2025

PNCE
Compétition 3
GAM/GAF
(Développement)

Modèles
D'EXEMPTION
DE FORMATION

2020

Programme national de certification des entraîneurs

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 Gymnastique Saskatchewan et 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.

Nous tenons également à remercier Alynn Bomok, qui a consacré de nombreuses heures à l'élaboration, au pilotage 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.



© Ce document est prot g par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entra neurs (2018) et de ses fournisseurs. Tous droits r serv s. Imprim au Canada.

Table des matières

Portfolio Compétition 3 ..... **1**

Fiche d'entraîneur **2**

Formulaire – Philosophie de l'entraîneur **3**

Description du programme **5**

Fiche de l'athlète **1**

Plan d'entraînement pluriannuel **1**

Évaluation de l'efficacité de l'athlète (précompétition) **1**

Inventaire d'habiletés et prévisions **2**

Rapport de progression **3**

Plan de préparation des athlètes à la compétition **4**

Plan de concentration **5**

Plan de compétition **6**

Plan d'action d'urgence **7**

Rapport de compétition **8**

Autoévaluation **10**

Rétroaction de l'athlète **14**

Rétroaction du coentraîneur **16**

Portfolio Compétition 3

VOUS TROUVEREZ DANS LES PAGES QUI SUIVENT LES DOCUMENTS À REMPLIR POUR CONSTITUER VOTRE PORTFOLIO.

Référez-vous aux Critères de réussite pour connaître les exigences minimales de l'évaluation.

Liste de vérification du contenu du portfolio

1. Renseignements sur l'entraîneur
   - ❑ Fiche de l'entraîneur
   - ❑ Philosophie de l'entraîneur

2. Planification
   - ❑ Description du programme
   - ❑ Fiche de l'athlète
   - ❑ Plan d'entraînement de deux périodisations
     - Un plan annuel comportant deux cycles de pic de performance OU un plan sur deux ans

3. Suivi de l'athlète
   - ❑ Évaluation de l'efficacité de l'athlète (précompétition)
   - ❑ Inventaires d'habiletés et prévisions (5 habiletés par engin, 2 athlètes)
   - ❑ 2 rapports de progression
     - *Nous vous encourageons également à ajouter un exemple de votre programme de suivi et d'évaluation.*

4. Précompétition
   - ❑ Plan de préparation pour les athlètes
   - ❑ Plan de concentration

5. Document d'information sur une compétition à l'intention des athlètes (et des parents)
   - ❑ Plan de compétition
   - ❑ Plan d'action d'urgence pour l'épreuve ou le site

❑ 6. Preuve de réussite du module de formation en ligne Prise de décisions éthiques PNCE

❑ 7. Preuve de réussite de l'évaluation Gestion des conflits (dans le Casier)

❑ 8. Preuve de du module Sport sain sans suivi du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (https://cces.ca/fr/apprentissage-en-ligne) ou preuve de réussite de l'évaluation en ligne Diriger un sport sans dopage dans le Casier

9. Post-compétition
   - ❑ Rapport de compétition
   - ❑ Autoévaluation
   - ❑ Rétroaction de deux athlètes
   - ❑ Rétroaction du coentraîneur

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Fiche d'entraîneur

Nom : _____

Courriel : _____ N° de PNCE : _____

Club : _____

Niveau d'entraînement		**Nombre d'années d'expérience comme entraîneur**	
Autres expériences dans le sport (athlète, juge, administrateur, etc.)		**Objectif personnel** (comme entraîneur)	
Nombre d'athlètes		**Tranche d'âge et stade(s) de croissance des athlètes**	
Années d'expérience des athlètes (moyenne)		**Objectif(s) des athlètes**	

Déclaration du superviseur de l'entraîneur
J'ai vérifié et je confirme que le portfolio Compétition 3 (Introduction) du candidat ou de la candidate est complet et qu'il ou elle est prêt(e) pour l'évaluation.

Je confirme que le candidat ou la candidate a développé toutes les composantes de l'évaluation.

Signature du superviseur : _____ Courriel :

Discipline :
☐ Gymnastique artistique féminine ☐ Gymnastique trampoline
☐ Gymnastique artistique masculine ☐ Gymnastique rythmique
☐ Gymnastique acrobatique

Signature de l'entraîneur : _____ Date :

☐ Mon portfolio est complet et contient tous les documents requis.

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Formulaire – Philosophie de l'entraîneur

Pourquoi êtes-vous entraîneur? Définissez votre but.

