



Guide du mentor pour le programme de formation de l'apprenti entraîneur



GYMnastics nastique CANADA

Copyright

Guide du mentor pour le programme de formation de l'apprenti entraîneur

© 2012 Gymnastique Canada et l'Association canadienne des entraîneurs

Publié en 2013 par Gymnastics Canada Gymnastique
1re édition
Adresse: 1900 City Park Drive, Suite 120
Ottawa, ON, K1J 1A3

Imprimé au Canada

Droit d'auteur

Tous droits réservés. Aucune portion de cette publication ne peut être reproduite ou transmise, sous aucune forme ou par n'importe quel moyen, à des fins personnelles ou commerciales, électroniques ou mécaniques, incluant la photocopie et l'enregistrement ou de toute information conservée dans un système d'extraction, sans le consentement préalable par écrit de Gymnastique Canada et/ou du détenteur du droit d'auteur.

Toute personne, personne légale, entreprise ou organisation qui effectue un acte non autorisé en ce qui concerne cette publication peut être sujette à une poursuite criminelle et à des réclamations civiles pour préjudice.

Désistement légal, limite de responsabilité et désistement de garantie

Gymnastique Canada n'effectue aucune représentation, ne fournit aucune garantie ou appui d'aucune sorte, explicite ou implicite, concernant l'intégralité, le contenu, les idées, les opinions, les recommandations, la précision, la fiabilité, la pertinence ou la disponibilité en ce qui concerne l'information contenue dans cette publication pour quelque fin que ce soit. Toutes les précautions ont été prises pour donner une information précise et elle ne sert qu'à des fins informationnelles. Cette information est acceptée à la condition que des erreurs ou des omissions ne servent pas de base pour une réclamation, une requête ou un motif d'action.

Toute confiance que vous placez dans la publication est donc strictement à vos propres risques et vous êtes responsables d'effectuer une vérification diligente avant d'agir en conséquence de l'information fournie.

Gymnastique Canada, le diffuseur, l'éditeur, les compilateurs et les auteurs de cette publication n'acceptent aucune responsabilité pour toute perte ou dommage, incluant sans limite, toute perte ou dommage indirect ou corrélatif, ou toute perte ou dommage quel qu'il soit, en rapport avec l'utilisation de l'information et/ou de la publication. Aucun lecteur ne doit agir en fonction de quoi que ce soit contenu dans cette publication, sans tenir compte de la pertinence et de la justesse de l'information par rapport aux participants individuels impliqués. Toute responsabilité est expressément rejetée pour toute perte ou dommage qui peut survenir après qu'une personne a agi en conséquence d'une déclaration ou d'une information contenue dans cette publication.

ISBN 978-0-920611-50-0

Remerciements

Gymnastics Canada Gymnastique aimerait remercier les entraîneurs et les clubs qui ont contribué au développement du Programme de formation du moniteur.

Des sections du programme original Leader en développement de la Fédération canadienne de gymnastique ont été adaptées et utilisées pour ce programme de formation AE. D'autres documents ont été adaptés avec la permission des programmes de formation d'apprenti entraîneurs des clubs et organismes suivants:

Burlington Gymnastics Club, Burlington, ON
Flicka Gymnastics Club, Vancouver, BC
Loyalist Gymnastics Club, Kingston, ON
Ottawa Gymnastics Centre, Ottawa, ON
Phoenix Gym Club, Vancouver, BC
Gymnastique Rythmique Alberta (Programme de mentorat)
Surrey Gymnastics Society, Surrey, BC

GCG voudrait remercier Tracy Bradley, Katherine Campbell, Colleen Kaminski, Andrée Montreuil, Heather Palmer, Merle Pyke, Twyla Ryan, et Bonnie Temple, pour leur contribution à ce programme ainsi que tous les clubs de Gymnastique artistique, rythmique, et du trampoline à travers le Canada qui ont participé dans le projet pilot.

La documentation du programme de formation de l'apprenti entraîneur de GCG a été assemblée, édité et produite par Cathy Haines et Elisabeth Bureaud avec l'aide de Suzanne Fisher.

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 Sport Canada.

Patrimoine canadien Canadian Heritage
Sport Canada

TABLE DES MATIÈRES

Page

Bienvenue 1

Introduction 2

Tutoriel 1 Introduction au programme MG et histoire de la gymnastique 6

Tutoriel 2 Connaître votre club 10

Tutoriel 3 Introduction à la sécurité et à la gestion du risque 11

Tutoriel 4 Introduction aux habiletés d'enseignement et de leadership 12

Tutoriel 5 Introduction aux activités gymniques de base 14

Tutoriel 6 Introduction à l'assistance comme outil d'apprentissage 15

Tutoriel 7 Introduction aux jeux comme outil d'apprentissage 16

Tutoriel 8 Introduction aux programmes récréatifs 17

Tutoriel 9 Introduction aux principes éthiques de base 18

Tutoriel 10 Prochaines étapes… 19

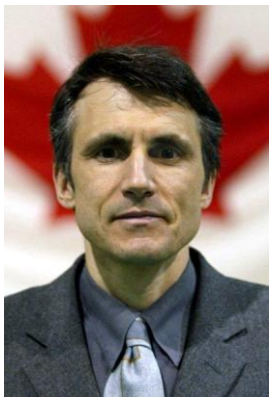
GUIDE DU MENTOR

Félicitations!

Vous avez accepté d'assumer un rôle important - celui de mentor pour les jeunes entraîneurs en formation, ou apprenti entraîneurs (AE). Il s'agit d'un programme multidisciplinaire qui s'adresse aux entraîneurs âgés de 13 à 15 ans entraîneurs qui souhaitent enseigner l'un des sports de gymnastique.

Le guide du mentor vous aidera à vous faire vivre, à vous et aux AE, la meilleure expérience possible. Ce guide comprend des tutoriels, de la documentation et des références qui vous seront utiles, ainsi que des instructions pour utiliser adéquatement le manuel de l'entraîneur remis à chaque AE.

Dans ce guide du mentor, une série de tutoriels sont présentés pour chaque semaine. Ce format vous permet de personnaliser votre programme en fonction de la nature et des besoins de votre club (et de votre sport gymnique) tout en conservant un standard national pour tous les programmes AE. Vos commentaires et suggestions sont les bienvenus et nous permettent d'amélioration continuellement les ressources qui sont mises à votre disposition.



Jean Paul Caron
Président et Directeur Général
Gymnastique Canada

GYMnastics
Nastique
CANADA

Introduction

Qu'est-ce que le programme AE?

Le programme AE s'étale sur 1 à 2 ans et il présente les différents aspects de l'enseignement d'un sport gymnique. Il vous prépare pour le cours de Fondements gymniques, qui fait partie du Programme National de Certification des Entraîneurs de GCG et que vous pourrez suivre à partir de l'âge de 15 ans. Le programme AE inclut des exercices théoriques, du mentorat et des ateliers pratiques, tout cela sous la supervision d'un mentor.

Le programme consiste en une série de tutoriels présentés chaque semaine par votre mentor. Celui-ci supervise votre enseignement ainsi que vos tâches d'officiel mineur et d'administration. Les participants du programme AE ne peuvent assister un entraîneur certifié que dans les programmes pour les enfants d'âge préscolaire et âgés de 6 à 10 ans. Ils ne doivent **jamais** être seuls responsables d'un groupe d'enfants.

Durant la première année du programme, les candidats doivent compléter 5 heures de tutoriels, couvrir 10 sujets et assister un entraîneur durant 10 heures. Durant la deuxième année, les candidats cumuleront 10 heures de tâches reliées à l'entraînement, au jugement et à l'administration. Tout au long de ces deux années, les candidats doivent demeurer des participants actifs en gymnastique et cumuler un minimum de 15 heures de pratique gymnique.

Les candidats de 13 ans **DOIVENT** suivre le programme de formation durant **deux** années complètes. Les candidats de 14 et 15 ans ont le choix de suivre le programme de formation sur une ou deux années.

Chaque club a le choix de rémunérer ou non les candidats au programme AE. Cependant, tous les candidats et les mentors doivent signer une entente écrite qui stipule leurs rôles et responsabilités. Cette entente se trouve dans le Guide du mentor et dans le manuel de l'apprenti entraîneur.

Qui peut être un candidat AE?

Toute personne enthousiaste, énergique et intéressée à se former comme entraîneur et qui est âgée de 13 à 15 ans. Il est préférable de posséder une certaine expérience en gymnastique, que ce soit au niveau récréatif ou compétitif. Tous les candidats doivent être membres d'un club et d'une association de gymnastique P/T.

Qui peut être un mentor pour le programme AE?

Les mentors doivent être certifiés du PNCE et membres d'un club et d'une association de gymnastique P/T. Il doit bien connaître son club et la gymnastique au niveau récréatif ou préscolaire, âgé de 18 ans ou plus et suffisamment mature pour superviser des adolescents. Il doit travailler en étroite collaboration avec le candidat AE lors des tutoriels et de l'enseignement avec un groupe.

Le candidat AE est formé à faire quoi?

À la fin du programme, le candidat sera capable de :

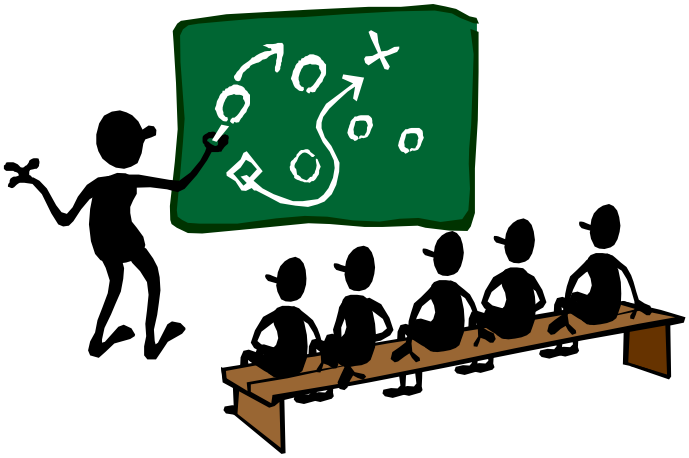
- ✓ Démontrer une connaissance et une compréhension du club, de ses politiques, de sa structure et de ses programmes.
- ✓ Démontrer une connaissance et une compréhension des principes éthiques de base en gymnastique.
- ✓ Démontrer une connaissance des règles et des procédures de sécurité dans le gymnase et effectuer une inspection de sécurité de base des installations et équipements.
- ✓ Comprendre et applique les principes de base Amusement-Bonne condition physique-Contenu fondamental lorsqu'il anime des activités.
- ✓ Enseigner et diriger un jeu pour une classe de niveau récréatif ou d'âge préscolaire.
- ✓ Comprendre le programme CANGYM et assister l'entraîneur pour l'enseignement des habiletés au niveau Bronze.
- ✓ Démontrer une assistance manuelle appropriée pour les habiletés du niveau Bronze du programme CANGYM.
- ✓ Planifier, organiser et diriger un circuit ou une station.
- ✓ Agir en tant qu'officiel mineur lors d'une compétition à l'intérieur du club.
- ✓ Aider à l'organisation et à l'administration d'un événement au club

Voici les 4 composantes du programme AE :

Enseignement | **Etre un officiel mineur** | **Pratique gymnique** | **Administration**

Voici les 10 thèmes présentés dans les tutoriels du programme AE :

1. Introduction au programme AE / Histoire de la gymnastique
2. Informations relatives au club
3. Sécurité et gestion du risque
4. Devenir un excellent entraîneur (leadership et compétences en enseignement)
5. Connaissances techniques relatives au sport
6. Assistance manuelle pour des habiletés de base
7. Jeux
8. Les programmes récréatifs
9. L'éthique en gymnastique
10. Passer à l'étape suivante



ÊTRE UN MENTOR…

Vous guiderez votre AE dans une série de 10 tutoriels. Chaque tutoriel introduit un aspect spécifique de l'enseignement de la gymnastique. Quelques informations de base sont présentées et l'AE doit compléter une série d'activités. Le manuel des entraîneurs contient presque toute l'information requise. Votre club devra fournir certaines informations au sujet des règlements et politiques du club, puis au sujet du programme récréatif spécifique au sport gymnique pratiqué (CANGYM ou autre, pour la gymnastique artistique, rythmique, aérobic ou au trampoline).

Dans la mesure du possible, faites participer au moins deux, mais de préférence quatre ou cinq AE au programme, afin de générer une discussion et un échange d'idées.

Chaque tutoriel est décrit dans le guide du mentor. En moyenne, un tutoriel est d'une durée de 30 minutes, pour un total de 5 heures de travaux dirigés.

