

SPORT COMMUNAUTAIRE

COMPÉTITION

INSTRUCTION



Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs

MODULES  
MULTISPORTS



# TABLE DES MATIÈRES

Ça commence ici.....	2
Profils d'entraînement .....	3
<b>Modules du PNCE.....</b>	<b>4</b>
PNCE Prise de décisions éthiques (PDE) .....	4
Plan d'action d'urgence PNCE .....	4
Initiation à l'entraînement sportif PNCE .....	5
<b>Introduction et instruction pour la compétition du PNCE.....</b>	<b>6</b>
Habiletés mentales de base PNCE .....	6
Élaboration d'un programme sportif de base PNCE....	6
Nutrition sportive du PNCE .....	6
Planification d'une séance D'entraînement PNCE .....	7
Enseignement et apprentissage PNCE .....	7
<b>Développement pour la compétition du PNCE .....</b>	<b>8</b>
Planification avancée d'une séance d'entraînement du PNCE .....	8
Efficacité en entraînement et en leadership PNCE.....	8
Développement des qualités athlétiques PNCE .....	9
Diriger un sport sans dopage PNCE.....	9
Gestion d'un programme sportif PNCE.....	9
Gestion des conflits PNCE .....	10
Planification de la performance PNCE.....	10
Prévention et récupération PNCE.....	11

<b>Perfectionnement professionnel du PNCE.....</b>	<b>12</b>
Habiletés liées aux fondements du mouvement PNCE .....	12
Prendre une tête d'avance PNCE.....	12
Mentorat PNCE.....	12
Entraîner des athlètes ayant un handicap PNCE .....	13
Création d'un environnement sportif sain PNCE.....	13
Psychologie de la performance PNCE.....	14
Entraînement contre résistance PNCE.....	14
<b>Modules du ACE .....</b>	<b>15</b>
Formation sur la sécurité dans le sport.....	15
La règle de deux expliquée.....	15
La santé mentale dans le sport.....	16
Encadrer la reprise des activités sportives.....	16
Entraîner en milieu scolaire : redéfinir la victoire.....	17
Lutte contre le racisme dans l'entraînement .....	17
<b>Intervenir au-delà du sport.....</b>	<b>18</b>
Comprendre la violence dans les relations amoureuses chez les adolescents.....	18
Responsabilisation des témoins.....	18
Modélisation de saines relations .....	19
La violence fondée sur le genre dans le sport.....	19
Liste des partenaires .....	20



## 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.







# Modules du PNCE

## PNCE PRISE DE DÉCISIONS ÉTHIQUES (PDE)

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 **PNCE Prise De Décisions Éthiques**, 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.

## 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.





## INITIATION À L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF PNCE

Présenté par **DECATHLON**

Le module **Initiation à l'entraînement sportif du PNCE** présente des thèmes fondamentaux à tous les entraîneurs, novices comme chevronnés. Le développement à long terme, la sécurité et le bien-être des athlètes, la motivation et l'éthique figurent parmi les sujets abordés. Il traite également des concepts d'entraînement et des outils pédagogiques qui constituent les bases du PNCE.

Le module **Initiation à l'entraînement sportif du PNCE** est une ressource précieuse pour :

- Les parents qui font leurs premiers pas comme entraîneurs;
- Les nouveaux entraîneurs;
- Les entraîneurs d'expérience qui n'ont pas encore suivi de formation du PNCE;
- Les athlètes qui font la transition vers un rôle d'entraîneur;
- Les entraîneurs d'expérience du PNCE qui ont besoin de perfectionnement professionnel ou d'un rappel des principes fondamentaux du programme;
- Les administrateurs sportifs qui s'occupent du PNCE et du développement des entraîneurs.



# Introduction et Instruction pour la compétition

## HABILETÉS MENTALES DE BASE PNCE

Le module **Habilités mentales de base PNCE** vous permettra d'acquérir les compétences ci-après :

- 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.