Qu'aimez-vous le plus en tant qu'entraîneur?

Quel type de leader êtes-vous?

Qu'est-ce qui est important pour vous et quelles sont vos valeurs en tant qu'entraîneur?

Quels sont vos objectifs d'entraînement?

Quel est votre objectif personnel comme entraîneur? Quel entraîneur aspirez-vous à devenir?

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Quelles sont vos exigences d'entraînement basées sur les règles en vigueur pour le niveau de vos athlètes?

Quelles sont vos attentes à l'égard des athlètes?

Quelles sont les attentes des athlètes à votre égard?

Description du programme

Nombre d'athlètes		**Âge et années d'expérience des athlètes**	
Niveau(x) de performance des athlètes		**Nombre de séances d'entraînement pendant la saison**	
Stade(s) du DLTA		**Nombre de compétitions pendant la 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 entraînement-compétition 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)

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Fiche de l'athlète

Nom de l'athlète :	
Âge :	
Nombre d'années d'expérience :	
Stade de DLTA :	
Stade de croissance et de développement (et aspects à prendre en considération au cours des deux prochaines années) :	
Objectifs à court terme :	
Objectifs à long terme :	
Objectif en compétition (processus et résultat) :	
Appréciation de l'engagement de l'athlète envers l'entraînement :	
Appréciation de la motivation à s'entraîner et à compétitionner :	
Appréciation de la capacité de l'athlète à gérer les distractions avant et pendant une compétition :	
Appréciation de la capacité de l'athlète à diriger son attention et à se concentrer lors des moments critiques d'une compétition :	
Appréciation de la capacité de l'athlète à gérer le stress avant et pendant une compétition :	
Appréciation de la capacité de l'athlète à coopérer de façon positive avec les autres au cours d'une compétition :	
Appréciation de la capacité de l'athlète à appliquer sa connaissance des règles (rythme, exécution, etc.) :	
Appréciation de l'alimentation et de l'hydratation de l'athlète :	
Appréciation de la santé globale de l'athlète :	

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Plan d'entraînement pluriannuel

| | | |

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Évaluation de l'efficacité de l'athlète (précompétition)

Veuillez encercler un numéro pour chacun des énoncés ci-dessous.
0 (pas du tout), 1 (rarement), 2 (parfois), 3 (assez souvent), 4 (souvent)

En tant qu'entraîneur, je constate que l'athlète…

1. Demeure concentré de l'échauffement à la fin de l'entraînement.	1	2	3	4
2. A le souci du détail.	1	2	3	4
3. Se conduit comme un modèle pour ses coéquipiers.	1	2	3	4
4. Garde mes objectifs à l'esprit pendant l'entraînement.	1	2	3	4
5. Suit un plan de nutrition qui fait en sorte qu'il s'entraîne efficacement et se maintient en bonne santé en période de stress.	1	2	3	4
6. Encourage et appuie ses coéquipiers à l'entraînement et en compétition.	1	2	3	4
7. Est enthousiaste au sujet de l'avenir et de ce qu'il peut accomplir.	1	2	3	4
8. A une vision réaliste des exigences des niveaux.	1	2	3	4
9. Se donne chaque jour à 100 % de ses capacités.	1	2	3	4
10. Travaille sur ce qu'il peut contrôler et améliorer.	1	2	3	4
11. Justifie ses mauvaises journées en invoquant des facteurs externes qu'il ne peut contrôler.	1	2	3	4
12. Boit assez d'eau à l'entraînement et durant la journée.	1	2	3	4
13. Fait des entraînements une priorité et s'impose des sacrifices pour s'y présenter.	1	2	3	4
14. Reste positif en cas de difficulté.	1	2	3	4
15. Accepte bien les corrections et les utilise positivement.	1	2	3	4
16. Accepte mal les corrections et s'attarde aux points négatifs.	1	2	3	4
17. Garde le contrôle de ses émotions dans toutes les situations.	1	2	3	4
18. Sait reprendre ses esprits et se concentrer après une frustration.	1	2	3	4
19. Sait utiliser la visualisation pour rester concentré.	1	2	3	4
20. Discute avec l'entraîneur des facteurs quotidiens qui peuvent avoir des effets sur son entraînement (examen, événement familial, état de santé, blessure, récupération).	1	2	3	4
21. Aime son sport et est emballé par ses petites victoires.	1	2	3	4

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Inventaire d'habiletés et prévisions

Engin	Inventaire actuel	Habiletés – Année 1	Habiletés – Année 2

Rapport de progression

Athlète : _ Date :

Caractéristiques générales	Excellent	Bon	En voie d'affirmation	À améliorer	Commentaires
Assiduité					
Éthique de travail					
Confiance					
Coopération					
Acquisition d'habiletés					
Autre :					

Caractéristiques physiques	Excellent	Bon	En voie d'affirmation	À améliorer	Commentaires
Force					
Flexibilité					
Puissance					
Autre :					

Remarques sur la performance :

Le gymnaste est-il en voie d'atteindre ses objectifs (à court et à long terme)?

