2020

PNCE
Compétition 1
GAM/GAF
(Introduction)

PORTFOLIO D'ENTRAÎNEUR
Modèles

National Coaching Certification Program

GYM CAN

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.

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.



Table des matières

Liste de vérification 1
Fiche de l'entraîneur 2
Plan d'action d'urgence 3
Modèle de plan d'entraînement annuel 4
Modèle de plan de leçon 5
Modèle Enseigner – Comprendre 7
Questionnaire sur la nutrition 8
Formulaire d'évaluation – Compétences d'assistance 9
Autoévaluation 10
Consentement, renonciation, décharge et indemnisation pour le tournage d'une leçon 12
Cheminement de certification Compétition 1 13

Gymnastique Canada accorde la certification Compétition 1 aux entraîneurs qui démontrent leur aptitude à :

1. Prendre des décisions éthiques;
2. Élaborer un programme sportif de base;
3. Planifier une séance d'entraînement;
4. Soutenir les athlètes à l'entraînement;
5. Analyser la performance.

Les entraîneurs qui démontrent ces aptitudes réussissent l'ÉVALUATION.

ÉVALUATION RÉUSSIE = CERTIFICATION

L'évaluation Compétition 1 comporte deux étapes :

ÉTAPE 1 : Réussir l'évaluation du portfolio de l'entraîneur.
ÉTAPE 2 : Réussir l'évaluation de l'observation de la leçon.

Liste de vérification

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

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.

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

Liste de vérification du contenu du portfolio

- ❑ 1. Fiche de l'entraîneur
- ❑ 2. Plan d'action d'urgence
- ❑ 3. Plan d'entraînement annuel
- ❑ 4. Plan de leçon détaillé
- ❑ 5. Modèle Enseigner – Comprendre
  Choisissez une habileté pertinente pour le niveau.
- ❑ 6. Questionnaire sur la nutrition
- ❑ 7. Compétences d'assistance
- ❑ 8. Autoévaluation et plan d'action
- ❑ 9. Attestation de l'évaluation en ligne Prise de décisions éthiques

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2018.

Fiche de l'entraîneur

Nom : _____

Courriel : _____ N° PNCE : _____

Club : _____

Cours Compétition – Introduction terminé :
Date : _____ Lieu : _____

Statut de Fondements gymniques :
☐ Formé(e) ☐ Certifié(e)

Niveau d'entraînement		**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 1 (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.

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2018.

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.

3.

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2018.

Modèle de plan d'entraînement annuel

PLAN D'ENTRAÎNEMENT ANNUEL – Exemple

| | | |

Modèle de 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, 2018.

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, 2018.

Modèle Enseigner – Comprendre

Feuille de travail pour la planification des habiletés

Enseigner

Comprendre

Habileté : _____

Identification (schéma de l'habileté)

Famille fondamentale de mouvement (dans l'ordre)

(Déplacement, impulsion, rotation, position statique, réception, balancer)

Positions ou actions corporelles (dans l'ordre)

(**Ceinture scapulaire** [protraction, rétraction, élévation, dépression]; **articulation de l'épaule** [flexion, extension, abduction, adduction]; **tronc** [int./ext.]; **hanche** [flexion, extension, abduction, adduction])

Prérequis

Préparation physique (**e**ndurance, **f**orce, **p**uissance, **f**lexibilité)

Préparation motrice (progression, exercices, assistance manuelle)

Erreurs	Causes courantes	Corrections

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2018.

Questionnaire sur la nutrition

1. Un délai de moins de deux heures entre l'ingestion et l'entraînement EST INSUFFISANT pour que la digestion d'un gros repas soit terminée.
   - ❑ Vrai
   - ❑ Faux
2. Une pizza pepperoni et double fromage a une teneur élevée en PROTÉINES.
   - ❑ Vrai
   - ❑ Faux
3. La réhydratation PEUT se poursuivre durant l'activité.
   - ❑ Vrai
   - ❑ Faux
4. S'il n'y a qu'une heure entre leur activité sportive scolaire et leur entraînement, les athlètes ne doivent manger QU'UNE SEULE FOIS durant cette période.
   - ❑ Vrai
   - ❑ Faux
5. Les athlètes doivent toujours attendre de 30 à 60 minutes après leur entraînement avant de se réhydrater et de consommer des aliments riches en glucides, mais faibles en matières grasses.
   - ❑ Vrai
   - ❑ Faux
6. Ajouter une boisson à son repas est un bon moyen de s'hydrater.
   - ❑ Vrai
   - ❑ Faux
7. Les athlètes DOIVENT boire du café, car cette boisson a un effet hydratant.
   - ❑ Vrai
   - ❑ Faux
8. Les athlètes DOIVENT consommer de petites quantités d'aliments riches en glucides jusqu'à leur prochain repas.
   - ❑ Vrai
   - ❑ Faux
9. N'ENCOURAGEZ PAS les athlètes à continuer à boire de l'eau pendant les heures suivant leur entraînement. Ils PEUVENT se fier à leur soif pour déterminer leurs besoins en eau.
   - ❑ Vrai
   - ❑ Faux
10. Les athlètes doivent boire beaucoup de liquides tous les jours, surtout avant une séance d'entraînement ou une compétition.
    - ❑ Vrai
    - ❑ Faux

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2018.