## ÉLABORATION D'UN PROGRAMME SPORTIF DE BASE PNCE

Après avoir suivi ce module **Élaboration d'un programme sportif de base PNCE**, vous serez en mesure :

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

## NUTRITION SPORTIVE DU PNCE

Une fois ce module terminé **Nutrition sportive du PNCE**, les entraîneurs pourront:

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





## 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.

## ENSEIGNEMENT ET APPRENTISSAGE PNCE

Lorsque vous aurez terminé le module **Enseignement et apprentissage 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 la fourniture 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, enseignante, entraîneur ou entraîneuse.







## Développement pour la compétition du PNCE

### PLANIFICATION AVANCÉE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT DU 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.

### EFFICACITÉ EN ENTRAÎNEMENT ET EN LEADERSHIP PNCE

Après avoir terminé ce module **Efficacité en entraînement et en leadership PNCE**, les entraîneurs auront mis au point leur philosophie d'entraînement personnalisée. Voici ce qu'ils y apprendront :

- mettre au point une philosophie d'entraînement qui reflète leurs valeurs, leur motivation et leur identité en tant qu'entraîneur;
- adopter des comportements favorables à un environnement sportif inclusif, sain et sécuritaire;
- comprendre le rôle d'un leader dans la communauté sportive élargie;
- développer des occasions de favoriser une culture fondée sur l'excellence, une performance positive et la croissance dans le sport.

## DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS ATHLÉTIQUES PNCE

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

À la fin de ce module **Diriger un sport sans dopage PNCE**, vous serez en mesure de :

- comprendre et démontrer le rôle de modèle exemplaire de l'entraîneur dans le sport propre et sans dopage;
- aider les athlètes à reconnaître les substances interdites répertoriées par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport en leur donnant accès à la documentation appropriée ou en faisant appel à un expert du sport;
- sensibiliser et soutenir les athlètes en ce qui concerne les protocoles de contrôle anti-dopage pour les compétitions d'envergure;
- promouvoir et mettre en pratique la philosophie de l'esprit sportif et le Code d'éthique du PNCE en plus d'encourager un sport propre et sans dopage, tel que le définit le Centre canadien pour l'éthique dans le sport;
- utiliser des stratégies de sensibilisation afin de faire ressortir l'importance du sport propre et sans dopage;
- donner aux athlètes des moyens de s'informer sur l'utilisation de suppléments nutritifs et de boissons énergisantes;
- insister sur les conséquences de l'utilisation de substances interdites.

## 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.







## GESTION DES CONFLITS PNCE

Après avoir terminé le module de formation **Gestion des conflits PNCE**, les entraîneurs seront en mesure de :

- reconnaître les sources fréquentes de conflits dans le sport;
- prendre des mesures pour prévenir et résoudre les conflits découlant de renseignements erronés, d'un manque de communication ou de malentendus;
- Écouter et parler en leur propre nom dans des situations conflictuelles afin de maintenir des relations saines et positives avec les athlètes, les parents, les tuteurs, les officiels, les autres entraîneurs et les administrateurs.

## 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 :

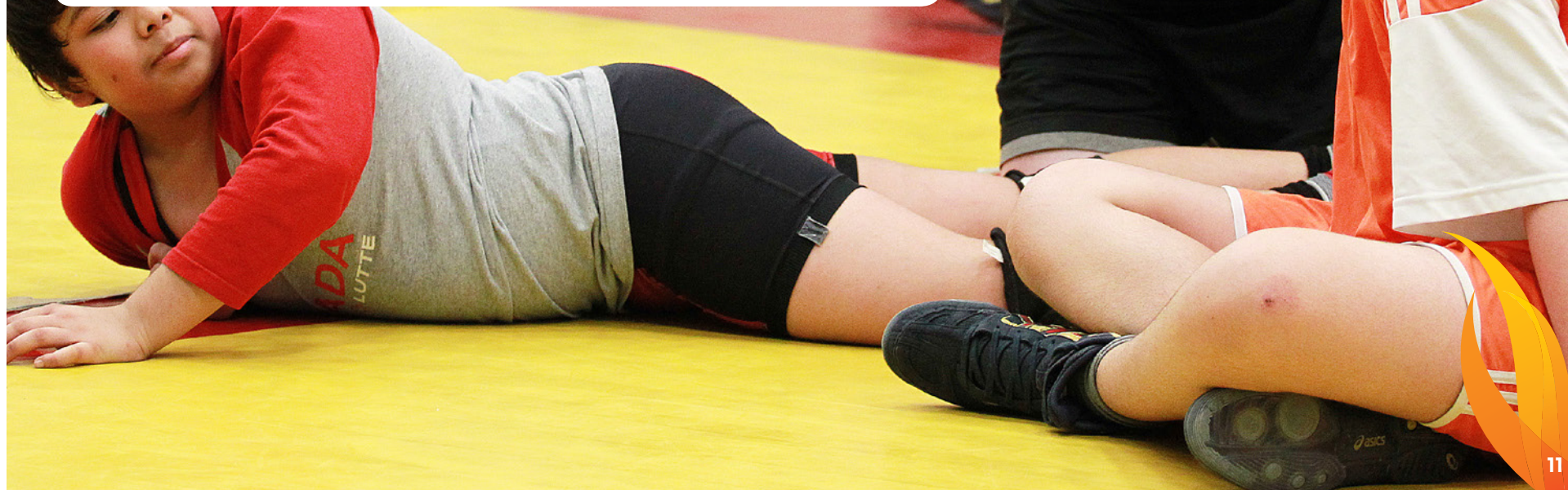
- d'effectuer une analyse approfondie des exigences de votre sport au niveau élite (haute performance);
- de créer une structure de programme fondée sur des occasions d'entraînement et de compétition;
- d'identifier des mesures favorables au développement des athlètes dans votre propre programme;
- d'intégrer 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.



## PRÉVENTION ET RÉCUPÉRATION PNCE

Après avoir terminé ce module **Prévention et récupération PNCE**, les entraîneurs seront en mesure de personnaliser un Plan d'action en matière de prévention en vue d'améliorer la performance de leurs athlètes et de contribuer à prévenir les blessures. Les entraîneurs auront notamment acquis les aptitudes suivantes :

- reconnaître les blessures sportives courantes;
- déterminer des stratégies de prévention et de récupération pour les blessures sportives les plus courantes;
- préparer et mettre en oeuvre des échauffements et des retours au calme appropriés;
- choisir les mouvements et les exercices qui aideront leurs athlètes à maîtriser les habiletés;
- soutenir le retour au jeu des athlètes par la sensibilisation et le leadership proactif;
- élaborer des évaluations fonctionnelles pour déterminer si les athlètes sont prêts à reprendre leurs activités;
- mettre en oeuvre des techniques de récupération et de régénération visant à maintenir ou rétablir la performance optimale lors des entraînements et des compétitions;
- fournir des renseignements et des conseils pertinents à propos de l'hydratation, de la nutrition et du sommeil en vue de favoriser une performance optimale lors des entraînements et des compétitions.





# Perfectionnement professionnel du PNCE

## HABILITÉS 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.

## 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.

## MENTORAT PNCE

A la fin de la formation **Mentorat PNCE**, le mentor ou la mentore :

- maîtrisera le concept du mentorat;
- maîtrisera le processus de l'entraînement cognitif;
- aura acquis et exercera les compétences en communication requises pour être un mentor ou une mentore efficace;
- utilisera les trois (3) étapes du processus de mentorat.





### 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.

### CRÉATION D'UN ENVIRONNEMENT SPORTIF SAIN PNCE

Les stratégies d'entraînement axé sur le participant sont un moyen efficace d'établir une culture sportive sécuritaire et inclusive. En plaçant les participants au centre du processus d'entraînement, les entraîneurs peuvent promouvoir la croissance et le développement athlétique, favoriser la créativité et l'apprentissage et protéger les participants de tout préjudice.

Après avoir terminé le module de formation en ligne **Création d'un environnement sportif sain PNCE**, vous serez en mesure de :

- Décrire les caractéristiques et les avantages de l'entraînement axé sur le participant;
- Expliquer les préjudices qui peuvent être causés lorsqu'un entraîneur abuse de son pouvoir et savoir comment réagir à des cas présumés ou confirmés de maltraitance;
- Utiliser des stratégies d'entraînement positives pour créer un environnement sportif sain, accroître la sécurité et améliorer l'apprentissage et les performances.





## PSYCHOLOGIE DE LA PERFORMANCE PNCE

Le module **Psychologie de la performance PNCE** vise à aider les entraîneurs à développer les habiletés mentales dans le cadre de leurs activités quotidiennes.

Résultats d'apprentissage :

- identifier les habiletés liées à la concentration qui aideront les athlètes à atteindre leurs objectifs lors des séances d'entraînement et des compétitions;
- faire en sorte que les athlètes perfectionnent les habiletés liées à la concentration qui les aideront à atteindre leurs objectifs lors des séances d'entraînement et des compétitions;
- travailler avec les athlètes ou les équipes afin d'établir des objectifs pertinents liés aux résultats, à la performance et au processus;
- employer des habiletés relatives au bilan pour mieux encadrer les athlètes et évaluer leur performance lors des séances d'entraînement et des compétitions.

## 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.

# Modules du ACE

## FORMATION SUR LA SÉCURITÉ DANS LE SPORT

Les milieux sportifs sécuritaires et inclusifs contribuent à rendre la pratique gratifiante et enrichissante pour tous. La **formation sur la sécurité dans le sport** de l'ACE vous donne les connaissances et les compétences requises pour créer des milieux sains et sécuritaires en vous apprenant à reconnaître, contrer et prévenir la maltraitance.

À la fin de la formation :

- vous comprendrez que chacun a un rôle à jouer dans le maintien d'un environnement sécuritaire, apprendrez comment l'abus de pouvoir mène à la maltraitance, et maîtriserez les principes du Code de conduite universel;
- vous découvrirez les divers types de maltraitance et les circonstances qui y mènent, et saurez en déceler les signes;
- vous saurez quoi faire si vous soupçonnez de la maltraitance, et comment créer une culture qui protège tous les participants.

## LA RÈGLE DE DEUX EXPLIQUÉE

Dans le module sur la **Règle de deux expliquée**, vous participerez à différentes activités qui vous aideront à :

- bien comprendre la Règle de deux;
- gagner la confiance de l'utiliser dans des situations où elle s'applique et améliorer vos aptitudes à le faire;
- affiner votre jugement pour évaluer et mettre en œuvre les mesures préventives;
- poser les bonnes questions pour comprendre les politiques de l'organisme sportif.





## LA SANTÉ MENTALE DANS LE SPORT

La santé mentale a un impact sur la qualité de vie et la performance des participants et des entraîneurs. Le module de formation en ligne La santé mentale dans le sport de l'Association canadienne des entraîneurs (ACE) a été créé pour renseigner les entraîneurs sur la santé mentale et les aider à favoriser efficacement le bien-être de leurs participants, tout en prenant soin de leur propre santé mentale.

Le sport est associé à de nombreux bienfaits, dont l'amélioration de la santé mentale et du bien-être. Les entraîneurs exercent une grande influence sur la santé mentale des participants.

Lorsque vous aurez terminé le module **La santé mentale dans le sport**, vous serez en mesure de :

- décrire les fondements de la santé mentale;
- reconnaître et comprendre votre rôle dans la promotion du bien-être des entraîneurs et des participants;
- comprendre l'importance de prendre soin de soi.