Résumé et prochaines étapes :

Signature de l'entraîneur : _____ Signature de l'athlète :_____

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Plan de préparation des athlètes à la compétition

Nom de la compétition : _____

Objectif pour la compétition : _____

Date de la compétition : _____

Nom de l'athlète : _____

Phase / **Aspect**	**Précompétition**
Préparation physique	a. Qu'avez-vous fait pour préparer l'athlète sur le plan physique? b. Quels changements avez-vous dû apporter? c. Pourquoi?
Préparation des habiletés	a. Qu'avez-vous fait pour préparer l'athlète sur le plan des habiletés et des routines? b. Quels changements avez-vous dû apporter? c. Pourquoi?
Prévention des blessures	a. Qu'avez-vous fait pour vous assurer que l'athlète évite les blessures? b. Quels changements avez-vous dû apporter? c. Pourquoi?
Préparation nutritionnelle	a. Qu'avez-vous fait pour préparer l'athlète sur le plan de l'hydratation, de la nutrition et du sommeil afin qu'il puisse offrir une performance optimale lors des entraînements et des compétitions? b. Quels changements avez-vous dû apporter? c. Pourquoi?
Préparation psychologique	a. Qu'avez-vous fait pour préparer l'athlète de façon optimale sur le plan psychologique? b. Quels changements avez-vous dû apporter? c. Pourquoi?
Préparation logistique	a. Calendrier de compétition et d'entraînement avant l'événement (fournir un emploi du temps détaillé). b. Quels sont les plans de voyage (coordonner le transport des athlètes pour qu'ils arrivent à temps et en toute sécurité)? c. Quels sont les rôles et responsabilités des entraîneurs adjoints, des autres entraîneurs, des gérants, des accompagnateurs et des parents? d. Quelles sont les procédures et les règles d'équipe claires en ce qui concerne les comportements attendus?
Communication	a. Quelles sont les lignes directrices écrites concernant les attentes à propos de soi, des athlètes, des parents et des autres intervenants, et ce, avant, pendant et après les compétitions?

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Plan de concentration

CONCENTRATION	Période et phase				
	Préparation		Compétition		Transition
	Général	Spécifique	Précompétition	Compétition	
Visualisation					
Gestion des distractions					
Établissement d'objectifs réalistes					
Retour sur la performance					

Plan de compétition

Événement :	
Dates :	
Objectifs :	
Lieu :	
Renseignements sur les déplacements :	
Déplacements du club :	
Rôle du parent/tuteur :	
Rôle de l'entraîneur :	
Rôle de l'accompagnateur :	
Notes additionnelles :	

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Plan d'action d'urgence

Renseignements médicaux sur les athlètes

Numéros de téléphone d'urgence :	**9-1-1 pour toutes urgences**
Emplacement des téléphones :	
Numéros de téléphone cellulaire :	
Emplacement de la trousse de premiers soins :	
Adresse de l'installation principale :	
Adresse de l'hôpital le plus proche :	
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) :	

Itinéraire vers l'hôpital depuis l'installation :

Fonctions et responsabilités :

Responsable des décisions

1.
2.
3.
4.

Responsable des appels

1.
2.
3.

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Rapport de compétition

Engin	Note de départ	Exécution	Note finale	Degré de difficulté	Déductions et compositions

Résultats	Comparaison entre les résultats de la compétition et les buts et objectifs précédemment établis

Résultats	Analyse des performances ayant mené au résultat.	Facteurs ayant pu influencer la performance

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Réflexion			
État de préparation de l'athlète avant la compétition	Capacité à atteindre les objectifs de compétition	Plan de concentration et sa contribution à l'atteinte des objectifs	Changements à apporter au plan annuel en vue de la prochaine saison.