Les tutoriels peuvent avoir lieu dans une salle de classe, une salle d'entraîneurs, dans le gymnase (de préférence quand il n'y a pas de cours) ou n'importe quel endroit qui permette à l'AE de compléter ses fiches d'activités, de se concentrer pour lire et de discuter avec les autres AE. Quelques tutoriels comprennent des activités qui se déroulent dans le gymnase; ces sessions devraient être organisées au moment où il ya le moins de distractions.

Les AE doivent compléter au moins un travail dirigé avant de commencer à enseigner dans le gymnase. Ils connaîtront alors le comportement attendu et ils comprendront leur rôle et responsabilités dans le gymnase. L'entente relative au programme AE doit également être signée par toutes les parties avant de démarrer l'enseignement. Il est préférable que les heures d'enseignement soient réalisées conjointement avec les travaux dirigés afin de permettre aux AE d'appliquer leurs connaissances dans une situation réelle, en présence du mentor.

En tant que mentor, vous êtes indispensables à la réussite du programme AE. Vous aurez une énorme influence sur le développement de vos AE et vous devez être en mesure de leur fournir le soutien et les conseils dont ils ont besoin pour devenir d'excellents entraîneurs.

Un mentor n'a pas besoin d'être un expert en gymnastique! Vous êtes une personne-ressource, un catalyseur pour la discussion, un facilitateur de la pensée critique, un générateur d'idées et une aide à la résolution de problèmes. Vous n'avez pas à avoir toutes les réponses! En fait, un des buts du programme AE est de développer des entraîneurs qui sont capables de réfléchir, qui sont débrouillards et créatifs pour résoudre des problèmes. Vous avez une grande expérience en enseignement et au fil des ans, vous avez beaucoup appris de vos expériences. En tant que mentor, le partage de votre expérience consiste à donner des exemples sur la façon dont vous avez appris au sujet de l'enseignement. N'hésitez pas à collaborer avec votre AE et à apporter des idées et des suggestions, mais encouragez le AE à réfléchir et à résoudre ses problèmes de manière indépendante.

Voici certaines compétences requises :

Communiquer
Chaque semaine, vous dirigerez une séance qui introduit de nouvelles informations. Vous aurez besoin de bien connaître l'information présentée et les ressources du programme, en plus d'avoir une bonne compréhension de la structure et du fonctionnement de votre club. Ce guide du mentor vous donnera les indications nécessaires pour diriger ces séances.

Questionner
Posez des questions qui remettent en cause d'une manière amicale et des questions qui permettent à votre AE d'exprimer ce qu'il ou elle juge important. Utilisez des questions ouvertes qui commencent par «comment» (par exemple, «comment pourriez-vous modifier ce jeu la prochaine fois?") ou "quoi" (par exemple «qu'as-tu préféré durant le cours d'aujourd'hui?").

Écouter
Créer une atmosphère détendue et démontrer son soutien en écoutant attentivement et en évitant le jugement.

Faire un bilan
Si vous avez savez écouter et questionner de manière appropriée, vous serez habile à faire un bilan. Assurez-vous de réserver au moins 10 minutes à la fin de chaque séance d'entraînement pour faire le point avec l'AE. Laissez l'AE diriger la séance en lui posant des questions qui débutent par «comment» ou «quoi» et écoutez attentivement leurs réponses. Donnez-leur suffisamment de temps pour poser des questions, mais autant que possible, guidez-les vers la solution au lieu de leur donner la réponse. Encouragez l'AE à utiliser les pages du manuel de l'AE pour y inscrire ses réflexions, questions et idées.

L'avantage d'être un mentor est que vous tirerez des leçons de votre expérience!

Débutons donc avec nos AE...

Les idées présentées dans cette section ont été tirées du site Web Peer Resources – Tips for New Mentors from Experienced Mentors à http://www.mentors.ca/mentorideas.html

TUTORIEL 1 – Introduction au programme et histoire de la gymnastique 30 min.

DURÉE	ÉLÉMENTS-CLÉS/ACTIVITÉS
5 minutes	**1. Introduction** • Souhaitez la bienvenue aux AE. • Dites-leur que c'est la première étape de leur parcours pour devenir d'excellents entraîneurs et que vous êtes impatient de travailler avec eux pour la prochaine année ou deux. • Distribuez le manuel de l'entraîneur. Assurez-vous que tout le monde a un crayon de plomb et indiquez qu'il faut toujours l'utiliser dans ce manuel. • Demandez-leur de se rendre à la page 7 et d'y noter les informations demandées en haut de la page. Assurez-vous que toutes les informations inscrites sont exactes. • Indiquez la meilleure façon de vous joindre - téléphone ou courriel - et faites circuler la liste des contacts (voir l'original à la page suivante).
15 minutes	**2. Devenir un AE** • Allouez 5 minutes aux AE pour compléter la première question de la page 7. • Ensuite, assurez-vous que chacun connaît tous les noms des autres AE. • Demandez-leur de compléter les 3 dernières questions de la page 7 à la maison. • Parcourez les pages 8 et 9 du manuel avec eux et assurez-vous qu'ils comprennent bien leurs rôles et responsabilités, les attentes et l'engagement requis pour le programme AE. Ils doivent également comprendre le rôle que vous jouerez en tant que mentor. • Rendez-vous à la page 10 et lisez avec eux l'entente relative au programme AE. Tout le monde doit le signer. Permettez aux AE d'apporter l'entente à la maison pour le montrer à leurs parents (certains clubs peuvent exiger une signature des parents). Il doit être retourné et signé par toutes les parties avant de commencer l'enseignement dans le gymnase.
5 minutes	**3. Histoire de la gymnastique** • Demandez aux entraîneurs lire les pages 11 à 13 du manuel à la maison. Ce sont des informations de base au sujet de l'histoire de la gymnastique. Encouragez les AE à rechercher d'autres informations sur internet. Pour commencer, visitez certains sites web tels que www.gymmedia.com et www.fig-gymnastics.com (inscrivez 'histoire' dans la barre de recherche).
5 minutes	**4. Pratique gymnique requise pour les AE** • Présentez les questions de la page 14 et demandez aux AE de répondre à la maison. • Présentez le formulaire d'entente relative à la pratique gymnique à la page 15 et demandez aux AE de remplir la partie supérieure ('objectifs d'entraînement') à la maison. La partie inférieure sera signée après l'atteinte des objectifs. • Rappelez-leur la date et l'heure du prochain tutoriel et toute autre date importante. • Rappelez-leur leur **devoir** : ✓ répondre aux 3 dernières questions de la page 7 ; ✓ montrer l'entente relative au programme AE à leurs parents, puis la rapporter complétée et signée ; ✓ lire les pages 11 à 13 ; ✓ répondre aux questions de la page 14 ; ✓ compléter l'entente relative à la pratique gymnique.