## ENCADRER LA REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

Le processus de retour au sport comporte d'importants défis pour les entraîneurs et les participants. Après une longue période sans entraînement ni compétition, les participants peuvent ressentir différents effets physiques et psychologiques qui auront des effets sur leur retour au sport.

Les entraîneurs jouent un rôle important en offrant aux participants un environnement accueillant pendant cette période de transition. Ce module de formation en ligne fournit des conseils et des ressources pour aider les entraîneurs à créer un plan sûr et adapté de reprise des activités sportives.

- à la fin du module **Encadrer la reprise des activités sportives**, vous pourrez :
- reconnaître les effets physiques et psychosociaux ressentis par les participants;
- comprendre le rôle de l'entraîneur pendant la reprise des activités;
- concevoir un plan de reprise des activités durant la pandémie;
- accompagner et communiquer avec empathie.



## ENTRAÎNER EN MILIEU SCOLAIRE : REDÉFINIR LA VICTOIRE

Objectifs d'apprentissage du module **Entraîner en milieu scolaire : Redéfinir la victoire** :

- promouvoir un environnement d'apprentissage;
- éveiller le sens civique;
- promouvoir l'esprit sportif;
- favoriser un mode de vie sain;
- enseigner des compétences de vie.

## LUTTE CONTRE LE RACISME DANS L'ENTRAÎNEMENT

### **Lutte contre le racisme dans l'entraînement.**

Lorsque vous aurez terminé le module intitulé **Lutte contre le racisme dans l'entraînement**, vous serez en mesure de:

- acquérir des connaissances sur les problèmes liés à la race et au racisme au Canada qui ont une incidence sur l'entraînement;
- mieux comprendre ce qu'est un entraîneur antiraciste;
- affiner vos compétences pour aider les participants racisés dans les sports.





## Intervenir au-delà du sport

### COMPRENDRE LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES CHEZ LES ADOLESCENTS

Pierre angulaire de la série Intervenir au-delà du sport, **Comprendre la violence dans les relations amoureuses chez les adolescents** a été conçu pour créer des environnements sains pour les sportifs de 11 à 24 ans.

Lorsque vous aurez terminé le module **Comprendre la violence dans les relations amoureuses chez les adolescents**, vous serez en mesure de :

- reconnaître les éléments d'une relation saine;
- définir la violence dans les relations amoureuses chez les adolescents;
- intervenir si vous soupçonnez ou savez de façon certaine qu'un jeune a été victime de violence dans une relation amoureuse.

### RESPONSABILISATION DES TÉMOINS

Dans le module **Responsabilisation des témoins**, vous prendrez part à plusieurs activités pour améliorer vos comportements bienveillants. Notamment, vous apprendrez à faire ce qui suit :

- reconnaître les différentes formes de violence;
- nommer les comportements bienveillants et préjudiciables des témoins;
- utiliser des stratégies pour intervenir dans des cas de violence lorsque vous en êtes témoin.



## MODÉLISER DE SAINES RELATIONS

Dans le module **Modéliser de saines relations**, vous participerez à plusieurs activités pour améliorer votre capacité à modéliser de saines relations dans le milieu sportif. Notamment, vous apprendrez à faire ce qui suit :

- reconnaître les caractéristiques d'une relation saine;
- repérer les occasions de modéliser de saines relations dans le milieu sportif;
- définir des stratégies sur la manière d'établir, de maintenir et de respecter les attentes en matière de saines relations.

## LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE GENRE

Dans le module **La violence fondée sur le genre**, vous participerez à plusieurs activités pour améliorer votre capacité à reconnaître et à prévenir la violence fondée sur le genre dans votre milieu sportif. Notamment, vous apprendrez à faire ce qui suit :

- reconnaître les formes de violence fondée sur le genre;
- définir des stratégies pour prévenir la violence fondée sur le genre dans votre milieu sportif.



## PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEUR(E)S

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.



Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par le gouvernement du Canada