Bilan		
Plan des changements à apporter aux stratégies de compétition et aux étapes à venir	Liste des questions posées à l'athlète lors du bilan post-compétition	Aspects positifs (points retenir ou pratiques exemplaires) et négatifs (enjeux ou problèmes qui doivent être signalés et personnes à aviser) de la compétition

Autoévaluation

Les entraîneurs qui pratiquent l'autoréflexion sont connus pour progresser davantage en raison de leur capacité à réfléchir et à faire une analyse critique de leurs pratiques d'entraînement.

Lisez chacune des compétences de niveau Compétition 3 énumérées ci-dessous. **Pour chaque énoncé, choisissez l'option qui représente le mieux la perception que vous avez aujourd'hui de votre entraînement.**

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 les résultats attendus et les critères de niveau Compétition 3 énumérés ci-dessous.

Pour chacune, choisissez l'option qui représente le mieux votre situation actuelle.

Date : _____

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 fais le suivi et l'évaluation du potentiel des athlètes en ce qui a trait à l'engagement et à la motivation.				
Je fais le suivi et l'évaluation du potentiel des athlètes en ce qui a trait à la capacité de concentration, à la gestion des distractions et au contrôle du stress.				
Je fais le suivi et l'évaluation du potentiel des athlètes en ce qui a trait à leur alimentation et à leur état de santé général.				
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.				
Je pose des questions aux athlètes qui les aident à détecter eux-mêmes les erreurs d'exécution.				
Je comprends les règles des compétitions et les communique aux athlètes.				
Je prends des décisions dans l'intérêt sportif immédiat et futur des athlètes.				

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Je gère un programme	**Toujours**	**Souvent**	**Parfois**	**Jamais**
J'enseigne les règles de compétition et veille à ce que les athlètes comprennent les conséquences de leurs performances.				
Je précise les attentes relatives au comportement et à l'engagement ainsi que les conséquences qui s'y rattachent.				
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.				

J'apporte mon soutien à la compétition	**Toujours**	**Souvent**	**Parfois**	**Jamais**
J'observe les athlètes sous le meilleur angle possible tout en respectant les règles de compétition.				
Je fais preuve de maîtrise de soi et de respect à l'égard des officiels, des adversaires et de mes propres athlètes.				
Je fournis de la rétroaction qui indique à l'athlète quoi faire et comment pour maximiser ses performances.				
Je veille à ce que les athlètes ou l'équipe demeurent concentrés sur la tâche et ne soient pas distraits par les autres concurrents, le public, l'environnement ou les résultats.				
Je fournis de la rétroaction personnalisée aux athlètes en temps opportun.				
J'aide les athlètes à maintenir un état mental qui favorise leur performance.				
J'interprète correctement les règles de compétition et justifie tout changement aux routines ou aux pratiques visant à améliorer les performances des athlètes.				
Je mène une réflexion critique sur l'efficacité de l'entraînement et la préparation des compétitions, en tenant compte du comportement et de la performance des athlètes pendant celles-ci.				
J'évalue les plans de compétition après la compétition, identifie les aspects qui ont plus et moins bien fonctionné et propose des améliorations.				
Je fais le bilan des performances avec les athlètes et leur offre une rétroaction constructive qui précise quoi améliorer et comment le faire.				
J'utilise les compétences analytiques de chacun pendant et après la compétition pour revoir, interpréter et modifier les objectifs individuels.				
J'utilise les résultats des compétitions pour établir les objectifs des entraînements ou des compétitions à venir.				

J'amène les athlètes à réfléchir à leur expérience de compétition et à la comparer à leurs objectifs, et les aide à revoir leurs objectifs ou à en définir d'autres.				
Je mets en œuvre des stratégies de récupération et de régénération afin de maintenir un niveau de performance optimal pour la prochaine séance d'entraînement ou compétition.				

Formation de l'entraîneur – 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. Quelle est l'expérience la plus positive que vous ayez vécue au niveau Compétition 3?