FICHE DE COORDONNÉES DES AE

Nom du club: _____

Nom du mentor: _____

Dates du programme AE: _____

Nom de l'AE	Adresse	No de téléphone (maison et cellulaire)	Courriel

***Conservez l'original et faites une nouvelle copie pour chaque groupe d'AE*

RÔLES ET RESPONSABILITÉS DU CLUB, DU MENTOR ET DU CANDIDAT

Le club

- Le club doit identifier un superviseur général pour le programme AE; ce superviseur doit s'assurer que le programme AE s'intègre dans la programmation générale du club et qu'un horaire et des ressources appropriées sont disponibles pour le bon fonctionnement du programme.
- Le club (ou superviseur) doit sélectionner des mentors responsables et capables d'apporter le support nécessaire pour le programme AE.
- Le club (ou superviseur) reçoit les applications au programme et sélectionne les candidats.
- Le club (ou superviseur) doit faire un bilan avec le(s) mentor(s) à la fin du programme, puis il doit reconnaître officiellement les candidats qui ont complété le programme avec succès.

Le mentor

- Le mentor est responsable de guider et supporter le candidat AE tout au long du programme.
- Le mentor représente le club et se doit d'être un modèle pour les jeunes entraîneurs.
- Le mentor s'engage à :
  - guider et diriger l'AE durant 5 heures de tutoriels
  - superviser l'enseignement du candidat durant 10 heures
  - assister le candidat pour s'assurer qu'il rencontre toutes les exigences du programme et signer les documents requis
- Le mentor doit travailler en étroite collaboration avec le superviseur et, s'il y a lieu, avec les autres mentors pour s'assurer qu'il y ait une bonne cohérence à l'intérieur du programme et pour que le programme ait donc un impact maximal.

L'apprenti entraîneur (AE)

- Le candidat doit s'engager à être présent et à participer à tous les tutoriels, et à compléter toutes les tâches et travaux requis.
- Le candidat doit être présent et participer à tous les séances d'enseignement planifiées. Les tâches d'enseignement peuvent inclure :
  - Monter et démonter les équipements et préparer les circuits
  - S'assurer d'un environnement sécuritaire
  - Gérer une classe (i.e. amener les enfants à la salle de bain, superviser les enfants pour qu'ils restent avec leur groupe)
  - Animer des jeux et autres activités
  - Démontrer des habiletés, enseigner des habiletés de base et assister manuellement
- Le candidat tient un registre de toutes les activités d'enseignement, d'entraînement, de jugement et d'administration, vérifié par le tuteur ou le superviseur.
- Le candidat doit adhérer aux politiques du club sur la conduite et le comportement.



NOTE : Le candidat <u>NE DOIT JAMAIS</u> :

- Demeurer seul avec un groupe
- Être seul responsable pour animer ou préparer une activité
- Être seul responsable de la communication avec les parents
- Être seul responsable de la discipline avec les enfants

ENTENTE RELATIVE AU PROGRAMME AE

Nom du club: _____

Nom du superviseur: _____

Nom du mentor : _____

Nom du candidat : _____

Date de début du programme : _____

Date de fin du programme : _____

Par la présente, nous convenons que l'apprenti entraîneur (AE) :

- Assistera et participera activement aux 10 tutoriels
- Assistera l'entraîneur avec le groupe suivant : _____

Qui a lieu le :_____ de :_____ à :_____
(jour) (heure) (heure)

Débutant le : _____ jusqu'au : _____
(date) (date)

- Assistera l'entraîneur dans les tâches suivantes :
  - Aider au montage et démontage de l'équipement.
  - Gérer le groupe.
  - S'assurer d'un environnement sécuritaire.
  - Démontrer et assister manuellement pour des habiletés de base
  - Aider lors de l'échauffement, du retour au calme et des jeux et activités.
  - Contribuer à donner des instructions pour enseigner des habiletés de base.
- Complétera les tâches de jugement et d'administration requises.
- Participera à un minimum de 15 heures d'entraînement en gymnastiques.
- Respectera les politiques et règlements du club.

Nous convenons que le mentor guidera l'apprenti entraîneur :En lui faisant compléter 10 tutoriels répartis sur une année.

- En dirigeant et en supportant l'apprenti durant les activités d'enseignement.
- En lui donnant une rétroaction tout au long du programme.
- En contactant chaque semaine le candidat pour assurer un progrès continu.

Nous convenons que le club allouera suffisamment de temps et de ressources pour permettre le bon fonctionnement du programme AE.

Signatures : _____ Superviseur

_____ Mentor

_____ Apprenti entraîneur

Date : _____

TUTORIEL 2 – Connaître votre club 30 minutes

DURÉE	ÉLÉMENTS-CLÉS/ACTIVITÉS
10 minutes	**1. Structure du club** • Ce tutoriel introduit la structure et l'organisation de votre club ainsi que les attentes du club envers ses entraîneurs. • En plus du manuel, donnez à l'AE : – Un diagramme illustrant la structure du club – La description des programmes offerts et les noms des entraîneurs – Les règles du club – Les politiques du club concernant les entraîneurs – Les conditions de travail du club – Les formulaires (ex. feuille de temps, rapport d'accident). • Passez en revue la structure de base et l'organisation de votre club. • Les AE devraient connaître les noms du président, de l'entraîneur-chef, du directeur technique ou administratif et de leur superviseur. • Soyez concis et présentez les principales responsabilités de chacun. • Demandez aux AE de compléter à la maison les questions 1, 2 et 3 des pages 16 et 17 du manuel.
15 minutes	**2. Responsabilités des AE et des entraîneurs dans vos club** • Veiller à ce que tous les AE connaissent les détails concernant l'enseignement en gymnase (i.e. quel programme, le jour et l'heure de la classe). • Allouez 5 minutes aux AE pour inscrire leurs réponses aux questions 4 et 5 de la page 17 du manuel. • Ensuite, distribuez les politiques du club pour les entraîneurs. • Assurez-vous que tous comprennent bien les politiques du club et encouragez-les à poser des questions (ex. *«mais est-ce que je peux porter une camisole si on ne voit pas mon nombril?»*). • Lisez ensemble et insistez sur l'importance des informations présentées à la page 19 du manuel.
5 minutes	**3. Connaître les programmes de son club** • Demandez aux entraîneurs de compléter à la maison les questions 6, 7, 8 et 9 des pages 17 et 18. • Assurez-vous que chacun a une bonne compréhension des types de programmes offerts et des opportunités pour chaque tranche d'âge. • Chaque club a quelque chose d'unique qui le distingue. Invitez les AE à donner leurs idées et ajoutez les vôtres. • Rappelez-leur la date et l'heure du prochain tutoriel et toute autre date importante. • Rappelez-leur leur **devoir** : ✓ répondre aux questions 1, 2 et 3 des pages 16-17 du manuel ; ✓ répondre aux questions 6, 7, 8 et 9 des pages 17-18 du manuel ; ✓ répondre à la première question de la page 20 du manuel.

