustements;
- d'évaluer la capacité des athlètes/de l'équipe à offrir une performance correspondant à leur potentiel lors des compétitions.

PLANIFICATION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PNCE

Le module *Planification d'une séance d'entraînement* du PNCE compte deux composantes : l'activité d'apprentissage en ligne gratuite *Plan d'action d'urgence* du PNCE et un module à suivre en ligne ou en classe. Pour que le module soit considéré comme réussi, les entraîneurs doivent faire les deux.

Ce module vise à enseigner aux entraîneurs à planifier des séances d'entraînement sécuritaires et efficaces.

En effet, les activités d'apprentissage du module *Planification d'une séance d'entraînement* du PNCE vous préparent à :

- expliquer l'importance de la logistique dans l'élaboration d'un plan de séance;
- déterminer une structure appropriée pour une séance;
- identifier des activités appropriées pour chacune des parties de la séance.

Après avoir terminé l'activité d'apprentissage en ligne *Planification d'une séance d'entraînement* du PNCE, vous serez en mesure :

- d'expliquer l'importance de mettre un PAU en place;
- de reconnaître les situations justifiant l'application d'un PAU;
- d'expliquer les rôles de la personne responsable et de la personne responsable des appels;
- de créer un PAU détaillé comportant tous les renseignements nécessaires pour une intervention d'urgence.





PRENDRE UNE TÊTE D'AVANCE PNCE

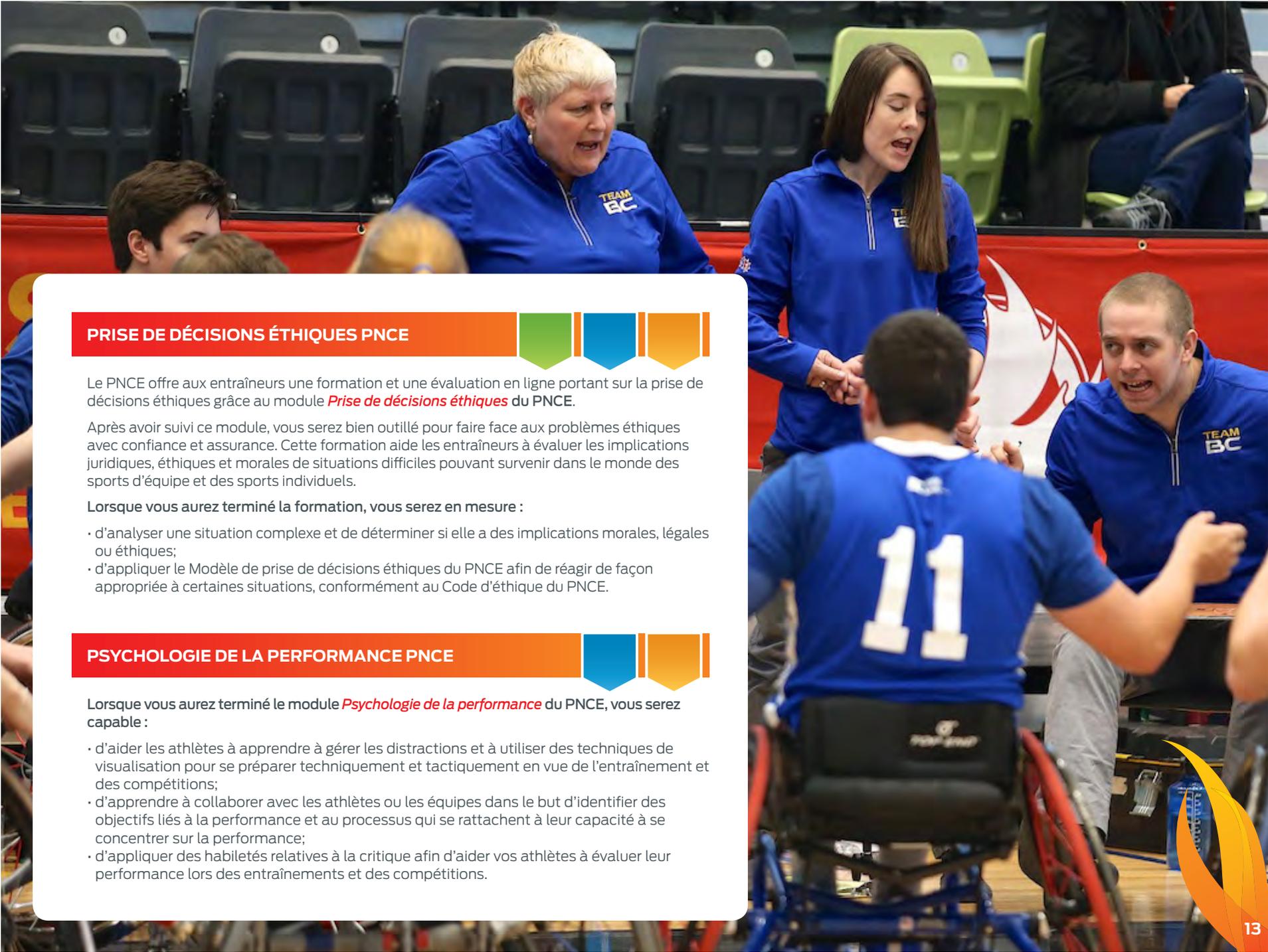
Lorsque vous aurez terminé le module *Prendre une tête d'avance* du PNCE, vous saurez :