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

6. Présentez une difficulté que vous avez rencontrée depuis vos débuts en Compétition 3.

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

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

Rétroaction de l'athlète

Rétroaction de l'athlète sur l'entraîneur

L'athlète doit lire les énoncés ci-dessous et indiquer la fréquence à laquelle il fait l'objet du comportement décrit.	Jamais – Parfois – Souvent – Toujours 0 - 1 - 2 - 3	**Commentaires**
À l'entraînement	**Note**	**Commentaires/exemples**
Mon entraîneur explique clairement les activités que je dois faire à l'entraînement.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur m'aide à comprendre l'utilité des activités d'entraînement.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur s'assure que les installations et les équipements d'entraînement sont en ordre.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur me remet des exemplaires de mes plans d'entraînement à court et à long terme.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur propose des séances d'entraînement motivantes et productives.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur et moi établissons ensemble mes objectifs d'entraînement.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur vérifie mon niveau d'énergie et mon bien-être.	0 - 1 - 2 - 3	
Le programme de préparation physique conçu par mon entraîneur est varié et présente des défis.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur sait analyser efficacement mes performances.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur utilise des technologies pour m'aider à voir et à comprendre mes performances.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur me propose des exercices et des modifications pour m'aider à mieux performer.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur explique pourquoi les corrections qu'il propose vont améliorer mes performances.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur utilise des techniques de questionnement pour vérifier si je comprends.	0 - 1 - 2 - 3	

En compétition	**Note**	**Commentaires/exemples**
Mon entraîneur m'aide à fixer des objectifs pour mes compétitions.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur et moi décidons ensemble des habiletés et des combinaisons d'habileté à exécuter.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur s'assure que toutes les conditions sont en place pour m'aider à performer (horaires, besoins nutritionnels, hébergement, transport aller-retour, sites d'entraînement, etc.).	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur me prépare à différentes situations de compétition.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur m'aide à me concentrer de manière à bien performer.	0 - 1 - 2 - 3	

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Mon entraîneur a toujours la même routine en compétition.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur m'aide à rester concentré.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur se montre confiant envers mes capacités.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur veille à ce que l'équipement de compétition soit en ordre.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur me donne des conseils pour mieux performer sous la pression.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur comprend les règles des compétitions et sait me les communiquer.	0 - 1 - 2 - 3	

Communication	**Note**	**Commentaires/exemples**
Mon entraîneur communique de façon respectueuse.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur me donne de la rétroaction utile en continu.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur et moi discutons régulièrement de ma progression à l'entraînement et en compétition.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur me donne de la rétroaction précise pour corriger mes erreurs techniques.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur me donne de la rétroaction qui m'aide à améliorer ma technique.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur utilise un soutien visuel pour me montrer comment exécuter les habiletés.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur s'assure que je comprends les techniques et les stratégies qu'il m'enseigne.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur me donne de la rétroaction immédiate.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur a un bon sens de l'écoute.	0 - 1 - 2 - 3	

Efficacité	**Note**	**Commentaires/exemples**
Mon entraîneur me tient au courant de ma progression dans l'atteinte de mes objectifs.	0 - 1 - 2 - 3	
Je suis à l'aise de discuter avec mon entraîneur de mon entraînement et de mes objectifs.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur fait preuve de compréhension envers moi.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur fait des efforts pour apprendre à me connaître.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur me convainc que je peux faire de mon mieux.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur comprend l'importance d'un bon équilibre entre les performances sportives et les autres aspects de la vie.	0 - 1 - 2 - 3	
Lorsque je m'entraîne avec mon entraîneur, je suis attentif.	0 - 1 - 2 - 3	
Lorsque je m'entraîne avec mon entraîneur, je me sens à l'aise.	0 - 1 - 2 - 3	
Les rencontres avec mon entraîneur sont efficaces.	0 - 1 - 2 - 3	

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Mon entraîneur me donne des conseils pour être plus fort psychologiquement.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur me donne des conseils pour avoir confiance en mes capacités.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur me donne des conseils pour avoir une attitude positive envers moi-même.	0 - 1 - 2 - 3	
Lorsque je m'entraîne avec mon entraîneur, je suis prêt à donner le meilleur de moi-même.	0 - 1 - 2 - 3	
Mon entraîneur se conduit de façon éthique : il n'a aucune tolérance envers les drogues qui améliorent les performances, le harcèlement sexuel, la violence physique ou verbale et la tricherie.	0 - 1 - 2 - 3	

Questions	**Réponse**
En quoi votre entraîneur vous aide-t-il le plus, en tant qu'athlète?	
Y a-t-il une chose que vous aimeriez que votre entraîneur sache sur vous et qui l'aiderait à mieux vous entraîner?	