TUTORIEL 3 – Règles de sécurité de base et gestion du risque 35 minutes

DURÉE	ÉLÉMENTS-CLÉS/ACTIVITÉS
10 minutes	**1. Sécurité dans le gymnase** • Introduisez le tutoriel en insistant sur l'importance de la sécurité dans le gymnase. Chaque club a ses propres règles de sécurité applicables à tout le monde – les gymnastes, les entraîneurs, les parents et les visiteurs. Les règles de sécurité de base sont les mêmes pour tous les clubs, mais il y a aussi certains risques spécifiques associés au sport, aux installations, à l'environnement et aux participants. • Distribuez les règles du club et demandez aux AE de comparer la liste «officielle» à leur liste à la page 20 du manuel.
10 minutes	**2. Inspection de sécurité** • Promenez-vous dans le gymnase avec les AE pour effectuer une inspection de sécurité. Vous pouvez conserver la disposition actuelle du matériel dans le gymnase ou bien vous pouvez mettre en place certains risques potentiels avant le début de la session. Cet exercice est plus efficace quand il ya peu ou pas d'autre activité en cours dans le gymnase. • Les AE doivent identifier les dangers et noter leurs observations dans le tableau des pages 21 et 22 du manuel. • Après l'activité, faites un bilan avec les AE. Demandez-leur de quelle manière chacun des éléments notés pourrait présenter un problème de sécurité durant une classe et comment ce danger peut être évité.
5 minutes	**3. Responsabilités de l'AE** • Assurez-vous que les AE connaissent leurs responsabilités en matière de sécurité. Faites-leur écrire ces responsabilités à la page 22, à la maison.
10 minutes	**4. Intervention d'urgence** • Chaque club a son propre plan d'action d'urgence. Assurez-vous d'avoir une copie du plan de votre club dans votre cartable d'entraîneur. • Allouez 10 minutes pour répondre ensemble aux questions de la page 23. • Concluez la session en faisant lire la page 25 et en répondant aux questions des AE. • Si votre club organise parfois des exercices d'urgence, il serait intéressant d'en organiser un durant une période d'enseignement des AE. • Rappelez-leur la date et l'heure du prochain tutoriel et toute autre date importante. • Rappelez-leur leur **devoir** : ✓ répondre à la question au bas de la page 22 du manuel.

TUTORIEL 4 – Devenir un excellent entraîneur 30 minutes

DURÉE	ÉLÉMENTS-CLÉS/ACTIVITÉS
5 minutes	**1. Qu'est-ce qu'un entraîneur?** • Demandez aux AE de se questionner au sujet de leur expérience d'enseignement à ce jour. Demandez-leur de répondre à la maison aux questions de la page 26. • Lisez ensemble la page 27. • Demandez-leur de réaliser le dessin de la page 28 lorsqu'ils seront à la maison.
10 minutes	**2. Gestion d'une classe** • Demandez aux AE de lire les informations présentées à la page 29. Allouez une courte période de questions, ou posez-leur quelques questions pour vous assurer qu'ils comprennent bien les différences entre les méthodes d'organisation d'un groupe.
5 minutes	**3. Méthode d'enseignement** • À l'aide de la page 30 du manuel, présentez brièvement les 4 méthodes d'enseignement. Illustrez chaque méthode par des exemples concrets de ce que vous ou d'autres entraîneurs font dans le gymnase. Répondez aux questions et apportez des précisions au besoin. • À la maison, les AE créeront leurs propres exemples et devront compléter "Comment puis-je utiliser cette méthode" à la page 30. Si cela est possible, permettez aux AE de mettre en pratique leurs idées lorsqu'ils enseignent.
10 minutes	**4. Communiquer votre message** • Les AE devraient répondre aux questions de la page 31 à la maison. Présentez les questions et insistez sur les points suivants : – Les explications doivent être courtes et précises – Les règles doivent être claires (ex. parlez à voix basse, restez sur les mains et les pieds) – Plus les enfants sont jeunes, moins il y a de règles et plus les explications sont courtes – Insistez sur ce qu'ils **devraient** faire et non sur ce qu'il ne devraient pas faire (ex. "parlez à voix basse", **pas** "on ne crie pas!") – Définissez les limites physiques lors des jeux – Demandez aux enfants s'ils ont bien compris, faites-leur répéter l'information ou posez-leur des questions spécifiques – Faites une démonstration du jeu au ralenti avec les plus âgés • Prenez 5 minutes pour faire remplir les bulles de la page 32 du manuel. Si vous avez encore du temps, demandez aux AE de partager leurs réponses. • Distribuez la feuille "98 façons de dire Très Bien" (voir la page suivante). • Lisez la page 34 du manuel ensemble. • Rappelez-leur la date et l'heure du prochain tutoriel et toute autre date importante. • Rappelez-leur leur **<u>devoir</u>** : ✓ répondre aux questions de la page 26 du manuel ; ✓ faire le dessin à la page 28 du manuel ; ✓ compléter la page 30 du manuel ; ✓ répondre aux questions de la page 31 du manuel ; ✓ répondre aux questions de la page 33 du manuel.

98 FAÇONS DE DIRE "TRÈS BIEN"*





Si un enfant reçoit des encouragements, il apprend à se faire confiance.
Si un enfant reçoit des éloges, il apprend à apprécier.
Si un enfant reçoit de l'approbation, il apprend à s'aimer.
Si un enfant reçoit de l'acceptation et de l'amitié, il apprend à trouver l'amour dans le monde. **

1. Tu y es.
2. Tu es sur la bonne voie à présent!
3. Ça, tu le fais très bien.
4. C'est beaucoup mieux!
5. Je suis ravi(e) de te voir travailler ainsi.
6. Tu fais un bon travail.
7. C'est le plus beau travail que tu aies jamais fait !
8. Je savais que tu y arriverais.
9. Tu as trouvé la solution.
10. Ça y est ! Tu l'as.
11. FAMEUX!
12. Lâche pas, tu t'améliores.
13. À te regarder faire, cela semble facile.
14. C'est exactement comme cela qu'il faut faire.
15. Tu t'améliores de jour en jour.
16. Tu agis de plus en plus comme un grand !
17. Ça avance bien.
18. SENSATIONEL !
19. C'est la bonne façon de le faire.
20. C'est mieux.
21. C'est ton meilleur.
22. PARFAIT !
23. Tu travailles vraiment très vite !
24. EXTRAORDINAIRE !
25. C'est beaucoup mieux!
26. Tu y es presque.
27. EXCEPTIONNEL !
28. Tu l'as bien réussi.
29. FANTASTIQUE !
30. Tu fais vraiment du progrès.
31. SUPERBE !
32. Continue!
33. Tu comprends bien !
34. FABULEUX !
35. Bien pensé!
36. Lâche pas!
37. Je n'ai jamais vu quelqu'un faire mieux.
38. J'aime ça.
39. Je suis fière de toi.
40. Je crois que tu y es à présent.
41. Tu as vite trouvé la solution.
42. C'est vraiment bien.
43. Tu as raison.
44. INGÉNIEUX !
45. C'est merveilleux!
46. Bravo!
47. Tu as compris!
48. Tu as fait un travail excellent !
49. Félicitations ! Tu l'as !
50. Tu es un ange.
51. Exact.
52. C'est bon !
53. Tu es sur le point de réussir.
54. Tu me donnes envie de chanter !
55. BON TRAVAIL !
56. Je suis fière de ton travail aujourd'hui.
57. Tu travailles vraiment fort aujourd'hui.
58. C'EST ÇA !
59. Félicitations!
60. C'est toute une amélioration !
61. Tu as réussi beaucoup mieux aujourd'hui!
62. Je suis très contente de t'avoir comme élève/fille/fils, etc.
63. Tu apprends vite.
64. Tant mieux pour toi !
65. Je n'aurais pas pu faire mieux.
66. C'est vraiment agréable d'enseigner un(e) élève comme toi.
67. Une fois encore et tu l'auras.
68. Tu l'as eu cette fois !
69. C'est ça! Vas-y !
70. MAGNIFIQUE !
71. Tu as tout compris.
72. Continue à bien travailler.
73. Rien ne peut t'arrêter maintenant !
74. EXCELLENT !
75. Ça, c'est ton meilleur.
76. BIEN !
77. Épatant !
78. C'est mieux que jamais !
79. J'apprécie ton travail ardu.
80. Ça, c'est du travail bien fait !
81. Tu as dû t'exercer !
82. Tu réussis admirablement.
83. C'est exactement ça !
84. Tu as bonne mémoire.
85. Tu as beaucoup travaillé aujourd'hui !
86. Ça a bien été aujourd'hui.
87. Tu travailles bien.
88. Tu apprends beaucoup.
89. Tu t'es surpassé aujourd'hui !
90. C'EST BEAU !
91. Bien fait !
92. MERVEILLEUX !
93. Tu fais de ton mieux !
94. Bon travail.
95. Tu n'as pas oublié.
96. Ça me rend heureux(se).
97. Tiens! Regarde comme ça va bien !
98. FORMIDABLE !

"98 façons de dire "Très Bien" est tiré d'une publication de Wintergreen, un fournisseur pour les écoles préscolaires et primaires. À l'origine, il était intitulé "98 façons pour un professeur de dire Très Bien". Ce texte est reproduit avec l'aimable autorisation de M. Hugh Moreland, Président de Wintergreen Communications Limited. Tiré de "Children Learn What They Live", auteur inconnu.



Feuille-ressource # 5 *(Fédération Canadienne des SERVICES DE GARDE A L'ENFANCE)*

TUTORIEL 5 – Les Bases de la gymnastique 30 minutes

DURÉE	ÉLÉMENTS-CLÉS/ACTIVITÉS
10 minutes	**1. Échauffement et retour au calme** • Présentez les questions de la page 35 et insistez sur les points suivants : <u>Pourquoi l'échauffement est-il important ?</u> – Préparer le corps et l'esprit, activer les petits et grands groupes musculaires, augmenter la circulation sanguine vers les muscles, allonger les muscles pour éviter les blessures, donner le ton de la séance <u>Quelles activités incluez-vous dans l'échauffement ?</u> – Échauffement général : course ou activité très dynamique, jeux avec course, activités d'étirements pour les grands groupes musculaires – Échauffement spécifique: étirements gymniques spécifiques pour tous les muscles, jeux avec activités ou mouvements gymniques, révision des habiletés de base, progressions faciles <u>Pourquoi le retour au calme est-il important ?</u> – Se calmer après une activité intense, préparer mentalement le gymnaste au retour à la maison, s'étirer, apaiser l'esprit, terminer sur une note positive <u>Quelles activités incluez-vous dans le retour au calme ?</u> – Jeux plus calmes, étirements des grands groupes musculaires, exercices de conditionnement physique légers
5 minutes	**2. Amusement – Bonne condition physique – Contenu fondamental (ABC)** • Expliquez aux AE que l'ABC est la philosophie de la gymnastique au Canada, à partir de laquelle tous les programmes canadiens de formation des entraîneurs ont été développés. • Insistez sur les points suivants : **AMUSEMENT :** *les enfants veulent avoir du plaisir, il est amusant d'être dans un gymnase, de faire des mouvements de gymnastique et d'aller sur les engins* **BONNE CONDITION PHYSIQUE :** *faire de la gymnastique améliore la forme physique ; elle développe la force, la puissance, la flexibilité, l'endurance, etc. ; la gymnastique prépare le corps pour d'autres sports* **CONTENU FONDAMENTAL:** *on apprend des mouvements gymniques ; on récolte des écussons ; on apprend à faire des routines*
10 minutes	**3. Familles fondamentales de mouvement en gymnastique (FFM)** • Réception pile, sortie, descente de la poutre = **RÉCEPTIONS** • Équilibre, ATR, suspension aux barres, appui facial = **POSITIONS STATIQUES** • Course, marche, sauts, chassés, marches d'animaux = **DÉPLACEMENTS** • Long balancé, soleil, bascule, prise d'élan = **BALANCÉS** • Sauts à 2 pieds ou à 1 pied, cheval sautoir, tumbling = **IMPULSIONS** • Roulade avant, roue latérale, tour, salto = **ROTATIONS** • Présentez le résumé à la page 36 du manuel et échangez vos idées.
5 minutes	**4. Termes gymniques** • Assurez-vous que tous les AE connaissent et utilisent les termes appropriés pour les habiletés et l'équipement. La liste de la page 37 n'est pas complète ; chaque sport gymnique a ses propres termes. Lorsque vous travaillez avec l'AE, donnez le bon exemple en utilisant les termes appropriés. • Rappelez-leur la date et l'heure du prochain tutoriel et toute autre date importante. • Rappelez-leur leur **<u>devoir</u>** : ✓ répondre aux questions de la page 35 du manuel ; ✓ répondre aux questions du tutoriel suivant, à la page 38 du manuel.

TUTORIEL 6 – Assistance Manuelle 30 minutes

DURÉE	ÉLÉMENTS-CLÉS/ACTIVITÉS
10 minutes	• Utilisez le mot "assistance" plutôt que "spotting". • Les AE devraient déjà avoir répondu aux 3 questions de la page 38 du manuel. • Animez une discussion en fonction de leurs réponses, qui peuvent varier considérablement en fonction du niveau d'expérience de chacun. Ils vous donneront leur point de vue en tant que gymnaste et ils doivent garder ce point de vue à l'esprit lorsqu'ils travaillent avec de jeunes enfants. • Discutez de ces points et laissez les entraîneurs poser autant de questions que nécessaire.
20 minutes	• Rendez-vous dans le gymnase et faites pratiquer l'assistance manuelle aux AE avec des mouvements qu'ils enseignent dans leurs classes. Ne les encouragez pas à assister manuellement une habileté qui ne requiert habituellement pas d'aide, mais insistez sur le fait qu'ils doivent savoir comment fournir une assistance manuelle pour des éléments de base lorsque les enfants en ont besoin. **IMPORTANT :** • **Les AE ne devraient assister aucun mouvement acrobatique avec rotation transversale dans les airs.** • **L'assistance manuelle devrait se limiter aux habiletés du premier niveau du programme récréatif (ex. CANGYM niveau Bronze)** • **Ne permettez l'assistance manuelle avec les enfants que lorsque les AE sont capables d'assister manuellement les autres AE.** • Rappelez-leur la date et l'heure du prochain tutoriel et toute autre date importante. • Rappelez-leur leur **devoir** : ✓ lire le tutoriel #7 pour se familiariser avec les différents jeux ; ✓ compléter le premier exercice de la page 47 du manuel.

TUTORIEL 7 – Jouer ! Jouer ! Jouer ! 30 minutes

DURÉE	ÉLÉMENTS-CLÉS/ACTIVITÉS
10 minutes	• Le manuel présente plusieurs descriptions de jeux et activités. • Demandez aux AE de vous dire pourquoi les jeux sont importants dans un programme récréatif et comment peut-on inclure les jeux dans un cours. Insistez sur les points suivants : – Les jeux sont amusants pour tous les enfants et comportent des défis – Les jeux sont utiles lors de l'échauffement car ils impliquent de grands groupes musculaires et de la course –bonne activité de mise en forme – Les jeux peuvent être aussi utilisés dans les circuits et pour enseigner des habiletés – Lors des jeux, le gymnaste doit souvent réfléchir, observer, mémoriser et résoudre des problèmes – Les jeux peuvent développer la communication et les habiletés sociales – Les jeux peuvent favoriser le développement d'habiletés gymniques et la technique – Les jeux peuvent être adaptés à tout groupe d'âge ou niveau d'habileté et ils peuvent impliquer de nombreux enfants en même temps – Pour certains jeux, peu d'équipement, de temps et d'organisation sont requis. Les règles peuvent être modifiées pour s'ajuster au gymnase.
20 minutes	• Si vous travaillez avec un groupe d'AE, sélectionnez plusieurs jeux, et faites-les jouer à ces jeux. Assurez-vous de respecter les règles de base de la présentation (des explications courtes et précises, des règles claires et des limites physiques, débutez rapidement le jeu, etc.). Si vous avez seulement 1 ou 2 AE, faites-les observer vos jeux lorsque vous enseignez à votre classe. • Faites pratiquer les AE à enseigner des jeux, en utilisant les explications inscrites au haut de la page 47 du manuel. Les AE ont-ils bien respecté les règles de présentation? Le jeu a-t-il débuté rapidement? (**note**: si vous avez seulement 1 ou 2 AE, faites-leur présenter leur jeu en classe, avec les enfants). • Faites un bilan rapide avec les AE. Demandez-leur leur avis sur la façon dont le jeu s'est déroulé, quelle fut la réponse des participants. Devraient-il modifier quelque chose la prochaine fois? Quels ont été les points forts? Que pourraient-ils améliorer? • Concluez en rappelant aux AE qu'ils enseigneront deux jeux lors de leur classe suivante et qu'ils doivent être prêts à exécuter des mouvements gymniques lors du prochain tutoriel. • Rappelez-leur la date et l'heure du prochain tutoriel et toute autre date importante.

TUTORIEL 8 – Introduction aux programmes récréatifs 30 minutes

DURÉE	ÉLÉMENTS-CLÉS/ACTIVITÉS
30 minutes	• Le contenu réel de ce tutoriel dépend du programme récréatif de votre club. • Apportez avec vous une copie du programme récréatif de votre club, ainsi que toutes les ressources qui y sont reliées. Allouez du temps aux entraîneurs pour prendre connaissance des documents. • À ce jour, les AE ont probablement acquis une certaine expérience dans le gymnase et ont enseigné quelques éléments gymniques. En fonction de leur propre expérience en tant que gymnaste, ils peuvent être familiers ou non avec le programme récréatif. Présentez le contenu de la page 48 du manuel, puis demandez aux entraîneurs de compléter les quatre questions au bas de la page, en veillant à ce qu'ils comprennent bien le programme du club. • Rendez-vous dans le gymnase et demandez aux AE d'exécuter tous (ou la plupart) des habiletés du premier niveau. Les AE devraient être capables de démontrer chacun des mouvements avec une bonne technique, identifier les principaux points à enseigner, identifier la famille fondamentale de mouvement principale et les points techniques les plus importants. S'il y a des mouvements que l'AE est incapable d'exécuter, il doit alors être en mesure d'expliquer les points à enseigner, la famille de mouvement et les points techniques. • Concluez avec des étirements légers et indiquez aux AE l'endroit dans le gymnase où ils peuvent trouver les ressources relatives au programme récréatif. Si possible, distribuer une copie des formulaires d'évaluation et des bulletins pour le(les) niveau(x) pertinent(s). • Rappelez-leur la date et l'heure du prochain tutoriel et toute autre date importante. • Rappelez-leur leur **<u>devoir</u>** : ✓ répondre aux questions de la page 49 du manuel ; ✓ lire le Code d'éthique des entraîneurs à la page 50 du manuel ; ✓ répondre aux questions de la page 51 du manuel.

TUTORIEL 9 – Principes éthiques de base en enseignement 30 minutes

DURÉE	ÉLÉMENTS-CLÉS/ACTIVITÉS
	• Si vous n'êtes pas à l'aise d'animer ce tutoriel, vous pouvez inviter le(la) président(e) du club ou l'entraîneur-chef pour vous aider à le faire.
15 minutes	**1. Code d'éthique et Politique sur le harcèlement** • Distribuez des copies du code d'éthique du club et de sa politique sur le harcèlement. • Passez en revue les principaux points de ces deux documents. Invitez les AE à poser des questions tout au long de la lecture pour clarifier les termes ou concepts qu'ils ne comprennent pas. Gardez vos explications simples et concises. • Mettez l'accent sur la notion de respect comme étant la pierre angulaire du code d'éthique. • Le code d'éthique présenté à la page 50 du manuel est une version modifiée du code d'éthique du PNCE de l'Association canadienne des entraîneurs. Il est probablement semblable à celui qui a été adopté par votre club. Écoutez les commentaires des AE et répondez à leurs questions. • Rendez-vous à la page 51 du manuel et demandez aux entraîneurs de lire leurs réponses aux trois scénarios. Il n'y a pas nécessairement une "bonne" façon de résoudre ces problèmes, mais il est bon pour les AE de commencer à réfléchir sur la façon dont ils pourraient gérer ces situations. Rappelez aux AE qu'il y a plusieurs entraîneurs plus expérimentés dans le gymnase qui pourraient les aider ou leur donner des conseils.
15 minutes	**2. Estime de soi** • Demandez aux entraîneurs de lire la page 52 du manuel. Dépendamment de l'âge des AE, l'estime de soi peut être un gros problème et ils peuvent être sensibles à ce sujet. • Présentez les informations contenues dans la colonne "Comment cela peut être communiqué" à la page 52. Les AE peuvent-ils donner d'autres exemples? • • Concluez en rappelant aux AE qu'il ne reste qu'un seul tutoriel. Ils doivent apporter tous leurs formulaires avec eux (ex. Entente pour la pratique gymnique, Entente relative au Programme AE) et leur manuel. • Rappelez-leur la date et l'heure du prochain tutoriel et toute autre date importante. • Rappelez-leur leur **<u>devoir</u>** : ✓ répondre aux questions de la page 54 du manuel ; ✓ déterminer leurs objectifs en complétant la page 55 du manuel.

TUTORIEL 10 – Passer à l'étape suivante 30 minutes

DURÉE	ÉLÉMENTS-CLÉS/ACTIVITÉS
10 minutes	**1. Détails administratifs** • Demandez aux AE de se rendre à la page 53 du manuel. Cette page contient un tableau qui résume toutes les exigences de L'AE et elle doit être signée par le mentor. L'AE doit aussi montrer son formulaire d'entente relative à la pratique gymnique, qui est alors examinée pour déterminer le progrès et qui pourrait possiblement être signée. • Signez pour chacune des tâches accomplies. Rappelez aux entraîneurs qu'ils doivent garder leur manuel à portée de main jusqu'à ce qu'ils aient complété toutes les exigences du programme, puisqu'il contient une mise à jour de leur participation. • Conservez et archivez tous les formulaires remis par vos AE.
10 minutes	• Révisez les exigences et dates limites relatives au programme AE.
10 minutes	**2. Réflexion sur l'expérience vécue à ce jour et fixation d'objectifs** • Animez une discussion centrée sur les expériences positives vécues et sur les apprentissages. • Pour le tableau de réglage Objectif à la page 55, vous pouvez mettre en place un temps sur un autre jour pour examiner et discuter de leurs objectifs. S'ils ont besoin d'aide, les aider à mettre des buts réalistes, réalisables, les délais et les actions. • Vous pouvez déterminer un autre moment pour réviser et discuter des objectifs inscrits à la page 55 du manuel. Au besoin, aidez les AE à fixer des objectifs réalistes et atteignables et à établir des échéanciers et un plan d'action.
	3. Passer à l'étape suivante… • Demandez aux AE de remplir le formulaire d'évaluation du programme à la page 56 du manuel, puis de vous le remettre (ils ne sont pas obligés d'écrire leur nom). • Examinez les exigences requises pour compléter le programme AE, y compris les tâches en tant qu'officiel mineur et les tâches administratives. Les AE peuvent compléter leurs 10 heures dans l'un ou l'autre de ces domaines (par exemple, toutes les 10 heures en tant qu'officiel mineur, ou encore quelques heures dans chacun des domaines ou toutes les 10 heures avec des tâches administratives). • Passez en revue les informations présentées aux pages 57 à 59 dans le manuel et demandez aux AE ce qu'ils pensent qu'ils pourraient faire dans ces domaines. Vous pourriez également leur donner des suggestions et leur remettre un calendrier du club indiquant les événements à venir. À la maison, les AE doivent remplir les sections pertinentes du formulaire de la page 60 du manuel. Ils doivent ensuite le rapporter la semaine suivante, après avoir eu le temps de réfléchir aux tâches qu'ils aimeraient réaliser. • Félicitez-les pour leur bon travail et pour ce qu'ils ont accompli jusqu'à maintenant. Dites-leur qu'ils sont en train de devenir de grands entraîneurs ! Vous les verrez bientôt à l'œuvre dans le gymnase avec leur propre groupe !

**** Upon successful completion of this program, please complete the Pre-CIT Recognition of Completion Form (found on page 58 of the Pre-CIT Workbook) and submit it to your Provincial/Territorial Gymnastics Office.***