- ce que vous pouvez faire pour prévenir les commotions cérébrales;
- comment reconnaître les signes et symptômes de commotion cérébrale;
- quoi faire lorsqu'un athlète semble souffrir d'une commotion cérébrale;
- comment vous assurer que vos athlètes reviennent au jeu en toute sécurité.

PRÉVENTION ET RÉCUPÉRATION PNCE

Lorsque vous aurez terminé le module *Prévention et récupération* du PNCE, vous aurez les connaissances nécessaires pour :

- identifier les blessures fréquentes dans votre sport et élaborer des stratégies de prévention et de récupération pour réduire le risque de blessure à l'entraînement et en compétition;
- offrir des renseignements et des conseils éclairés à propos de l'hydratation, de la nutrition et du sommeil dans une optique de prévention des blessures;
- sélectionner des habiletés et des exercices qui aideront vos athlètes à exécuter des échauffements et des retours au calme appropriés;
- élaborer des évaluations fonctionnelles en vue du retour au jeu de vos athlètes;
- appliquer des techniques de récupération et de régénération qui aideront les athlètes à maintenir ou à retrouver un niveau de performance optimal à la suite d'une blessure.



PRISE DE DÉCISIONS ÉTHIQUES PNCE

Le PNCE offre aux entraîneurs une formation et une évaluation en ligne portant sur la prise de décisions éthiques grâce au module *Prise de décisions éthiques* du PNCE.

Après avoir suivi ce module, vous serez bien outillé pour faire face aux problèmes éthiques avec confiance et assurance. Cette formation aide les entraîneurs à évaluer les implications juridiques, éthiques et morales de situations difficiles pouvant survenir dans le monde des sports d'équipe et des sports individuels.

Lorsque vous aurez terminé la formation, vous serez en mesure :

- d'analyser une situation complexe et de déterminer si elle a des implications morales, légales ou éthiques;
- d'appliquer le Modèle de prise de décisions éthiques du PNCE afin de réagir de façon appropriée à certaines situations, conformément au Code d'éthique du PNCE.

PSYCHOLOGIE DE LA PERFORMANCE PNCE

Lorsque vous aurez terminé le module *Psychologie de la performance* du PNCE, vous serez capable :

- d'aider les athlètes à apprendre à gérer les distractions et à utiliser des techniques de visualisation pour se préparer techniquement et tactiquement en vue de l'entraînement et des compétitions;
- d'apprendre à collaborer avec les athlètes ou les équipes dans le but d'identifier des objectifs liés à la performance et au processus qui se rattachent à leur capacité à se concentrer sur la performance;
- d'appliquer des habiletés relatives à la critique afin d'aider vos athlètes à évaluer leur performance lors des entraînements et des compétitions.

Pour vous inscrire à un module multisport de formation en entraînement dès aujourd'hui, veuillez cliquer ci-dessous sur votre province ou votre territoire afin de trouver un organisme de prestation du PNCE dans votre région.



Communiquez avec nous sans tarder!

Vous trouverez d'autres renseignements sur les ateliers ainsi que des conseils sur la nutrition, des ressources sur l'entraînement et bien plus au www.coach.ca.



NOTE : Toute l'information contenue dans ce fichier PDF est à jour en date de MARS 2019.