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Rétroaction du coentraîneur

Rétroaction du coentraîneur

Le coentraîneur doit lire les énoncés ci-dessous et indiquer la fréquence à laquelle il observe le comportement décrit ou fait l'objet de celui-ci. Si vous êtes incapable de donner une note, écrivez S.O. dans les commentaires.	Jamais – Parfois – Souvent – Toujours 0 - 1 - 2 - 3	Commentaires
À l'entraînement	**Note**	**Commentaires/exemples**
L'entraîneur explique clairement aux athlètes les activités qu'ils doivent faire à l'entraînement.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur aide les athlètes à comprendre l'utilité des activités d'entraînement.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur s'assure que les installations et les équipements d'entraînement sont en ordre.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur remet aux athlètes et aux autres entraîneurs des exemplaires des plans d'entraînement à court terme (quotidiens/hebdomadaires) et à long terme (mensuels/annuels).	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur propose des séances d'entraînement motivantes et productives.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur établit les objectifs d'entraînement avec ses athlètes.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur vérifie le niveau d'énergie et le bien-être de ses athlètes.	0 - 1 - 2 - 3	
Le programme de préparation physique conçu par l'entraîneur est varié et présente des défis.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur sait analyser efficacement les performances des athlètes.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur utilise des technologies pour aider les athlètes à voir et à comprendre leurs performances.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur propose des exercices et des modifications pour aider les athlètes à mieux performer.	0 - 1 - 2 - 3	

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

L'entraîneur explique aux athlètes pourquoi les corrections qu'il propose vont améliorer leurs performances.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur utilise des techniques de questionnement pour vérifier si les athlètes comprennent.	0 - 1 - 2 - 3	

En compétition	**Note**	**Commentaires/exemples**
L'entraîneur aide les athlètes à se fixer des objectifs en vue des compétitions.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur décide avec ses athlètes (et les autres entraîneurs) quelles seront les habiletés et les combinaisons d'habileté exécutées.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur s'assure que toutes les conditions sont en place pour aider les athlètes à performer (horaires, besoins nutritionnels, hébergement, transport aller-retour, sites d'entraînement, etc.).	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur prépare les athlètes à différentes situations de compétition.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur aide les athlètes à se concentrer de manière à bien performer.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur a toujours la même routine en compétition.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur aide les athlètes à rester concentrés.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur se montre confiant envers les capacités de ses athlètes.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur veille à ce que l'équipement de compétition soit en ordre.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur donne des conseils à ses athlètes pour mieux performer sous la pression.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur maîtrise les règles de compétition en vigueur et en informe les athlètes.	0 - 1 - 2 - 3	

Communication	**Note**	**Commentaires/exemples**
L'entraîneur communique de façon respectueuse.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur donne de la rétroaction utile en continu.	0 - 1 - 2 - 3	

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

L'entraîneur et ses athlètes discutent régulièrement de la progression de ceux-ci à l'entraînement et en compétition.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur donne de la rétroaction précise à ses athlètes pour qu'ils corrigent leurs erreurs techniques.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur fait du renforcement positif lorsque les athlètes ont une bonne technique.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur utilise un soutien visuel pour montrer aux athlètes comment exécuter les habiletés.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur s'assure que les athlètes comprennent les techniques et les stratégies qu'il enseigne.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur donne de la rétroaction immédiate à ses athlètes.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur a un bon sens de l'écoute.	0 - 1 - 2 - 3	

Efficacité	**Note**	**Commentaires/exemples**
L'entraîneur m'intègre et me tient au courant des objectifs des athlètes et de leur progression.	0 - 1 - 2 - 3	
Je suis à l'aise de discuter avec cet entraîneur.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur se montre compréhensif envers les personnes avec qui il travaille.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur fait des efforts pour apprendre à connaître les personnes avec qui il travaille.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur comprend l'importance d'un bon équilibre entre les performances sportives et les autres aspects de la vie.	0 - 1 - 2 - 3	
Les rencontres avec l'entraîneur sont efficaces.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur donne des conseils à ses athlètes pour s'organiser et se préparer mentalement.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur donne des conseils à ses athlètes pour s'organiser et se préparer mentalement.	0 - 1 - 2 - 3	

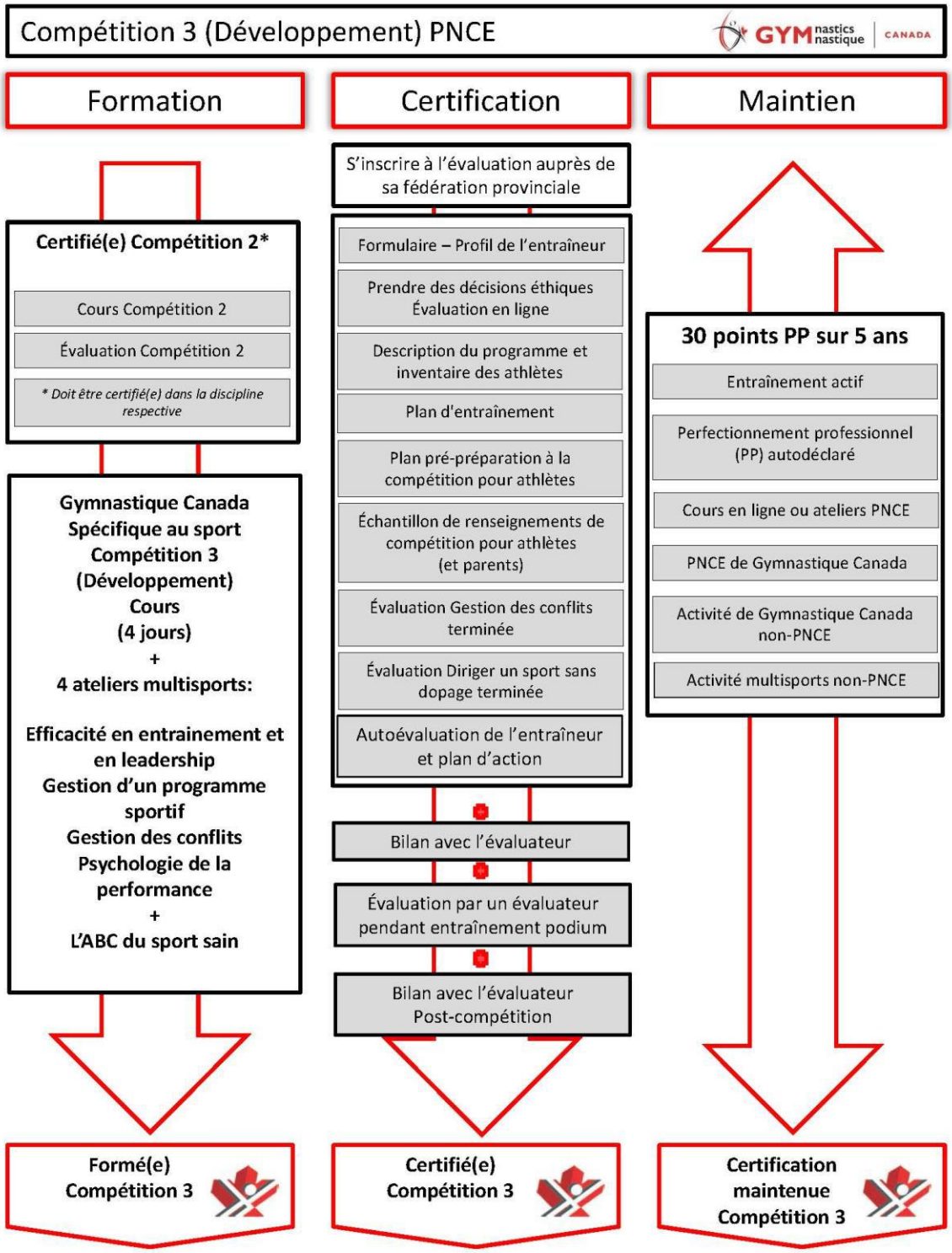
© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

L'entraîneur donne des conseils ou des exemples à ses athlètes pour développer ou maintenir la confiance.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur donne des conseils ou des exemples à ses athlètes pour conserver une attitude positive.	0 - 1 - 2 - 3	
L'entraîneur se conduit de façon éthique : il n'a aucune tolérance envers les drogues qui améliorent les performances, le harcèlement sexuel, la violence physique ou verbale et la tricherie.	0 - 1 - 2 - 3	

Questions	**Réponse**
Quels sont les points forts de l'entraîneur?	
Quels aspects gagnerait-il à perfectionner?	

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Cheminement de certification – Compétition 3



© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.



Visitez **coach.ca** – la communauté d'entraînement la plus dynamique au Canada.

Vérifiez votre certification, complétez les évaluations en ligne, accédez aux conseils sur la nutrition sportive, lisez des histoires d'entraîneurset plus encore!

coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs