2025

PNCE
Compétition 2
(Introduction avancée)

GAM/GAF

PORTFOLIO D'ENTRAÎNEUR
Modèles

National Coaching Certification Program

GYM CAN

Remerciements

Le présent document est une compilation de plusieurs ressources produites par l'Association canadienne des entraîneurs (ACE), notamment de la Trousse d'évaluation.

Gymnastique Canada remercie tous les entraîneurs et évaluateurs qui ont participé aux évaluations pilotes. Nous remercions aussi les consultants de l'ACE, Gérard Lauzière et Isabelle Cayer pour leur contribution au succès de ce programme.

Enfin, merci à Alynn Brischuk, qui a consacré de nombreuses heures au développement, à la direction et à la révision de cet outil.

Le **Programme national de certification des entraîneurs** est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les fédérations nationales, provinciales et territoriales de sport et l'ACE.



© This document is copyrighted by the Coaching Association of Canada (2018) and its licensors. All rights reserved. Printed in Canada.

Table des matières

ÉTAPE 1 : Portfolio 1
Fiche et philosophie de l'entraîneur 2
Description et objectifs du programme 4
Outil de communication 5
Manuel du club 6
Plan d'entraînement hebdomadaire 10
Plan de leçon 11
Calendrier d'entraînement et de compétition 13
Plan d'action d'urgence 14
Inventaire des habiletés actuelles et prévues de l'athlète 15
Modèle de développement de l'habileté 16
Formulaire d'évaluation – Compétences d'assistance 17
Autoévaluation 18
Consentement, renonciation, décharge et indemnisation pour le tournage d'une leçon 21
Cheminement de certification Compétition 2 22

ÉTAPE 1 : Portfolio – Compétition 2

VOUS TROUVEREZ DANS LES PAGES QUI SUIVENT LES DOCUMENTS À REMPLIR POUR CONSTITUER VOTRE PORTFOLIO. VOUS POUVEZ UTILISER LES GABARITS FOURNIS OU SOUMETTRE LES DOCUMENTS DEMANDÉS DANS LE FORMAT DE VOTRE CHOIX.

Le portfolio est un ensemble de tâches que les entraîneurs doivent accomplir pour démontrer qu'ils comprennent les attentes relatives au niveau visé.

En montant un portfolio, les entraîneurs développent des compétences et augmentent leurs chances de réussir le processus d'évaluation ou de certification.

Pour vous orienter, référez-vous aux critères de réussite et au formulaire d'évaluation du portfolio.

Liste de vérification du contenu du portfolio

1. Renseignements sur l'entraîneur
   - Fiche et philosophie de l'entraîneur

2. Renseignements sur le programme
   - Description et objectifs
   - Outil de communication
   - Manuel du club

3. Planification du programme
   - Plan d'entraînement annuel détaillé
   - Plans d'entraînement hebdomadaires (trois, un pour chaque période)
   - Plans de leçon (trois, un pour chaque semaine)
   - Calendrier d'entraînement et de compétition
   - Plan d'action d'urgence

4. Inventaire des habiletés actuelles et prévues de l'athlète
   - Inventaire des habiletés actuelles et prévues (pour chaque engin, deux athlètes)

5. Modèle de développement de l'habileté

6. Évaluation des compétences d'assistance

7. Autoévaluation et plan d'action

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Fiche et philosophie de l'entraîneur

Nom												
	Prénom	*Nom*	*N° de PNCE*									

Entraîneur-chef/superviseur	
Discipline(s) et niveau(x)	
Nom de votre programme sportif	
Années d'expérience (comme entraîneur) **et autres programmes enseignés**	
Autres expériences dans le sport (athlète, juge, administrateur)	
Autres formations ou certifications du PNCE	
Objectif personnel (comme entraîneur)	
Objectif pour les athlètes	
Qu'est-ce qui vous importe et quelles sont vos valeurs en tant qu'entraîneur?	
Quelles sont les attentes des athlètes à votre égard?	
Quelles sont vos attentes à l'égard des athlètes?	
Quelles sont vos attentes à l'égard des parents ou tuteurs?	
Quelles sont vos attentes à l'égard des autres entraîneurs (à l'entraînement ou en compétition) (le cas échéant)**?**	

Pour rendre compte de vos attentes en matière de comportement et d'engagement et des conséquences prévues, vous pouvez soumettre une copie du manuel de votre club ou de votre programme.

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Description et objectifs du programme

Nombre d'athlètes		**Âge et années d'expérience des athlètes**	
Niveau(x) de performance des athlètes		**Nombre de séances d'entraînement (saison)**	
Stade(s) du DLTA		**Nombre de compétitions (saison)**	
Différences d'âge et de croissance des athlètes		**Rapport entraînement-compétition**	
Dates de début et de fin de la saison		**Similitudes ou différences entre le rapport ent.-comp. et le DLTA**	
Nombre de séances d'entraînement par semaine		**Durée de la période préparatoire et nombre de séances d'entraînement**	
Jours de la semaine où a lieu l'entraînement (rapport entraînement-repos)		**Durée de la période de compétition et nombre de séances d'entraînement**	
Durée des séances d'entraînement (indiquer les différences d'une période à l'autre)		**Durée de la période de transition et nombre de séances d'entraînement**	

Objectifs du programme

Qualités physiques prioritaires
- Période précompétition :
- Période de compétition :
- Période de transition :

Objectifs de développement des habiletés
- Période précompétition :
- Période de compétition :
- Période de transition :

Objectifs d'entraînement psychologique
- Période précompétition :
- Période de compétition :
- Période de transition :

Objectifs de performance (le cas échéant)

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Outil de communication

Modèle d'infolettre

Nom du club :

Nom du programme :

Philosophie du programme :

Description du programme :

Logo :

Buts du programme :

Objectifs du programme :

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Manuel du club

Nom du club :

Histoire :

Mission :

Vision :

Valeurs :

Politiques et procédures (dont le traitement des plaintes et l'application explicite des mesures disciplinaires)

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Établissement d'objectifs entre l'entraîneur et l'athlète

Attentes en matière de comportement* (entraîneur, athlète, parent/tuteur, bénévole)

**** Voir l'Entente Sport pur :***
https://truesportpur.ca/sites/default/files/content/docs/pdf/truesportagreementfrjan2019.pdf

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Codes de conduite (athlète, parent/tuteur, entraîneur, bénévole)

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Plan d'entraînement annuel

| | | |

Plan d'entraînement hebdomadaire

Période : Dates :

Jour :	Jour :	Jour :	Jour :	Jour :
Engin 1 :	**Engin 1 :**		**Engin 1 :**	**Engin 1 :**
Engin 2 :	**Engin 2 :**		**Engin 2 :**	**Engin 2 :**
Engin 3 :	**Engin 3 :**		**Engin 3 :**	**Engin 3 :**
Engin 4 :	**Engin 4 :**		**Engin 4 :**	**Engin 4 :**
Engin 5 :	**Engin 5 :**		**Engin 5 :**	**Engin 5 :**
Engin 6 :	**Engin 6 :**		**Engin 6 :**	**Engin 6 :**

Période : Dates :
Routine :
½ routines :
Parties :

Jour :	Jour :	Jour :	Jour :	Jour :
Engin 1 :	**Engin 1 :**		**Engin 1 :**	**Engin 1 :**
Engin 2 :	**Engin 2 :**		**Engin 2 :**	**Engin 2 :**
Engin 3 :	**Engin 3 :**		**Engin 3 :**	**Engin 3 :**
Engin 4 :	**Engin 4 :**		**Engin 4 :**	**Engin 4 :**
Engin 5 :	**Engin 5 :**		**Engin 5 :**	**Engin 5 :**
Engin 6 :	**Engin 6 :**		**Engin 6 :**	**Engin 6 :**

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Plan de leçon

Entraîneur :	Date :
Groupe :	Heure de début : Heure de fin :
Niveau :	Période de la saison :

Objectif de la leçon		Heure
Introduction		Heure
Échauffement général		Heure
Partie principale Engin _____	Échauffement spécifique	Heure
	Activités	Heure

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Partie principale Engin _____	Échauffement spécifique	Heure
	Activités	Heure
Partie principale Engin _____	Échauffement spécifique	Heure
	Activités	Heure
Retour au calme		Heure
Conclusion		Heure
Évaluation		

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Calendrier d'entraînement et de compétition

Calendrier de compétition

Compétition	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Horaire d'entraînement

Jours d'entraînement :	
Heures d'entraînement :	
Repos :	

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Plan d'action d'urgence

Joindre les fiches médicales de tous les athlètes et de tous les membres du personnel d'entraînement. Le plan d'action d'urgence doit être imprimé recto verso, sur une seule feuille.

Numéros de téléphone d'urgence :	
Cellulaire du ou des entraîneurs :	
Emplacement de la trousse de premiers soins :	
Adresse de l'installation principale :	
Téléphone de l'installation principale :	
Responsable des décisions (option 1) :	
Responsable des décisions (option 2) :	
Responsable des décisions (option 3) :	
Responsable des appels (option 1) :	
Responsable des appels (option 2) :	
Responsable des appels (option 3) :	

Adresse de l'hôpital le plus proche :
Directions à l'hôpital depuis l'installation :

Fonctions et responsabilités :
Responsable des décisions

1.

2.

3.

Responsable des appels

1.

2.

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Inventaire des habiletés actuelles et prévues de l'athlète

Nom de l'athlète :

Niveau :

Habiletés ACTUELLES (déjà maîtrisées)	**Habiletés PRÉVUES (à maîtriser pour la période de compétition)**
ENGIN 1 :	**ENGIN 1 :**
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
ENGIN 2 :	**ENGIN 1 :**
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
ENGIN 3 :	**ENGIN 3 :**
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
ENGIN 4 :	**ENGIN 4 :**
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Modèle de développement de l'habileté

HABILETÉ • Nom, description, engin	ATHLÈTE • Sexe, âge, qualités

PRÉPARATION PHYSIQUE

PRÉPARATION MOTRICE

PERFECTION TECHNIQUE

ASPECTS RELATIFS À L'ENTRAÎNEUR

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Formulaire d'évaluation – Compétences d'assistance

Entraîneur : **Observateur :**

- Prévoyez un moment pour l'évaluation de vos compétences d'assistance. Demandez à l'entraîneur-chef de votre club ou à un coentraîneur ayant au minimum le statut Formé Compétition 2 (ou niveau 3 du PNCE) de vous évaluer et de remplir le présent formulaire.
- **Choisissez 10 habiletés dans la liste ci-dessous.**
- Joignez le présent formulaire dûment rempli à votre portfolio.

* *REMARQUE : Si vous n'avez pas accès à un observateur compétent, vous pouvez soumettre votre portfolio et demander à votre évaluateur, lors de la rencontre préliminaire, de remplir le formulaire.*

Tâche de l'observateur

- Utilisez ce formulaire pour évaluer l'entraîneur (si l'entraîneur a besoin de plus de temps pour raffiner ses compétences d'assistance, donnez-lui des commentaires précis).

TUMBLING
- ❑ Série de rondades, flics
- ❑ Rondade, flic, salto arrière
- ❑ Salto arrière chronométré à double arrière (phase de départ)
- ❑ Flic avant à salto avant

SAUT DE CHEVAL
- ❑ Saut de mains avant chronométré (assistance à l'avant)
- ❑ Tsukahara chronométré (assistance à l'avant ou sur le côté) ou deuxième envol
- ❑ Yurchenko chronométré (assistance à l'avant ou sur le côté)

BARRES
- ❑ Soleil, toutes barres (sans sangles)
- ❑ Lune, toutes barres (sans sangles)
- ❑ Sortie salto arrière
- ❑ Sortie salto avant
- ❑ Demi-tour à partir d'un grand tour
- ❑ Pirouette avant à partir d'un grand tour
- ❑ Série de Stalder (sangles ou barre)
- ❑ Série de Endo (sangles ou barre)

GAF – BARRES ASYMÉTRIQUES
- ❑ Long balancer, lâcher au demi-tour à l'ATR sur le tapis
- ❑ Série de petits bonhommes tour arrière (ATR non obligatoire)
- ❑ Série de bascules, prise d'élan à l'ATR

GAF – POUTRE
- ❑ Série de renversements arrière
- ❑ Renversement arrière, sortie en salto tendu sur une ligne ou une poutre basse

GAM – ANNEAUX
- ❑ Long balancer, dislocation au-dessus du niveau des anneaux (avec ou sans sangles)
- ❑ Long balancer, inlocation avant au-dessus du niveau des anneaux (avec ou sans sangles)
- ❑ Séquence d'entraînement en force (minimum de sept habiletés différentes)

GAM – BARRES PARALLÈLES
- ❑ Long balancer, avec grand tour ou appui Moy
- ❑ Série de Diamadov (caisses ou barres basses)
- ❑ Sortie salto arrière

Position de l'entraîneur
- *Sont-ils stables?*
- *Par rapport à l'athlète*
- *Par rapport à l'engin*
- *Déplacements avec l'athlète*

Actions de l'entraîneur
- *Explique-t-il à l'athlète ce qu'il doit faire?*
- *Se déplace-t-il de façon à aider l'athlète lors des phases les plus importantes?*
- *Suit-il l'athlète de façon adéquate?*

Installations/équipement
- *Sont-ils sécuritaires?*
- *Sont-ils stables?*
- *Réduisent-ils les risques au minimum?*

Résultats
- ☐ *Évaluation réussie*
  ou
- ☐ *Réévaluation requise durant l'observation de la leçon*

Rétroaction

Signature de l'observateur : Date :

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Autoévaluation

Les entraîneurs qui pratiquent l'autoréflexion progressent davantage en raison de leur capacité à réfléchir et à faire une analyse critique de leur travail.

Lisez chacune des compétences de niveau Compétition 2 énumérées ci-dessous.
Pour chacune, choisissez l'option qui représente le mieux votre situation actuelle.

Date :

Je me sers d'un programme pour me guider	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
J'élabore un calendrier de compétition et choisit le nombre de compétitions à inscrire au programme.				
Je détermine la longueur de chaque période (préparation, compétition, transition).				
Je détermine le nombre, la durée et la fréquence des séances d'entraînement pour chaque période (préparation, compétition, transition).				
Je choisis des activités quotidiennes et hebdomadaires adaptées à la période d'entraînement.				
Je cible les aspects du programme pouvant être modifiés afin de combler les lacunes des athlètes.				
J'enseigne des stratégies de compétition qui tiennent compte de l'âge et du niveau des athlètes.				
Je veille à ce que les objectifs du programme tiennent compte du niveau, de l'âge et du stade de développement des athlètes.				
J'adapte l'activité selon l'habileté et la condition physique de l'athlète.				

J'analyse la performance des athlètes	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Je planifie la préparation physique des athlètes afin de leur permettre d'apprendre et de perfectionner des habiletés.				
Je comprends la progression technique des habiletés au niveau visé pour tous les engins.				
Je propose une activité ou un exercice approprié pour aider l'athlète à améliorer sa performance.				
Je choisis les corrections pertinentes et j'explique pourquoi et comment elles ont une incidence sur la performance.				
J'observe l'exécution des habiletés à partir de points adéquats.				
Je pose des questions aux athlètes qui les aident à détecter eux-mêmes les erreurs d'exécution.				
Je comprends les règles de compétition et les explique aux athlètes.				
Je prends des décisions dans l'intérêt sportif immédiat et futur des athlètes.				

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Je gère un programme	**Toujours**	**Souvent**	**Parfois**	**Jamais**
J'enseigne les règles qui s'appliquent à l'entraînement et à la compétition.				
Je m'assure que l'environnement d'entraînement est sécuritaire.				
J'énonce les attentes en matière de comportement et d'engagement, de même que les conséquences appropriées.				
Je suis capable de travailler avec d'autres entraîneurs.				
Je rends compte du progrès des athlètes tout au long du programme.				
Je protège les renseignements personnels des athlètes et prends des mesures pour en assurer la confidentialité.				
Je donne aux athlètes (et/ou à leurs parents) l'occasion de discuter des progrès réalisés par rapport à leurs objectifs individuels.				
J'utilise des stratégies de communication efficaces pour promouvoir les objectifs du programme.				

Plan d'action

1. Quelles sont vos plus grandes forces et pourquoi?

_____

_____

2. Quels points devriez-vous améliorer?

_____

_____

3. Que comptez-vous faire pour les améliorer? Quel est votre échéancier?

_____

_____

4. Quelle aide vous sera nécessaire (ex. : de la part de votre club)?

_____

_____

5. Indiquez l'expérience la plus positive que vous avez vécue en appliquant le contenu Compétition 2 à l'entraînement.

_____

_____

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

6. Indiquez une difficulté rencontrée en appliquant le contenu Compétition 2 à l'entraînement.

7. Quels sont vos objectifs à court et à long terme?

8. Qu'est-ce qui pourrait vous aider à les atteindre?

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Consentement, renonciation, décharge et indemnisation pour le tournage d'une leçon

Pour obtenir la certification du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), les entraîneurs doivent être évalués pendant qu'ils donnent une leçon de gymnastique.
Un évaluateur d'entraîneurs du PNCE formé par Gymnastique Canada visionnera une vidéo de mon entraîneur pendant qu'il donne une leçon.
Je, soussigné(e), comprends que mon entraîneur soumettra des extraits qui seront visionnés par l'évaluateur et, à titre de participant(e), je conviens de ce qui suit :

- je comprends que la vidéo sera utilisée aux fins d'évaluation de mon entraîneur;
- je renonce à toute rémunération, immédiate ou à venir, relativement à l'utilisation de la vidéo;
- je libère, défends, indemnise et dégage de toute responsabilité l'évaluateur, l'organisme provincial/territorial de sport (OPTS) et/ou Gymnastique Canada en ce qui a trait à tout recours ou dommage et à toute responsabilité découlant de (ou liés à) ma participation aux leçons filmées et de (à) l'utilisation de la vidéo aux fins d'évaluation de l'entraîneur.
- En participant au tournage de la vidéo ou en autorisant son enfant à le faire, le signataire, en son nom personnel ou au nom de son enfant, libère expressément l'évaluateur, l'OPTS et/ou Gymnastique Canada de toute réclamation découlant de l'utilisation d'une photo ou de la vidéo, y compris pour atteinte à la vie privée.

NOM ET COORDONNÉES DU PARTICIPANT
Nom (en caractères d'imprimerie) : _____ Courriel : _____

Adresse complète : _____ Téléphone : _____

CONSENTEMENT DU PARTICIPANT
Je suis âgé(e) de 18 ans ou plus, j'ai lu le présent document et je comprends l'intégralité de son contenu. Le présent document me lie, ainsi que mes héritiers, exécuteurs, administrateurs et ayants droit.

_____ _____
Signature Date

CONSENTEMENT D'UN PARENT OU TUTEUR (si le participant a moins de 18 ans)
Je suis le parent ou le tuteur de la personne mineure susnommée et suis autorisé(e) par la loi à signer une décharge et renonciation en son nom, comme indiqué ci-dessus. Le présent document me lie, ainsi que mes héritiers, exécuteurs, administrateurs et ayants droit.

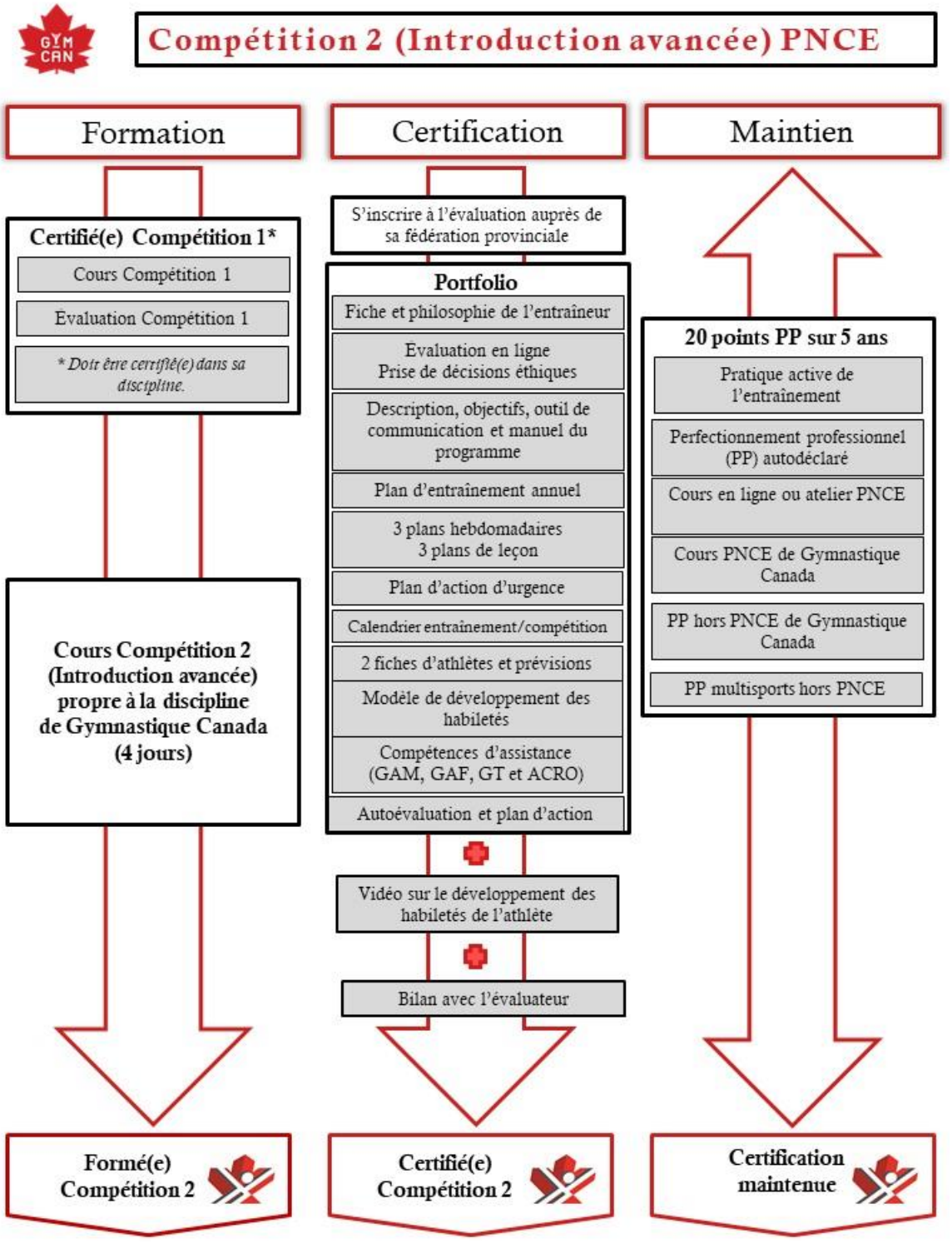
Nom (en caractères d'imprimerie) : _____ Courriel : _____

Adresse complète : _____ Téléphone : _____

_____ _____
Signature du parent/tuteur Date

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

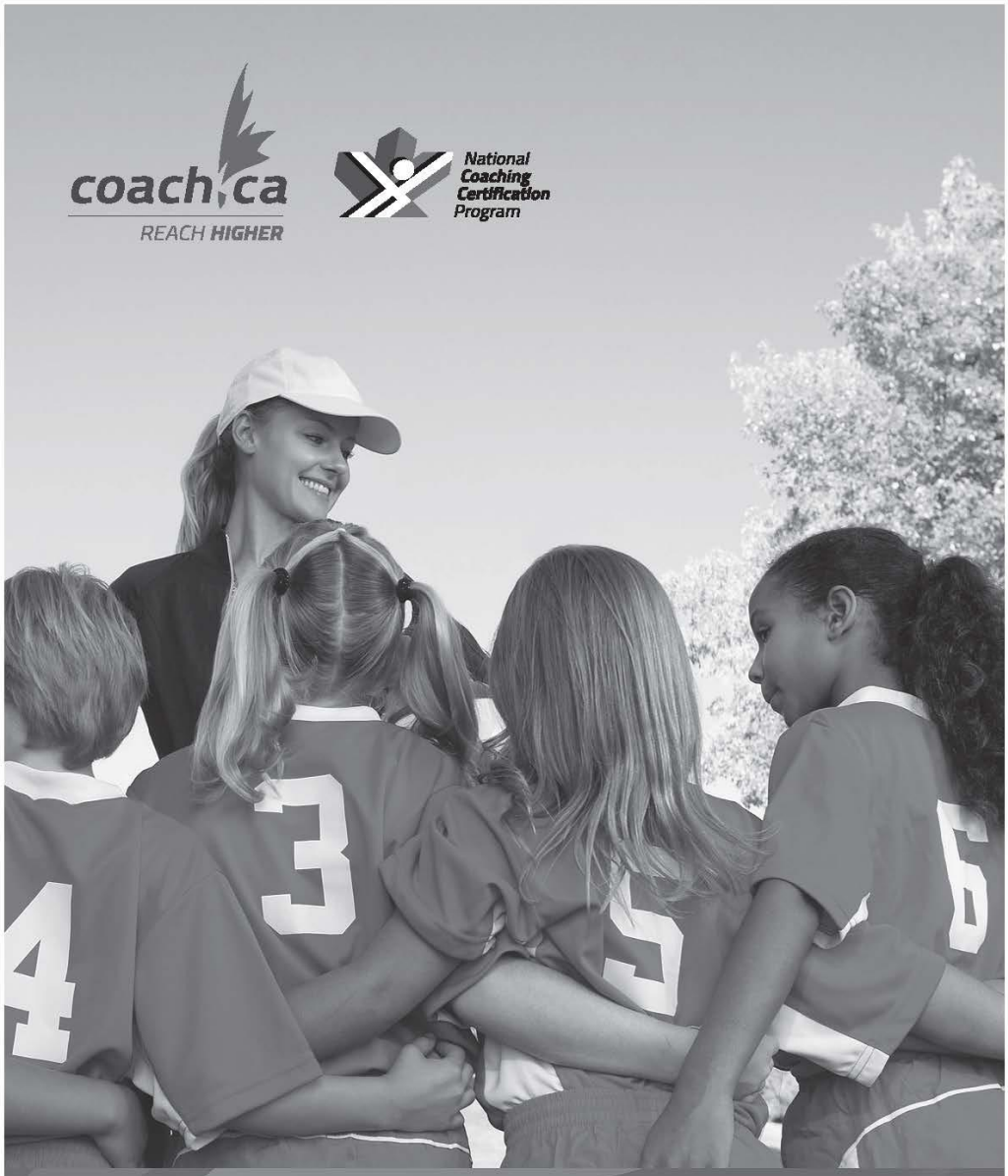
Cheminement de certification Compétition 2



Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

coach.ca
REACH HIGHER

National Coaching Certification Program



Visit **coach.ca** – Canada's most dynamic coaching community.

Check your certification, complete online evaluations, access sport nutrition tips, read coach stories and more!