Formulaire d'évaluation – Compétences d'assistance

Entraîneur : _____ **Évaluateur désigné :** _____

Tâches de l'entraîneur

- Prévoyez un moment pour l'évaluation de vos compétences d'assistance. Demandez au superviseur ou à l'entraîneur-chef de votre club ou à un coentraîneur ayant reçu au minimum la certification Compétition 1 de vous évaluer et de remplir le présent formulaire.
- 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 par la suite à votre évaluateur de remplir le présent formulaire durant l'observation de la leçon.*

Entraîneur-chef/superviseur/coentraîneur

- 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).

Saut de cheval (GAF et GAM) ☐ Saut de mains avant **Barres (GAF et GAM)** ☐ Grand tour avec sangles ☐ Bascule ☐ Petit bonhomme tour avant ☐ Petit bonhomme tour arrière ☐ Tour libre à l'horizontale **Sol (GAF et GAM)** ☐ Salto arrière groupé ☐ Salto avant groupé ☐ Élévation à l'ATR en force ☐ Flic ☐ Rondade + flic ☐ Flic avant **Poutre (GAF)** ☐ Renversement avant ☐ Renversement arrière **Anneaux (GAM)** ☐ Complexe de force **Barres parallèles (GAM)** ☐ Bascule et élan à l'ATR ☐ Balancer carpé renversé et bascule	**Position de l'entraîneur :** - *Est-elle stable?* - *Sa distance par rapport à l'athlète est-elle appropriée?* - *Sa distance par rapport à l'engin est-elle appropriée?* - *S'accorde-t-elle aux déplacements de l'athlète?*	**Commentaires**
	Comportement de l'entraîneur : - *Précise-t-il suffisamment à l'athlète ce qu'il doit faire?* - *Se déplace-t-il de façon à aider l'athlète durant les phases les plus importantes?*	**Commentaires**
	Montage et équipement : - *Sont-ils sécuritaires?* - *Sont-ils stables?* - *Réduisent-ils les risques au minimum?*	**Commentaires**

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

Signature de l'évaluateur : Date :

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2018.

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 les compétences de niveau Compétition 1 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
Je fixe des objectifs d'entraînement pour chaque période de la saison (développement, maintien, etc.).				
Je détermine la longueur de chaque période (préparation, compétition, transition).				
Je calcule le nombre total d'heures d'entraînement disponibles pendant la saison.				
Je fixe les objectifs du programme selon l'âge, le stade de développement et le niveau des athlètes.				
J'utilise des stratégies pour améliorer les habiletés (physiques, motrices, techniques, psychologiques).				
Je garde un esprit ouvert en vue d'adapter mon programme aux besoins de chacun.				
Je planifie des séances productives	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
J'applique des plans de séance bien structurés.				
Je fixe la durée des séances et de leurs parties aux engins en fonction de l'âge et de la capacité des athlètes.				
J'utilise efficacement l'équipement à ma disposition.				
Je choisis des activités adaptées à la période d'entraînement (ex. : pour la compétition).				
J'adapte les activités au degré d'habileté et à la condition physique des athlètes.				
J'augmente la difficulté tout en permettant aux athlètes de réussir.				
Je comprends en quoi les activités sont adaptées au stade de croissance et de développement 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 de base pour tous les engins propres à ma discipline.				
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 corrige les athlètes de façon à ce que leur attention se tourne vers leurs repères internes.				

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2018.

Je soutiens les athlètes à l'entraînement	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.				
Je m'assure que l'équipement est disponible et prêt à être utilisé.				
J'utilise une variété de moyens pour adapter la séance afin de favoriser l'apprentissage des habiletés.				
Je comprends les styles d'apprentissage de mes athlètes (auditif, visuel, kinesthésique) et j'interviens de façon à optimiser leur apprentissage.				
Je donne des instructions claires et concises et je permets aux athlètes de poser des questions.				
Je donne de la rétroaction positive et constructive pour souligner les efforts des athlètes.				
Je tisse un lien de confiance avec les athlètes et je donne l'exemple avec un langage et des comportements respectueux.				

Questions et plan d'action

1. Quelles sont vos plus grandes forces et pourquoi?

   _____

   _____

2. Quels points devriez-vous améliorer?

   _____

   _____

3. Indiquez l'expérience la plus positive que vous avez vécue en appliquant le contenu Compétition 1 à l'entraînement, de même qu'une difficulté.

   _____

   _____

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

   _____

   _____

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

   _____

   _____

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2018.

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.

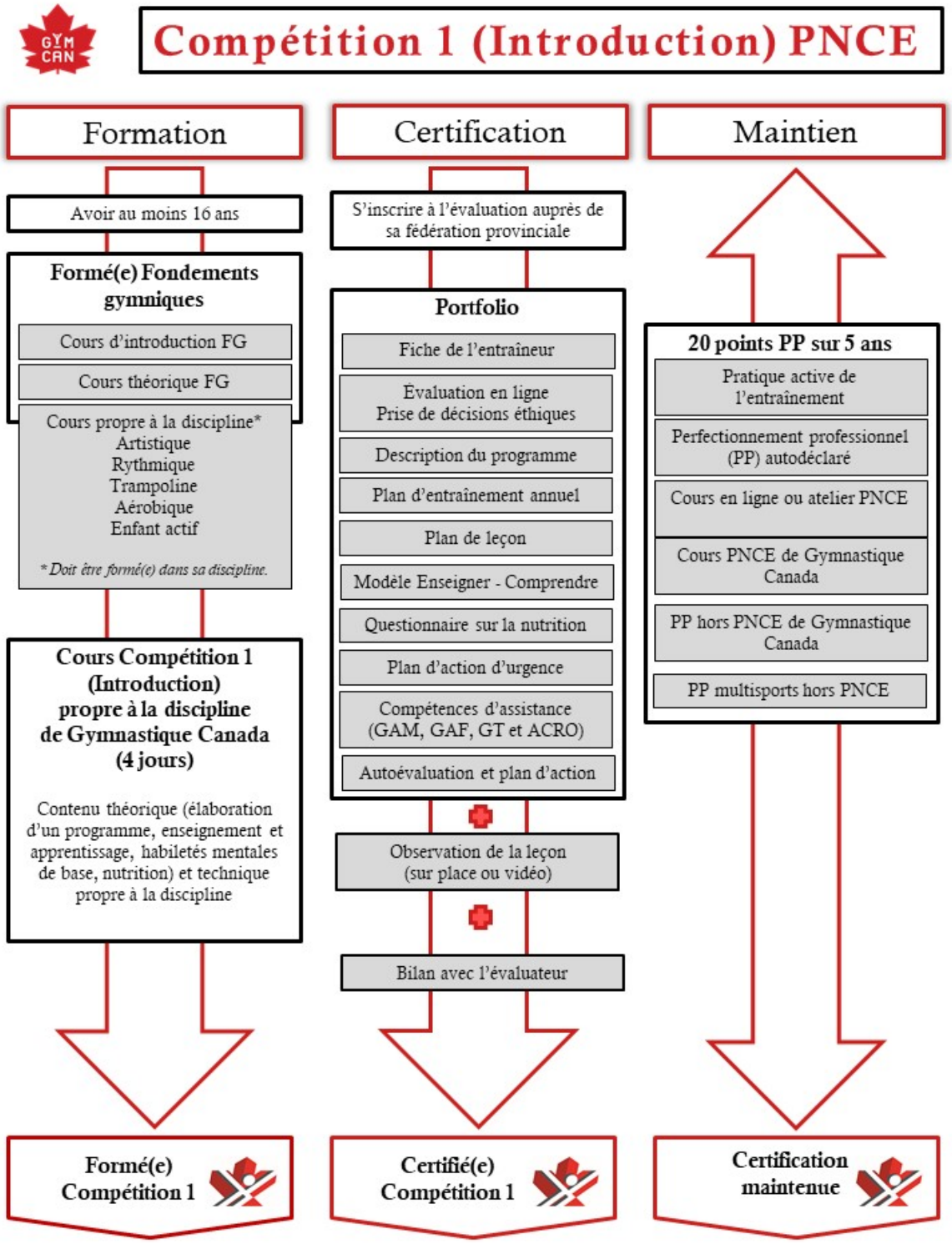
Nom (en caractères d'imprimerie) : _____ Courriel : _____

Adresse complète : _____ Téléphone : _____

_____ _____
Signature du parent/tuteur Date

Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2018.

Cheminement de certification Compétition 1



Tous droits réservés © Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2018.


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!
coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs