2025

PNCE
Compétition 3
GAM/GAF
(Développement)

PORTFOLIO D'ENTRAÎNEUR
Critères de réussite

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 3
Fiche et philosophie de l'entraîneur 4
Planification 5
Suivi de l'athlète 8
Précompétition 10
Document d'information sur une compétition à l'intention des athlètes (et des parents) 11
CRITÈRES DE RÉUSSITE DU PORTFOLIO 12
Rapport de compétition 24
LIGNES DIRECTRICES DE RÉUSSITE DE L'OBSERVATION 26
Outil d'évaluation de l'observation – à remplir par l'évaluateur 32
Résultats de l'évaluation de l'entraîneur 38
CHEMINEMENT DE CERTIFICATION – COMPÉTITION 3 40

Certification Compétition 3 (Développement)

L'Association canadienne des entraîneurs (ACE) certifie les entraîneurs capables d'obtenir les résultats attendus aux différents niveaux de compétences. Au niveau Compétition – Développement, les entraîneurs sont évalués sur leur maîtrise des aspects suivants :

- Prise de décisions éthiques
- Élaboration d'un programme sportif
- Gestion de programme
- Soutien relatif à la compétition
- Analyse de la performance

Statut Certifié
Pour obtenir le statut CERTIFIÉ, les entraîneurs doivent :
1. réussir l'évaluation du portfolio de l'entraîneur;
2. réussir l'évaluation de l'observation en compétition.

Principes d'évaluation du PNCE

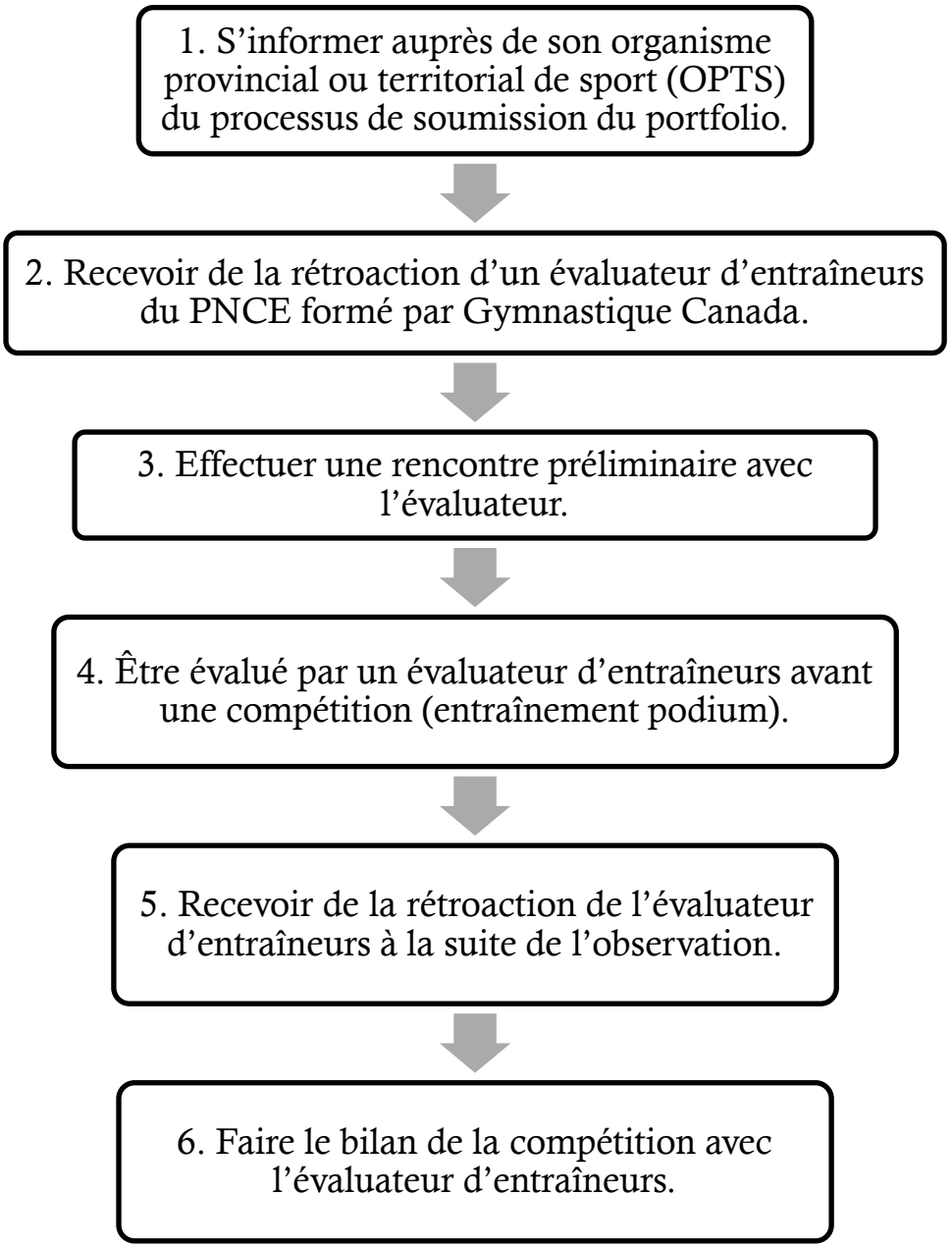
- Les résultats attendus sont à la base de l'approche d'évaluation et de certification des entraîneurs au sein du PNCE.
- L'évaluation du PNCE est le reflet des pratiques d'entraînement éthique privilégiées dans le système sportif canadien.
- L'évaluation du PNCE tient compte des différences entre les sports dans un contexte donné.
- L'évaluation reconnaît et respecte les styles d'entraînement individuels.
- L'évaluation du PNCE est fondée sur des preuves.
- Dans le cadre de l'évaluation du PNCE, les preuves sont des comportements d'entraînement observables qui sont utilisés pour déterminer si l'entraîneur respecte un critère donné.
- Dans le cadre de l'évaluation du PNCE, les preuves peuvent provenir de plusieurs sources.
- Il se peut que les preuves recueillies dans le cadre de l'évaluation ne représentent pas tous les éléments ou les objectifs identifiés pendant les activités de formation.
- Les entraîneurs savent exactement quelles preuves seront utilisées pour déterminer s'ils ont respecté un critère donné. Cette connaissance les aide à obtenir leur certification.
- En vue d'obtenir leur certification, les entraîneurs sont évalués par un évaluateur reconnu officiellement par le PNCE.

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Processus d'évaluation pour Compétition 3*

Que doit faire l'entraîneur pour obtenir sa certification?



**** Les détails du processus varient d'une province à l'autre. Communiquez avec votre OPTS pour en savoir plus :***
http://gymcan.org/fr/programmes/entraineurs/bureaux-provinciaux

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Portfolio Compétition 3

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.
Utilisez le formulaire d'évaluation et les lignes directrices pour connaître les normes minimales de réussite.

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 réussite 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

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

❑ Rétroaction du coentraîneur

Fiche et philosophie de l'entraîneur

Fournissez les renseignements suivants à l'évaluateur :

- Nom et numéro de PNCE
- Environnement d'entraînement principal : sport, niveau des athlètes, fréquence et durée des entraînements
- Plan annuel indiquant les périodes d'entraînement et les épreuves importantes auxquelles participeront les athlètes
- Nom de votre/vos programme(s) (ex. : haute performance, JO10)
- Nombre d'années d'expérience et autres programmes enseignés
- Autres implications dans le sport (athlète, juge, administrateur)
- Formations du PNCE ou autres certifications obtenues dans d'autres disciplines de la gymnastique ou d'autres sports

Philosophie d'entraînement

Décrivez votre philosophie d'entraînement dans un document distinct. Utilisez les questions suivantes pour vous guider. Nous vous invitons à consulter le Code d'éthique du PNCE : *https://www.coach.ca/files/NCCP_Code_of_Ethics_2016_FR.pdf*
Vous pouvez aussi lire cet article sur la l'élaboration d'une philosophie d'entraînement en 3 étapes :
https://www.coach.ca/develop-a-coaching-philosophy-in-3-easy-steps-p159158&language=fr

Questions obligatoires
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?
Mes exigences d'entraînement sont basées sur les règles en vigueur pour le niveau de mes athlètes, lesquelles se trouvent dans le document _____, daté du _____ *(inscrivez tous les documents requis : Code de pointage de la FIG, manuels de programme de Gymnastique Canada).*

Questions facultatives
Quel est votre objectif pour vos athlètes?
Quelles sont vos attentes à l'égard des athlètes?
Quelles sont les attentes des athlètes à votre égard?
Quelles règles sont importantes pour vous et que faites-vous lorsqu'elles sont enfreintes?
Quelles sont vos attentes à l'égard des parents ou tuteurs?
Quelles sont vos attentes à l'égard des autres entraîneurs à l'entraînement ou en compétition (s'il y a lieu)?
Décrivez votre approche de la compétition.
Comment transmettez-vous votre philosophie aux athlètes, aux autres entraîneurs, aux parents, etc.

Planification

Un entraîneur de niveau Compétition 3 est en mesure de faire ce qui suit :

- Identifier les principaux buts et objectifs du programme.
- Élaborer un calendrier de compétitions à long terme :
  - Être en mesure de justifier le nombre d'événements d'envergure prévus, le choix de ceux-ci (distance, importance), leur ordre et leur pertinence dans le développement de l'athlète.
- Élaborer deux calendriers d'entraînement périodisés pour guider les athlètes lors des différentes phases des périodes de préparation, de compétition et de transition.
- Déterminer les qualités athlétiques et les objectifs d'entraînement (développement ou maintien) à travailler en priorité à des périodes données de la saison.
- Présenter un plan qui tient compte des besoins propres à son sport et comporte de la préparation physique et des stratégies techniques et psychologiques.

Description du programme

- Identifier les buts et objectifs du programme.
- Fixer les dates de début et de fin de la saison, le nombre de séances d'entraînement par semaine, les jours de la semaine où auront lieu les entraînements (jours d'entraînement et de repos), la durée des séances d'entraînement (indiquer si celle-ci doit changer en cours de saison).
- Prévoir le nombre d'heures d'entraînement technique (entraînement en vue d'une épreuve, perfectionnement artistique), physique et psychologique hebdomadaire.
- Calculer le nombre total de séances d'entraînement et de compétitions dans la saison et déterminer le rapport entraînement-compétition (heures et jours).
  - Comparer ce rapport (similitudes ou différences) avec les attentes du DLTA pour le stade de l'athlète.
- Nommer les épreuves importantes et dates butoirs.
- Calculer la durée de la/des période(s) de préparation et le nombre de séances d'entraînement nécessaire.
- Calculer la durée de la/des période(s) de compétition et le nombre de séances d'entraînement nécessaire.
- Calculer la durée de la/des période(s) de transition et le nombre de séances d'entraînement nécessaire.
- Décrire des options de rechange si des changements imprévus sont requis (maladie, blessure).
- Justifier le nombre d'épreuves importantes prévues, le choix de celles-ci (distance, importance), leur ordre et leur pertinence dans le développement d'athlètes de ce niveau.

  OU

  Identifier les aspects de son programme qui ont une incidence négative sur la progression des athlètes et proposer des solutions réalistes qui préservent l'intégrité du programme et répondent aux besoins des athlètes.

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Fiche de l'athlète
Pour votre planification et votre observation, choisissez un athlète ou un petit groupe d'athlètes de même niveau. Votre planification doit être accompagnée des renseignements suivants :

- Les renseignements sur l'athlète : âge, nombre d'années d'expérience, nombre d'années sous la responsabilité de l'entraîneur, stade actuel du DLTA ou stade où il sera dans un an ou deux si sa situation est appelée à changer (http://www.gymcan.org/resources/ltad);
- Le stade de croissance et autres aspects liés à la croissance à prendre en considération au cours de l'année suivante ou des deux prochaines années (changements attendus);
- Le niveau de performance de l'athlète et objectifs à court et à long terme; s'il y a lieu, indiquez des buts à plus long terme;
- Les objectifs de l'athlète en matière de compétition (objectifs de résultat) et de processus (objectifs d'entraînement) pour l'année suivante ou les deux prochaines années;
- L'appréciation de l'engagement de l'athlète envers l'entraînement et la compétition;
- L'appréciation de la motivation de l'athlète à l'égard de l'entraînement et de la compétition;
- L'appréciation de la capacité de l'athlète à gérer les distractions avant et pendant une compétition;
- L'appréciation de la capacité de l'athlète à cibler son attention et à se concentrer lors des moments critiques d'une compétition;
- L'appréciation de la capacité de l'athlète à gérer le stress avant et pendant une compétition;
- L'appréciation de la capacité de l'athlète à coopérer de façon positive avec les autres au cours d'une compétition;
- L'appréciation de la capacité de l'athlète à appliquer efficacement sa connaissance des règles (stratégies, exécution, rythme);
- L'appréciation générale de la nutrition et de l'hydratation de l'athlète;
- L'appréciation de l'état général de santé de l'athlète (blessures, habitudes de sommeil et de récupération, caractéristiques psychologiques, sociales, émotionnelles).

Élaborer un plan d'entraînement pluriannuel

- Choisir un logiciel avec lequel créer un plan à long terme (environ 24 mois) qui est facile à comprendre et à modifier.
- Identifier les principaux événements d'envergure prévus à court et à long terme. Inclure les compétitions, démonstrations, tests, suivis et autres dates importantes.
- Diviser le plan en périodes appropriées (préparation, compétition, transition).
- Indiquer la différence entre le temps alloué à la préparation physique, artistique et technique à chaque période.
- Présenter en détail le type de préparation stratégique (habiletés, routines, règles des compétitions) et indiquer à quel moment ces éléments seront abordés au cours de la saison.
- Vérifier si les priorités d'entraînement permettent d'optimiser le développement ou les performances lors de la période visée.

Durant la semaine précédant une compétition importante, adapter adéquatement les activités d'affûtage et de préparation optimale en fonction des principes suivants :

- Réduire le volume d'entraînement durant la phase d'affûtage.
- Maintenir un volume suffisant d'entraînement à haute intensité.
- Diminuer le niveau de fatigue générée durant les séances d'entraînement.
- Maintenir ou diminuer progressivement la fréquence des séances d'entraînement durant la semaine.
- Planifier des activités très spécifiques aux exigences de compétition pendant la période d'affûtage.

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Suivi de l'athlète

Le suivi d'un athlète est l'acte d'observer, de noter et de communiquer sa progression. Un entraîneur de niveau Compétition 3 doit faire le suivi et l'analyse des capacités de ses athlètes et remplir des rapports annuels. Il est d'ailleurs invité à le faire le plus souvent possible. Les entraîneurs doivent être prêts à consigner les objectifs, la progression et les performances de leurs athlètes et à leur fournir de la rétroaction à cet égard.

Évaluation de l'efficacité de l'athlète

- Les renseignements sur l'athlète : âge, nombre d'années d'expérience, nombre d'années sous la responsabilité de l'entraîneur, stade actuel du DLTA ou stade où il sera dans un an ou deux si sa situation est appelée à changer (http://www.gymcan.org/resources/ltad).
- Le stade de croissance et autres aspects liés à la croissance à prendre en considération au cours de l'année suivante ou des deux prochaines années (changements attendus).
- Le niveau de performance de l'athlète et objectifs à court et à long terme. S'il y a lieu, indiquez des buts à plus long terme.
- Les objectifs de l'athlète en matière de compétition (objectifs de résultat) et de processus (objectifs d'entraînement) pour l'année suivante ou les deux prochaines années.
- L'appréciation de l'engagement de l'athlète envers l'entraînement et la compétition.
- L'appréciation de la motivation de l'athlète à l'égard de l'entraînement et de la compétition.
- L'appréciation de la capacité de l'athlète à gérer les distractions avant et pendant une compétition.
- L'appréciation de la capacité de l'athlète à cibler son attention et à se concentrer lors des moments critiques d'une compétition.
- L'appréciation de la capacité de l'athlète à gérer le stress avant et pendant une compétition.
- L'appréciation de la capacité de l'athlète à coopérer de façon positive avec les autres au cours d'une compétition.
- L'appréciation de la capacité de l'athlète à appliquer efficacement sa connaissance des règles (stratégies, exécution, rythme).
- L'appréciation générale de la nutrition et de l'hydratation de l'athlète.
- L'appréciation de l'état général de santé de l'athlète (blessures, habitudes de sommeil et de récupération, caractéristiques psychologiques, sociales, émotionnelles).

Soumettre un inventaire complet des habiletés et des prévisions pour au moins deux athlètes

Utilisez le fichier Excel fourni ou créez votre propre document pour inscrire :

a) Les cinq habiletés les plus difficiles que peut réaliser le gymnaste sur chacun des engins;
b) Cinq habiletés ou combinaisons d'habiletés que le gymnaste compte exécuter en compétition durant la première période de compétition;
c) Cinq habiletés ou combinaisons d'habiletés que le gymnaste compte exécuter en compétition durant la deuxième période de compétition.

2 rapports de progression
Votre portfolio doit contenir deux rapports de progression. Choisissez deux athlètes différents ou reprenez deux fois la fiche d'un même athlète, mais à des moments différents dans la saison. Votre rapport peut avoir été élaboré uniquement à des fins de rétroaction, ou résumer les habiletés que vous avez relevées chez l'athlète au fil des prévisions, des suivis et des processus d'évaluation.

Tenez compte de la personne à qui vous vous adressez. Votre rapport s'adresse-t-il à l'athlète (tenez compte de l'âge et du degré de maturité), à son parent ou tuteur ou aux deux?

Votre rapport doit préciser les recommandations ou les prochaines étapes sur lesquelles l'athlète et vous vous êtes entendus. Songez aux plans d'action que l'on vous demande de faire tout au long du PNCE : *commencer, arrêter, continuer*.

Les rapports de progression des athlètes peuvent notamment comporter les éléments suivants :

- Assiduité à l'entraînement
- Préparation et qualités physiques
- Apprentissage des habiletés et progression
- Préparation des routines
- Préparation et qualités psychologiques
- Performances en compétition (pointage sur les engins, pointages généraux)
- Établissement d'objectifs, évaluation et, au besoin, révision des objectifs

Le rapport peut contenir des données consignées avec les moyens suivants :

- Copies numérisées de documents papier
- Fichiers électroniques (ex. : données tirées d'un fichier Excel)
- Données recueillies au moyen d'appareils électroniques et d'applications
- Graphiques ou tableaux illustrant les capacités actuelles ou l'évolution au fil du temps

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Précompétition

Plan de préparation des athlètes à la compétition
Référez-vous aux Lignes directrices de réussite des pages suivantes pour vous assurer que votre plan contient tous les éléments requis.

Plan de concentration pour la mise en œuvre de stratégies de préparation mentale

- Fixer des objectifs liés aux résultats, à la performance et au processus en compagnie des athlètes.
- Démontrer que les athlètes ont contribué à leur plan.
- Intégrer des stratégies visant à gérer les distractions et à maintenir la concentration.
- Intégrer des stratégies de visualisation.
- Intégrer des stratégies de contrôle de l'anxiété.
- Intégrer des stratégies de gestion des facteurs sociaux.
- Élaborer un plan en vue de faire le bilan des performances avec les athlètes.

Document d'information sur une compétition à l'intention des athlètes (et des parents)

N'oubliez pas que ce plan sera remis aux athlètes, aux parents et aux entraîneurs adjoints avant la compétition.

Plan de compétition

- Choisir une compétition où un entraînement sur place est obligatoire (il est fortement recommandé d'opter pour un entraînement podium). Il peut s'agir d'épreuves de sélection, de championnats régionaux, de championnats nationaux ou internationaux sur invitation, de championnats canadiens ou de compétitions Élite Canada.
- Indiquer les objectifs de la compétition et le moment de la saison où celle-ci se déroulera.
- Décrire la compétition et planifier les activités d'entraînement pour la semaine qui la précède.
- Présenter le calendrier de compétition et d'entraînement (fournir un emploi du temps détaillé).
- Planifier les déplacements et la logistique (coordonner le transport des athlètes pour qu'ils arrivent à temps, en toute sécurité).
- Définir les rôles et responsabilités des entraîneurs adjoints, des autres entraîneurs, des gérants, des accompagnateurs et des parents.
- Énoncer des procédures et des règles d'équipe claires en ce qui concerne les comportements attendus.
- Proposer des options pour les repas ou joindre un menu au calendrier détaillé.
- Fournir aux athlètes et à leurs parents des renseignements et des conseils sur l'hydratation, la nutrition et le sommeil qui contribueront à une performance optimale lors des entraînements et des compétitions.
- Élaborer et communiquer des 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.

Plan d'action d'urgence

- Prévoir un plan d'action d'urgence pour le site de compétition.

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Critères de réussite du portfolio

Les critères de réussite sont un outil de référence.
Vous n'avez pas à remplir ce document; prenez toutefois le temps de le lire pour vous assurer que votre portfolio est complet. Ils vous indiquent ce que l'évaluateur recherchera en évaluant votre portfolio.

Résultat attendu 1 : Prise de décisions éthiques

Critère 1 : Développer et communiquer une philosophie de l'entraînement qui respecte les principes du Code d'éthique du PNCE	
Réussite	**Preuve**
Surpasse la norme	« Répond aux attentes » et : ❑ Sa philosophie a été longuement travaillée et fait état de son expérience personnelle et de sa progression en tant qu'entraîneur. ❑ Démontre qu'il désire réfléchir à sa philosophie et propose un échéancier en vue de son analyse et, s'il y a lieu, de sa modification. ❑ Donne des exemples précis illustrant la manière dont il entend mettre sa philosophie en œuvre et les comportements qu'il compte adopter pour la respecter.
Répond aux attentes – Normes minimales du PNCE	❑ **S'assure que sa philosophie d'entraînement est conforme au Code d'éthique du PNCE (https://www.coach.ca/files/NCCP_Code_of_Ethics_2016_FR.pdf).** ❑ **S'assure que sa philosophie d'entraînement est conforme au Code d'éthique de Gymnastique Canada ou de l'organisme provincial ou territorial.** ❑ **Précise le but de ses activités d'entraînement dans sa philosophie.** ❑ **Précise ses valeurs en tant qu'entraîneur dans sa philosophie.** ❑ **Fournit la preuve de la communication de la philosophie aux athlètes, aux parents et aux autres intervenants, s'il y a lieu.** ❑ **Transmet un message clair.**
À améliorer	❑ Une des 6 preuves obligatoires est manquante. ❑ Les résultats attendus restants ne témoignent pas de l'éthique et de la philosophie de l'entraîneur. L'évaluateur d'entraîneurs fournira de la rétroaction et des commentaires spécifiques.

Résultat attendu 2 : Élaboration d'un programme sportif

Critère 1 : Définir la structure du programme selon les possibilités d'entraînement et de compétition	
Réussite	**Preuve**
Surpasse la norme	« Répond aux attentes » et : ❑ Les plans sont élaborés en fonction des particularités des athlètes et tiennent compte de leurs faiblesses, de leurs performances lors des évaluations et des compétitions et de leur taux de progression personnel. ❑ Les objectifs pour chaque compétition ou épreuve importante cadrent avec le stade du DLTA actuel et à venir des athlètes. ❑ L'entraîneur prévoit suffisamment d'occasions de récupération et d'apprentissage/de développement entre les compétitions importantes. ❑ Les plans peuvent servir d'exemple à d'autres entraîneurs.
Répond aux attentes – Normes minimales du PNCE	**Description du programme** ❑ **Identifie les principaux buts et objectifs du programme.** ❑ **Identifie les objectifs à court et à long terme des athlètes.** ❑ **Indique les renseignements de base concernant les athlètes (âge, stade d'évolution dans le sport, croissance physique et développement).** **Plan d'entraînement** ❑ **Présente le calendrier des principales épreuves et compétitions (camps d'entraînement, évaluations, tests) et indique le nombre de compétitions inscrites au programme.** ❑ **Indique clairement la durée de chaque période du programme (préparation, compétition, transition).** • Dans l'approche à double périodisation, les périodes et les phases doivent commencer et se terminer au bon moment et être de la durée appropriée. ❑ **Détermine la fréquence des séances d'entraînement (jours de la semaine), la durée de celles-ci et le nombre total de séances pour chaque période du programme et le nombre total d'heures d'entraînement et de compétition pour chaque période.**
À améliorer	❑ Les objectifs principaux du programme et des renseignements sur les athlètes sont manquants. ❑ Présente uniquement de l'information et des éléments de logistique simples pour l'entraînement et la compétition. ❑ Ne fournit pas de calendrier donnant un aperçu du programme.

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Critère 2 : Déterminer des mesures adéquates qui favorisent le développement des athlètes	
Réussite	**Preuve**
Surpasse la norme	« Répond aux attentes » et : ❑ Utilise des données tirées des entraînements, des tests et des compétitions pour déterminer si les possibilités d'entraînement et de compétition du programme permettent aux athlètes de progresser ou si des changements sont nécessaires.
Répond aux attentes – Normes minimales du PNCE	❑ **Calcule le rapport entraînement-compétition dans son programme.** ❑ **Compare le rapport entraînement-compétition de son programme et les normes du PNCE et de Gymnastique Canada en matière de développement à long terme de l'athlète.** ❑ **1 de ces 2 preuves :** **Justifie le nombre d'épreuves importantes prévues, le choix de celles-ci (distance, importance), leur ordre et leur pertinence dans le développement d'athlètes de ce niveau;** **OU** **Identifie les aspects de son programme qui ont une incidence négative sur la progression des athlètes et propose des solutions réalistes qui préservent l'intégrité du programme et répondent aux besoins des athlètes.**
À améliorer	❑ N'établit pas les rapports entraînement-compétition. ❑ Le plan ne permet pas d'améliorer de façon efficace les capacités physiques, motrices ou psychologiques des athlètes.

Critère 3 : Élaborer un programme d'affûtage et de pic de performance en vue de compétitions importantes	
Réussite	**Preuve**
Surpasse la norme	« Répond aux attentes » et : ❑ Les décisions en matière d'affûtage et de pic de performance reposent sur des connaissances acquises antérieurement. ❑ Les phases d'affûtage et les pics de performance sont adaptés aux besoins spécifiques de chaque athlète. ❑ L'entraîneur utilise un outil ou une méthode pour connaître les effets ressentis par les athlètes lors des procédures d'affûtage et les pics de performance prévus et réutiliser l'information dans des plans ultérieurs. ❑ Le programme peut servir d'exemple à d'autres entraîneurs du même contexte.
Répond aux attentes – Normes minimales du PNCE	❑ **Des procédures d'affûtage et de pic de performance sont prévues pour les principales compétitions du plan d'entraînement annuel.** ❑ **Adapte bien les activités d'affûtage et de pic de performance avant une compétition importante, en fonction des principes suivants :** o **Réduire le volume et le temps d'entraînement durant la phase d'affûtage.** *Cela peut être fait en diminuant légèrement la fréquence ou la durée des séances d'entraînement hebdomadaires.* o **Maintenir une densité d'entraînement suffisante.** o **Diminuer le niveau de fatigue générée durant les séances d'entraînement.** o **Planifier des activités très spécifiques aux exigences de compétition pendant la période d'affûtage.**
À améliorer	❑ Élabore des activités d'affûtage et de pic de performance qui ne sont pas conformes aux lignes directrices établies et aux preuves scientifiques existantes. ❑ Le programme ne reflète pas clairement les principes établis d'affûtage et de pic de performance et la période prévue n'est que de quelques jours (elle doit commencer au moins une semaine avant la compétition).

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

	❑ Ne modifie pas les activités et les charges d'entraînement durant la période qui précède une compétition importante.

Résultat attendu 3 : Soutien relatif à la compétition

Critère 1 : Préparer les athlètes à la compétition **Critère 2 : Superviser la logistique pour créer des conditions favorables à la performance**	
Réussite	**Preuve**
Surpasse la norme	« Répond aux attentes » et : ❑ Élabore des procédures précompétition hautement personnalisées qui tiennent compte des expériences passées et qui préparent les athlètes à affronter les exigences des niveaux de compétition supérieurs. ❑ Apporte des modifications à la préparation des athlètes ou de l'équipe au besoin, selon les changements qui surviennent dans l'environnement de compétition ou d'autres facteurs extérieurs (ex. : athlète qui se blesse). ❑ Présente des plans d'intervention en cas d'imprévus ou d'ambiguïtés pouvant avoir une incidence sur la compétition. ❑ Planifie et communique les rôles et responsabilités des entraîneurs adjoints et autres intervenants (autres entraîneurs, parents, gérants) et veille à ce que les athlètes comprennent le rôle de chacun avant, pendant et après la compétition. ❑ Porte à l'attention du comité organisateur tout enjeu relatif au site ou à la sécurité des athlètes. ❑ Collabore avec des experts (nutritionnistes, physiothérapeutes, psychologues du sport) dans le but d'améliorer les procédures de précompétition et de compétition. ❑ Gère les dépenses et les aspects financiers liés aux compétitions.
Répond aux attentes – Normes minimales du PNCE	**Dans son plan de compétition :** ❑ **Identifie les objectifs de la compétition et précise l'importance de celle-ci dans la saison.** ❑ **Identifie les plus récentes règles en vigueur relatives à l'âge et au niveau des athlètes, y compris celles concernant les périodes d'échauffement et l'équipement, et communique toute information pertinente aux athlètes.** ❑ **Élabore un calendrier complet (entraînement, compétition, activités d'équipe, relaxation et récupération, nutrition).** o **S'assure que les athlètes respectent les attentes nutritionnelles en fournissant des renseignements adéquats à propos des heures et de la composition des repas.** o **Coordonne le transport des athlètes (et, s'il y a lieu, de l'équipement) pour qu'ils arrivent à temps, en toute sécurité.** ❑ **Précise les attentes à l'égard des athlètes avant, pendant et après la compétition.** o **Énonce des procédures et des règles d'équipe claires en ce qui concerne les comportements attendus lors des déplacements (en particulier si les athlètes sont sous la supervision d'accompagnateurs ou de gérants).** ❑ **Veille à ce que les athlètes aient une copie de l'échauffement prévu pour la compétition.** ❑ **Le plan de compétition précise la composition des routines et la note D/de départ pour chaque athlète. Il contient aussi des routines de rechange pouvant être utilisées à des fins stratégiques.** ❑ **S'assure que les stratégies de compétition correspondent au stade de développement des athlètes et aux objectifs fixés pour la saison.**

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

À améliorer	❑ Le plan de l'entraîneur présente des lacunes indiquant qu'il a de la difficulté à organiser les activités de ses athlètes en vue des compétitions. ❑ N'avise pas les athlètes du calendrier de compétition ou de ses attentes quant à leur comportement. ❑ Ne tient pas compte de détails importants liés à l'organisation qui ont une incidence négative sur la préparation des athlètes en vue d'une compétition, et à propos desquels il avait manifestement la possibilité d'agir.

Critère 3 : Mettre en œuvre des stratégies de préparation mentale précompétition	
Réussite	**Preuve**
Surpasse la norme	« Répond aux attentes » et : ❑ Intègre des stratégies de concentration dans les différentes périodes et phases des plans d'entraînement des athlètes. ❑ Évalue l'état d'esprit de chaque athlète par rapport aux exigences spécifiques de la compétition. ❑ Montre que les athlètes ont participé à l'élaboration de leur plan de concentration (individualisation).
Répond aux attentes – Normes minimales du PNCE	**Dans le plan de concentration :** ❑ **Fixe des objectifs liés aux résultats, à la performance et au processus en compagnie des athlètes (répond aux attentes si 3 types d'objectifs sont atteints pour 1 athlète).** ❑ **Propose une stratégie pour faire le suivi des objectifs de compétition et donner de la rétroaction aux athlètes.** ❑ **Indique les stratégies qu'utiliseront les athlètes pour atteindre un état d'esprit propice à la compétition et le moment de leur utilisation (avant ou pendant la compétition) :** o **attention;** o **gestion/réduction des distractions;** o **visualisation;** o **gestion de l'anxiété négative;** o **gestion des facteurs sociaux.** ❑ **Élabore un plan en vue de faire le bilan des performances avec les athlètes.**
À améliorer	❑ N'énonce aucun résultat attendu ou objectif quant à la performance ou aux processus. ❑ Les athlètes ne sont pas prêts à utiliser des stratégies de préparation mentale.

Critère 4 : Concevoir un plan d'action d'urgence (PAU)	
Réussite	**Preuve**
Surpasse la norme	« Répond aux attentes » et : ❑ Indique les mesures ou procédures à suivre en cas de blessure. ❑ Élabore un PAU qui intègre les apprentissages découlant d'expériences passées, y compris de la mise en œuvre préalable d'un PAU. ❑ Le PAU peut être utilisé comme modèle des pratiques exemplaires pour le sport. ❑ Le plan comprend des mesures d'urgence supplémentaires pour la gestion des situations pouvant survenir lorsque des athlètes sont accompagnés par un gérant ou un entraîneur.
Répond aux attentes – Normes minimales du PNCE	**Présente un PAU complet pour le site de compétition comprenant les six éléments critiques ci-dessous :** o **Liste des numéros de téléphone d'urgence;** o **Emplacement des téléphones en cas d'urgence (en l'absence de téléphones cellulaires);**

	○ **Endroit où se trouvent les fiches médicales de tous les athlètes sous la supervision de l'entraîneur;** ○ **Emplacement de la trousse de premiers soins;** ○ **Noms de la « personne responsable des appels » et de la « personne responsable des décisions »; nom de la personne responsable des soins médicaux pour l'épreuve ou pour l'équipe;** ○ **Directives pour se rendre jusqu'au lieu de l'activité.**
À améliorer	❑ Comprend moins des six éléments critiques exigés dans la norme minimale ci-dessus. ❑ Ne comprend aucun plan d'action d'urgence.

Résultat attendu 4 : Analyse de la performance

Critère 1 : Évaluer la capacité des athlètes à performer à leur plein potentiel dans les compétitions	
Réussite	**Preuve**
Surpasse la norme	« Répond aux attentes » et : ❑ Élabore un système de collecte et de gestion des renseignements relatifs à la capacité des athlètes à performer lors de compétitions. ❑ Utilise une approche pour évaluer et suivre la capacité des athlètes à performer lors des compétitions qui peut être employée comme modèle par les autres entraîneurs. ❑ Identifie des stratégies optimales qui habilitent efficacement les athlètes à améliorer leur préparation en vue d'une compétition et/ou leur capacité à performer. ❑ Fait des liens pertinents entre différents éléments tirés de rapports fondés sur des preuves lors de l'évaluation de la capacité des athlètes à atteindre leur plein potentiel en compétition. ❑ Montre qu'il évalue régulièrement la capacité des athlètes à atteindre leur plein potentiel en compétition, et indique comment il entend suivre l'évolution des athlètes dans l'amélioration de leurs points faibles.
Répond aux attentes – Normes minimales du PNCE	**Élabore un rapport fondé sur des preuves contenant les renseignements suivants :** ○ **les buts à court et à long terme des athlètes;** ○ **l'appréciation de l'engagement de l'athlète envers l'entraînement et la compétition;** ○ **l'appréciation de la motivation de l'athlète à l'égard de l'entraînement et de la compétition;** ○ **l'appréciation de la capacité de l'athlète à gérer les distractions avant et pendant une compétition;** ○ **l'appréciation de la capacité de l'athlète à cibler son attention et à se concentrer lors des moments critiques d'une compétition;** ○ **l'appréciation de la capacité de l'athlète à gérer le stress avant et pendant une compétition;** ○ **l'appréciation de la capacité de l'athlète à coopérer de façon positive avec les autres au cours d'une compétition;** ○ **l'appréciation de la capacité de l'athlète à appliquer efficacement sa connaissance des règles (stratégies, exécution, rythme);** ○ **l'appréciation générale de l'alimentation et de l'hydratation de l'athlète;** ○ **l'appréciation de l'état général de santé de l'athlète (blessures, habitudes de sommeil et de récupération, caractéristiques psychologiques, sociales, émotionnelles).**
À améliorer	❑ Ne tient pas compte de tous les éléments identifiés dans le rapport. ❑ Ne propose pas de stratégies précises pour habiliter les athlètes à mieux se préparer en vue des compétitions et/ou à accroître leur capacité à performer, ou le fait de manière trop succincte.

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Résultat attendu 5 : Gestion de programme – Critères et preuves

Critère 1 : Rendre compte des progrès réalisés par les athlètes tout au long du programme	
Réussite	**Preuve**
Surpasse les attentes	Respecte la norme et : ❑ Sélectionne les outils de suivi et d'évaluation qui peuvent être utilisés comme modèles afin de les partager avec d'autres entraîneurs. ❑ Démontre qu'il communique efficacement et adopte des stratégies de leadership : collaboration, reconnaissance des efforts et de l'atteinte des objectifs, formation par l'exemple, etc. ❑ Ses prévisions tiennent compte des besoins spécifiques de chaque athlète. ❑ Son inventaire d'habiletés comprend en outre des directives détaillées.
Répond aux attentes – Normes minimales du PNCE	❑ **Présente un inventaire des habiletés actuelles et prévues qui cadre avec le niveau et le stade de l'athlète.** ❑ **Suit et analyse des indicateurs de performance objectifs se rapportant aux buts des athlètes ou de l'équipe (résultats de compétitions et de tests liés à la condition physique, présences, journal d'entraînement, volumes/charges d'entraînement, etc.).** ❑ **Fournit la preuve de la tenue de bilans ou d'entrevues avec les athlètes et/ou les parents dans le but de discuter des progrès par rapport aux objectifs personnels (notes prises durant la rencontre ou modifications aux rapports).** ❑ **Donne de la rétroaction en proposant des mesures d'amélioration qui sont cohérentes avec les objectifs du programme et de l'athlète.**
À améliorer	❑ Fournit une évaluation de la performance vague ou imprécise, qui ne permet pas d'évaluer les exigences du programme. ❑ Fournit peu de documentation concernant les progrès des athlètes au sein du programme. ❑ Fournit une évaluation des athlètes qui est anecdotique ou subjective et ne précise pas clairement les principaux facteurs de performance ou éléments à améliorer. ❑ Ne protège pas les renseignements personnels des athlètes et ne prend pas de mesures visant à assurer leur confidentialité.

FORMULAIRE D'ÉVALUATION – Portfolio de l'entraîneur Compétition 3

À remplir par l'évaluateur d'entraîneurs

Nom de l'entraîneur :	
Discipline :	
Nom de l'évaluateur :	
Courriel :	
Téléphone :	

Les entraîneurs doivent répondre aux critères 1 à 5 pour que l'évaluateur puisse passer à l'étape d'observation.

<table>
<tr><td rowspan="2">Résultat attendu 1</td><td colspan="2">Prise de décisions éthiques
Passer en revue les sections appropriées du portfolio pour évaluer la réussite de ce résultat.
o Module de formation en ligne Prise de décisions éthiques PNCE réussi
o Profil et philosophie de l'entraîneur</td></tr>
<tr><td>Évaluation obtenue
❑ Surpasse les attentes
❑ Répond aux attentes
❑ À améliorer</td><td>Commentaires</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Résultat attendu 2</td><td colspan="2">Élaboration d'un programme sportif
Passer en revue les sections appropriées du portfolio pour évaluer la réussite de ce résultat.
o Description du programme et objectifs
o Plan d'entraînement pluriannuel détaillé</td></tr>
<tr><td>Évaluation obtenue
❑ Surpasse les attentes
❑ Répond aux attentes
❑ À améliorer</td><td>Commentaires</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Résultat attendu 3</td><td colspan="2">Soutien relatif à la compétition
Passer en revue les sections appropriées du portfolio pour évaluer la réussite de ce résultat.
o Plan de compétition
o Plan de concentration
o Plan d'action d'urgence</td></tr>
<tr><td>Évaluation obtenue
❑ Surpasse les attentes
❑ Répond aux attentes
❑ À améliorer</td><td>Commentaires</td></tr>
</table>

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

<table>
<tr><td rowspan="2">Résultat attendu 4</td><td colspan="2">Analyse de la performance
Passer en revue les sections appropriées du portfolio pour évaluer la réussite de ce résultat.
o Évaluation de l’efficacité de l’athlète</td></tr>
<tr><td>Évaluation obtenue
❑ Surpasse les attentes
❑ Répond aux attentes
❑ À améliorer</td><td>Commentaires</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Résultat attendu 5</td><td colspan="2">Gestion de programme
Passer en revue les sections appropriées du portfolio pour évaluer la réussite de ce résultat.
o Fiches d’athlètes (2)
o Rapports de progression (2)
o Réussite de l’évaluation en ligne Gestion des conflits
o Réussite de l’évaluation en ligne du cours Sport pur : l’ABC du sport sain</td></tr>
<tr><td>Évaluation obtenue
❑ Surpasse les attentes
❑ Répond aux attentes
❑ À améliorer</td><td>Commentaires</td></tr>
</table>

Résultats de l’évaluation et plan d’action

Étapes suivantes du processus de certification :

- ❑ L’entraîneur est prêt pour l’observation. L’évaluateur communiquera avec lui pour planifier une séance d’observation.

- ❑ Le portfolio nécessite des changements. L’évaluateur donnera de la rétroaction à l’entraîneur pour lui permettre de compléter son portfolio. L’entraîneur devra suivre les directives fournies et se préparer davantage en vue de l’observation. L’évaluateur avisera l’entraîneur lorsqu’il aura approuvé les changements et déterminé qu’il est prêt à passer à l’étape d’observation.

Rétroaction :

_____

_____

_____

Signature de l’évaluateur : _____ Date : _____

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Évaluation en compétition

NOUS VOUS FOURNISSONS LES DOCUMENTS QUI SUIVENT AFIN QUE VOUS SACHIEZ À QUOI VOUS ATTENDRE AU MOMENT DE L'OBSERVATION EN COMPÉTITION.

Afin de ne pas nuire aux performances des athlètes et de permettre à l'évaluateur d'observer le plus d'interventions critiques possible de la part de l'entraîneur de niveau Compétition 3, l'observation doit avoir lieu lors d'un entraînement précompétition. Nous recommandons fortement d'opter pour un entraînement ailleurs que dans le gymnase habituel des athlètes. L'idéal est de choisir un entraînement podium ou sur un site de compétition, la semaine précédant la compétition.

Planification en vue de l'évaluation

L'entraîneur devra ensuite communiquer avec l'évaluateur pour décider avec lui de la compétition qu'il observera et en préciser l'heure et la date. Une fois que lui et l'évaluateur se seront entendus sur la compétition choisie, l'entraîneur pourra planifier en détail l'épreuve et la préparation de ses athlètes.

L'entraîneur doit remettre son portfolio à l'évaluateur assez tôt pour qu'il ait le temps de l'examiner et de lui confirmer la tenue de la séance d'observation avant une compétition (de préférence lors d'un entraînement podium). Le délai idéal est de 4 à 6 semaines avant l'entraînement choisi. Cela laisse le temps à l'évaluateur d'examiner le portfolio et de fournir de la rétroaction à l'entraîneur, et à l'entraîneur d'apporter les changements nécessaires.

En raison des calendriers des épreuves d'équipe et de sélection, il est possible qu'un entraîneur apprenne qu'un athlète s'est qualifié pour une compétition moins de quatre semaines avant l'événement. Dans ces situations, les évaluateurs doivent tenter d'accommoder les entraîneurs et les aider à respecter les exigences relatives au portfolio et à l'observation. En cours de saison, il arrive que les entraîneurs aient peu d'occasions de se soumettre à une séance d'observation, c'est pourquoi ceux-ci devraient si possible être autorisés à terminer leur processus de certification, malgré des délais parfois serrés. Les entraîneurs qui s'attendent à ce que leurs athlètes participent à la compétition visée doivent travailler sur leur portfolio **et se préparer** en vue de leur évaluation.

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Procédure d'observation

	Élément	Terminé	Date (jj/mm/aaaa)
1	Le portfolio a été évalué et rendu à l'entraîneur.		
2	L'entraîneur a été avisé de la procédure et des résultats attendus pour l'observation formelle.		
3	L'entraîneur et l'évaluateur ont convenu d'un jour et d'une heure pour l'observation.		
4	L'évaluateur a reçu copie du plan d'entraînement précompétition en vue de l'observation (plan de l'entraînement podium).		
5	L'entraîneur a eu l'occasion de poser des questions et de demander des éclaircissements.		
6	La rencontre préliminaire a eu lieu.		
7	L'évaluateur a observé l'entraîneur et formulé des questions en vue du bilan.		
8	L'entraîneur a assisté à la compétition avec ses athlètes et fait un bilan avec eux.		
9	L'entraîneur a soumis un rapport de compétition.		
10	L'entraîneur et l'évaluateur ont fait un bilan ensemble.		
11	L'évaluateur a donné de la rétroaction à l'entraîneur et convenu avec lui des mesures à prendre.		
12	L'évaluateur a terminé l'évaluation.		

Questions pouvant être posées par l'évaluateur lors de la rencontre préliminaire

- Quel est votre but ou objectif pour cette compétition?
- Quelles seront les règles en vigueur lors de la compétition?
- Qu'avez-vous fait en prévision de la compétition (autres compétitions, stratégies d'entraînement)?
- Pourquoi avez-vous décidé de mettre cette compétition au programme? Les athlètes devaient-ils se qualifier pour participer à la compétition? Le cas échéant, quels étaient les critères?
- Y a-t-il des choses que je devrais savoir sur des athlètes en particulier (ex. : athlète blessé)?
- Comment avez-vous enseigné les habiletés de la routine à l'athlète et comment avez-vous suivi son évolution?
- Y a-t-il des athlètes qui exécuteront certaines habiletés ou combinaisons d'habiletés en compétition pour la première fois?
- Comment étaient les performances des athlètes avant cette compétition (à l'entraînement ou en compétition)?
- Comment avez-vous motivé vos athlètes ou comment les avez-vous préparés mentalement?
- À quoi vous attendez-vous?
- Si je vous observais en action lors d'une compétition, que verrais-je?
- Avez-vous un entraîneur adjoint ou avez-vous défini des rôles précis aux membres de l'équipe d'entraînement? Quel est votre rôle?
- À quoi voulez-vous que je porte attention? Y a-t-il des points pour lesquels vous manquez d'assurance et aimeriez avoir l'aide d'un mentor?
- À quoi avez-vous le plus hâte? Que craignez-vous le plus?

Durant la rencontre préliminaire, l'évaluateur doit :

- ❑ Vérifier si l'entraîneur a reçu une copie des outils d'évaluation.
- ❑ Informer l'entraîneur de la procédure d'observation formelle.
- ❑ **Indiquer à l'entraîneur que son évaluation pourra être interrompue et qu'il devra être réévalué si l'évaluateur constate ce qui suit :**
    - Il y a des problèmes de sécurité;

- L'entraîneur a des comportements nuisibles ou contraires à l'éthique :
    - Harcèlement ou violence
    - Mépris de l'esprit sportif
    - Manque de respect envers les athlètes, les pairs, les autres ou l'équipement
- D'après l'observation, l'entraîneur n'est pas prêt à être certifié :
    - Connaissances techniques inadéquates
    - Trop de tâches sont mal exécutées ou manquantes (10 résultats « Insuffisant » ou plus)

❑ Permettre à l'entraîneur de poser des questions et de demander des éclaircissements.

Rapport de compétition

Élaborez un rapport et remettez-le à l'évaluateur avant le bilan. Vous devez y inclure les éléments suivants :

- Les résultats de la compétition.
- Une comparaison entre les résultats de la compétition et les buts et objectifs précédemment établis.
- Une analyse des résultats et une analyse des performances ayant mené à ceux-ci.
    - Les facteurs susceptibles d'avoir eu une incidence, positive ou négative, sur la performance : le moment de la saison où se déroule l'épreuve, le nombre de compétitions antérieures, le calendrier de compétition, l'entraînement sur le site, les déplacements ou le décalage horaire entre le lieu de résidence et le site, la logistique ou l'hébergement, les installations et l'équipement, la nutrition et l'état de santé général ou toute autre perturbation importante.
- Une réflexion sur l'état de préparation de l'athlète avant la compétition et sur sa capacité à atteindre les objectifs. Consultez votre Évaluation de l'efficacité de l'athlète et proposez des solutions pour aider les athlètes à améliorer leurs points faibles, à mieux se préparer aux compétitions et à accroître leur capacité à performer.
- Une réflexion sur le plan de concentration et sur sa contribution à l'atteinte des objectifs.
- La liste des questions posées à l'athlète lors du bilan post-compétition.
- Un plan des changements à apporter aux stratégies de compétition et aux étapes à venir.
- Une réflexion sur les changements à apporter au plan annuel en vue de la prochaine saison.
- Les aspects positifs de la compétition et les points à retenir ou pratiques exemplaires à adopter (ex. : technologies).
- Les aspects négatifs de la compétition, les enjeux ou les problèmes qui doivent être signalés et les personnes à aviser.

À inclure

- Autoévaluation post-compétition
- Rétroaction de l'athlète sur l'entraîneur
- Rétroaction du coentraîneur ou de l'entraîneur adjoint

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Questions pouvant être posées par l'évaluateur (bilan du jour 1 – entraînement podium)

- Les performances précompétition ont-elles atteint les buts/objectifs prévus dans votre plan?
- Comment les athlètes ont-ils performé aujourd'hui?
- Qu'est-ce qui s'est particulièrement bien (ou mal) passé?
- Quel était l'état de santé général de l'athlète avant la compétition?
- Quelles erreurs critiques avez-vous observées et comment êtes-vous intervenu pour les corriger?
- Comment croyez-vous que vos athlètes performeront en compétition?
- Quelles sont, actuellement, les forces et faiblesses des athlètes?
- Pourquoi est-il important pour vos gymnastes de ___ avant/pendant la compétition?
- Comment prévoyez-vous suivre les performances de vos athlètes pendant la compétition?
- Comment vous y prendrez-vous pour faire le bilan des performances avec les athlètes?
- Puis-je faire quoi que ce soit pour vous aider ou pour améliorer votre compréhension d'ici la compétition?

Questions pouvant être posées par l'évaluateur (bilan du jour 2 – compétition)

- La compétition s'est-elle bien passée? Comment les athlètes ont-ils performé?
- Qu'est-ce qui s'est particulièrement bien (ou mal) passé?
- Les athlètes ont-ils atteint leurs buts/objectifs?
- Leurs performances ont-elles répondu à vos attentes? Sinon, pourquoi?
- Quels facteurs ont eu le plus d'incidence sur leurs performances? Distinguez les facteurs externes des facteurs internes.
- Avez-vous eu à modifier votre plan de compétition en raison de circonstances particulières?
- Y a-t-il des aspects du plan de compétition qui pourraient être améliorés?
- L'entraînement a-t-il préparé adéquatement les athlètes à la compétition?
- Les athlètes ont-ils pu gérer les distractions et rester attentifs et concentrés durant les moments critiques de la compétition?
- Quelle rétroaction avez-vous fournie aux athlètes? Quand l'avez-vous fait? (A-t-il fait un bilan de la compétition avec les athlètes? S'il n'en a pas fait, que fera-t-il et quand?)
- Quelles décisions avez-vous prises ou quelles interventions avez-vous faites ou vous êtes-vous abstenu de faire avant ou pendant la compétition? Vos actions et décisions étaient-elles pertinentes et opportunes? Referiez-vous la même chose dans la même situation?
- Compte tenu des performances que vous avez observées, que prévoyez-vous faire lors des entraînements et des compétitions à venir?
- Quelles sont les forces et faiblesses de vos athlètes? Sont-elles évidentes à l'entraînement et en compétition?
- Des techniques de récupération ont-elles été nécessaires après la compétition? Si oui, lesquelles?
- De quelle façon comptez-vous utiliser cette expérience à l'avenir?
- De quel type d'aide avez-vous besoin, et de qui?

Lignes directrices de réussite de l'observation

Les Lignes directrices de réussite sont un outil de référence à consulter avant l'évaluation d'une séance d'entraînement.

Vous n'êtes pas tenu de remplir le document. Prenez toutefois le temps de lire les directives pour vous assurer d'être prêt pour l'évaluation. Celles-ci vous indiquent les aspects de vos méthodes d'entraînement qui seront évalués.

Résultat attendu 1 : Soutien aux athlètes en entraînement

Critère 1 : Mettre en œuvre une préparation à la compétition bien structurée et organisée	
Réussite	**Preuve**
Expert	**« Expérimenté » et :** ❑ Adapte ses activités en cas d'imprévu pour s'assurer d'atteindre ses objectifs. ❑ Adapte les paramètres de la séance ou de l'environnement d'entraînement pour produire une réponse particulière ou optimiser l'apprentissage.
Expérimenté	**« Compétent » et :** ❑ Planifie les activités de façon à optimiser les performances et l'apprentissage. ❑ Apporte des modifications pertinentes au plan de performance de ses athlètes après avoir analysé leurs performances.
Compétent	❑ Présente un plan de séance pratique comportant des buts/objectifs bien définis. ❑ Prévoit des activités adaptées aux athlètes. ❑ Propose des activités pertinentes, utiles et liées à ses objectifs généraux. ❑ S'assure que l'équipement est disponible et prêt à être utilisé. ❑ Formule des conseils ou des points d'enseignement liés à la performance. ❑ Est vêtu de façon appropriée et respecte le code vestimentaire de la compétition. ❑ Propose des activités intégrant des méthodes d'entraînement (routines complètes ou partielles, rapports effort-repos, types et durées de récupération, etc.) qui cadrent avec l'intensité de la compétition. ❑ Veille à ce que la durée des activités et le temps qu'y consacre chaque athlète soient adéquats et n'entraînent pas d'épuisement. ❑ Recourt à des stratégies mentales appropriées (visualisation, relaxation, recentrage, contrôle de l'attention). ❑ Prévoit des pauses appropriées pour la récupération et l'hydratation.
Débutant	❑ Présente une structure floue se traduisant par un plan inexistant ou mal construit, des buts et objectifs mal définis, un échauffement absent ou inadapté et des activités non conformes au plan. ❑ Ne prépare pas l'équipement, ou dispose et utilise celui-ci de façon dangereuse ou non conforme aux règles en vigueur. ❑ N'accorde pas suffisamment de pauses. ❑ N'est pas vêtu adéquatement et ne tient pas compte des exigences de la compétition. ❑ Prévoit des activités d'une durée non propice à l'atteinte des objectifs (ex. : activités trop courtes pour améliorer les performances ou trop longues et susceptibles de causer de l'épuisement ou de la démotivation, utilisation inefficace du temps).

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Résultat attendu 2 : Soutien relatif à la compétition

Critère 1 : Préparer les athlètes à la compétition **Critère 2 : Superviser la logistique pour créer des conditions favorables à la performance**	
Réussite	**Preuve**
Expert	**« Expérimenté » et :** ❑ Collabore avec des experts (nutritionnistes, physiothérapeutes, psychologues du sport) dans le but d'améliorer les procédures précompétition. ❑ Porte à l'attention du comité organisateur tout enjeu relatif au site ou à la sécurité des athlètes. ❑ Présente ou élabore des plans d'intervention en cas d'imprévus ou d'ambiguïtés pouvant avoir une incidence sur la compétition. Les plans d'intervention réduisent ou limitent les distractions que peuvent rencontrer les athlètes ou proposent des solutions de remplacement afin d'assurer une performance optimale. ❑ Fait des suivis et des bilans avec les autres entraîneurs, le personnel de soutien et/ou les autres intervenants clés concernant les rôles et responsabilités de chacun avant et pendant la compétition. Communique les changements aux rôles et responsabilités prévus dans le plan de compétition.
Expérimenté	**« Compétent » et :** ❑ Élabore des procédures précompétition hautement personnalisées qui tiennent compte des expériences passées et qui préparent les athlètes à affronter les exigences des niveaux de compétition supérieurs. ❑ Apporte des modifications à la préparation des athlètes ou de l'équipe au besoin, selon les changements qui surviennent dans l'environnement de compétition ou d'autres facteurs extérieurs (ex. : athlète qui se blesse). ❑ Collabore avec les autres entraîneurs, le personnel de soutien et/ou les autres intervenants clés afin d'établir clairement les rôles et responsabilités de chacun et d'assurer leur respect avant et pendant la compétition.
Compétent	❑ S'assure que tout l'équipement nécessaire est prêt, sécuritaire et disponible (à chaque épreuve). ❑ Installe et déplace l'équipement conformément aux règles. ❑ Prend des mesures pour réduire les risques et maximiser la sécurité. ❑ Prépare l'équipement et s'assure qu'il est sécuritaire à chaque compétition. ❑ Explique clairement les tactiques et les stratégies aux athlètes et s'assure de leur compréhension. ❑ Veille à ce que les athlètes fassent l'échauffement prévu pour la compétition. ❑ Voit comment les athlètes réagissent aux distractions et aux facteurs environnementaux et prend des mesures pour améliorer leurs performances. ❑ Gère efficacement son anxiété et son stress afin de ne pas devenir une source de distraction pour les athlètes. ❑ Communique efficacement avec les entraîneurs adjoints, les autres entraîneurs, les gérants et les parents et respecte les rôles et responsabilités de chacun.
Débutant	❑ L'entraîneur n'est pas préparé et a de la difficulté à superviser les athlètes. ❑ Donne des directives erronées ou incohérentes aux athlètes. ❑ Les athlètes ne connaissent pas le plan de compétition. ❑ Les stratégies ne cadrent pas avec l'âge ou le niveau des athlètes, les règles en vigueur ou la période de la saison. ❑ Ne tient pas compte de détails importants liés à l'organisation qui ont une incidence négative sur la préparation des athlètes, et à propos desquels il avait manifestement la possibilité d'agir.

Critère 3 : Prendre des décisions et intervenir de façon à favoriser les performances de haut niveau en compétition	
Réussite	**Preuve**
Expert	**« Expérimenté » et :** ❑ Utilise ou crée des outils permettant de recueillir des données notationnelles pendant la compétition (papier/vidéo/logiciel, etc.). ❑ Aide les athlètes à mener une réflexion critique en les amenant à trouver des solutions pour améliorer leurs performances.
Expérimenté	**« Compétent » et :** ❑ Prend des décisions efficaces pour les performances subséquentes lorsqu'un athlète éprouve des difficultés. ❑ Fait jouer un rôle significatif aux athlètes qui ne prennent pas part à la compétition et leur permet de vivre une situation d'apprentissage portant sur la compétition. ❑ Communique avec les adjoints et/ou d'autres spécialistes pour trouver des solutions, cibler des occasions ou fournir de l'information concernant l'environnement de compétition, afin d'aider les athlètes ou l'équipe à maximiser leurs performances.
Compétent	❑ Observe les athlètes sous le meilleur angle possible tout en respectant les règles de compétition. ❑ Fait preuve de maîtrise de soi et de respect à l'égard des officiels, des adversaires et de ses athlètes. ❑ Utilise des techniques de questionnement pendant ou entre les compétitions pour aider les athlètes à mener une réflexion critique sur leurs performances (fait participer les athlètes à la résolution de problèmes). ❑ Fournit de la rétroaction où il indique à l'athlète quoi faire et comment pour maximiser ses performances. ❑ Justifie les décisions prises ou les interventions réalisées avant la compétition qui ont eu une incidence sur la performance des athlètes. ❑ 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. ❑ Aide les athlètes à gérer leur état mental pendant la compétition afin d'améliorer leurs performances ou celles de leur équipe (veille à ce qu'ils utilisent leur plan de concentration). ❑ Interprète correctement les règles de compétition et apporte les modifications nécessaires qui ont une incidence positive sur la performance des athlètes ou de l'équipe.
Débutant	❑ Critique la performance des athlètes. ❑ Est distrait pendant l'exécution et ne se concentre pas sur les éléments clés. ❑ N'observe pas les performances des athlètes.

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Critère 4 : Utiliser l'expérience acquise par les athlètes pendant la compétition pour optimiser leur progression	
Réussite	**Preuve**
Expert	**« Expérimenté » et :** ❑ Aide les athlètes à mieux s'approprier l'analyse des résultats de la compétition et/ou de la performance. ❑ Collabore avec les athlètes en vue de déterminer d'éventuelles modifications à apporter aux buts et objectifs des prochaines séances d'entraînement. ❑ Analyse la compétition en collaboration avec d'autres entraîneurs et spécialistes de son sport dans le but de consigner et d'appliquer des stratégies qui amélioreront les prochaines séances d'entraînement ou compétitions. ❑ Consulte des spécialistes afin de s'assurer que les bonnes stratégies de récupération et de régénération sont mises en œuvre pour aider les athlètes à se remettre d'une blessure, le cas échéant. ❑ Mène une réflexion critique sur les orientations et les priorités d'entraînement du plan pluriannuel, et détermine s'il faut apporter des modifications compte tenu des résultats et/ou des comportements des athlètes en compétition.
Expérimenté	**« Compétent » et :** ❑ Mène une réflexion critique sur l'efficacité de l'entraînement et de la préparation à la compétition, en tenant compte du comportement et de la performance des athlètes pendant celle-ci. ❑ Après la compétition, mène une réflexion critique à propos des interventions qui permettent d'acquérir de la confiance et des habiletés et met ces interventions en œuvre. ❑ Établit et coordonne un plan de récupération auquel peuvent accéder les athlètes après la compétition. ❑ Mène une réflexion critique à propos de la pertinence et du moment choisi pour réaliser les interventions (ou la décision de ne pas intervenir) et les décisions prises à titre d'entraîneur pendant la compétition, et identifie celles qui pourraient être répétées et/ou modifiées en vue de la prochaine compétition. ❑ Utilise des technologies et des méthodes novatrices pour analyser les performances des athlètes.
Compétent	❑ Analyse les performances des athlètes grâce aux données recueillies pendant la compétition afin de suivre, d'interpréter et de modifier les objectifs individuels ou d'équipe. ❑ Évalue son plan après la compétition pour voir ce qui a bien et moins bien fonctionné et explique pourquoi. ❑ Fait le bilan des performances avec les athlètes et leur offre une rétroaction constructive qui précise quoi améliorer et comment le faire. ❑ Aide les athlètes à réfléchir à leurs performances et leur permet de comprendre les stratégies entourant les routines et de participer à leur sélection en vue des entraînements et des compétitions à venir. ❑ Identifie les points faibles dans l'Évaluation de l'efficacité de l'athlète (précompétition) et propose une solution pour améliorer sa capacité à performer. ❑ Utilise l'évaluation post-compétition pour identifier les buts ou les objectifs des séances d'entraînement ou des compétitions à venir (s'il y a lieu).
Débutant	❑ Ne présente pas d'analyse de la compétition aux athlètes et ne fait pas de bilan avec eux pour avoir leur avis sur son analyse. ❑ Identifie des points faibles, mais ne propose pas de solutions ou de stratégies pour les améliorer. ❑ Ignore les athlètes après la compétition ou les réprimande à cause de leurs performances.

Résultat attendu 3 : Analyse de la performance

Critère 1 : Détecter et corriger les éléments à améliorer ou à raffiner pour accroître les performances et prévenir les blessures	
Réussite	**Preuve**
Expert	**« Expérimenté » et :** ❑ Aide les athlètes à réfléchir sur leurs performances, à en reconnaître les principaux facteurs et à mieux comprendre pourquoi et comment les erreurs commises nuisent à leur performance générale (ex. : « Qu'avez-vous fait? Que devriez-vous faire? Qu'allez-vous faire pour obtenir de meilleurs résultats? »). ❑ Collabore avec d'autres entraîneurs à l'analyse et à la correction des performances, et agit comme mentor pour les aider à identifier les éléments d'analyse clés. ❑ L'approche ou la méthode adoptée par l'entraîneur peut être vue comme un idéal à atteindre pour les autres entraîneurs de son sport.
Expérimenté	**« Compétent » et :** ❑ Applique correctement et régulièrement les principes biomécaniques lors de ses analyses. ❑ Propose des activités hautement personnalisées ou des interventions pour aider les athlètes à améliorer leurs performances. ❑ Identifie les décisions critiques qui doivent être prises par les athlètes lorsqu'ils exécutent certains mouvements (s'il y a lieu). ❑ Consulte les juges en chef de l'épreuve ou de la compétition en utilisant un canal de communication approprié s'il constate une incohérence ou souhaite poser une question.
Compétent	❑ Identifie les erreurs techniques critiques (critères fondés sur des règles : habiletés créditées ou dévaluées, valeur de liaison, exécution) et détermine lesquelles ont le plus d'incidence sur les performances. ❑ Explique à l'athlète pourquoi les erreurs critiques ont une incidence sur ses performances et lui dit quoi améliorer et comment le faire. ❑ Renforce l'application des règles de compétition se rapportant à l'exécution des habiletés, s'il y a lieu (doit pouvoir prédire correctement l'incidence d'une exécution incorrecte d'éléments techniques). ❑ Aide les athlètes à mieux comprendre leurs erreurs en leur posant des questions pertinentes. ❑ Donne de la rétroaction personnalisée et fait les interventions nécessaires pour aider les athlètes à apporter des corrections techniques visant notamment les habiletés créditées ou dévaluées, la valeur de liaison ou l'exécution. ❑ Recourt à des démonstrations ou à de la rétroaction visuelle pour illustrer la performance recherchée.
Débutant	❑ Corrige les athlètes en relevant ce qu'ils ont fait plutôt que d'identifier des stratégies de correction visant à améliorer la performance. ❑ Donne des explications vagues qui ne permettent pas de savoir comment et pourquoi l'erreur nuit à l'ensemble de la performance. ❑ N'identifie et ne corrige pas l'erreur critique ayant le plus d'incidence sur la performance. ❑ Fait des interventions et propose des activités et des exercices qui ne permettent pas de corriger les erreurs.

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Critère 2 : Identifier les facteurs propres à la compétition qui ont une incidence sur la performance	
Réussite	**Preuve**
Expert	**« Expérimenté » et :** ❑ En se fondant sur ses expériences préalables, identifie des stratégies inédites et novatrices afin de tenir compte des facteurs propres à la compétition. ❑ Identifie des stratégies qui habilitent efficacement les athlètes à offrir une performance optimale selon la situation. ❑ L'approche ou la méthode adoptée par l'entraîneur peut être vue comme un idéal à atteindre pour les autres entraîneurs de son sport.
Expérimenté	**« Compétent » et :** ❑ Relève des facteurs autres que ceux déjà connus qui peuvent avoir une incidence sur les performances des athlètes et propose des stratégies appropriées. ❑ Utilise des moyens efficaces pour recueillir de l'information et évaluer les facteurs qui influencent les performances des athlètes.
Compétent	❑ Détermine quels sont les facteurs externes qui ont le plus d'incidence sur les performances des athlètes. o Calendrier/moment de la compétition o Décalage horaire entre le lieu de résidence et le site de compétition o Durée du trajet et conditions de voyage o Calendrier de la semaine ou des semaines précédant la compétition (volume d'entraînement, densité, etc.) o Caractéristiques du site (température, taille, éclairage, public, position des juges, etc.) o Différences d'équipement entre le gymnase habituel et le site de compétition o Logistique ou hébergement o Nutrition o Possibilités et horaires d'entraînement sur le site de compétition ❑ Détermine quels sont les facteurs internes qui ont le plus d'incidence sur les performances des athlètes. o Engagement envers l'entraînement et la compétition o Motivation o Capacité à demeurer attentif, à gérer les distractions ou à se concentrer o Capacité à gérer le stress avant et pendant une compétition o Capacité à appliquer efficacement le plan de compétition et à suivre la stratégie établie o Capacité à prendre des décisions en cas de changement de plan o État de santé général de l'athlète ❑ Présente les données de compétition recueillies et les procédures utilisées pour suivre les performances des athlètes en compétition. ❑ Justifie ses décisions et ses interventions et les modifications apportées au plan initial (durant la semaine précédant la compétition ou pendant celle-ci).
Débutant	❑ N'identifie pas les facteurs qui ont le plus d'incidence sur la performance. ❑ Produit des rapports anecdotiques plutôt que fondés sur des données probantes. ❑ Ne justifie pas suffisamment ses décisions ou fait des recommandations qui ne correspondent pas aux connaissances ou aux normes de pratique établies.

Outil d'évaluation de l'observation – à remplir par l'évaluateur

Les tâches suivantes sont observées et notées de *Insuffisant* à *Excellent*. L'entraîneur est encouragé à considérer la note accordée par l'évaluateur et ses commentaires comme une rétroaction sur ses forces et ses faiblesses.

Excellent – L'entraîneur effectue la tâche d'une manière remarquable; un travail exceptionnel qui reflète la maîtrise de la tâche.
Bon – L'entraîneur effectue la tâche avec succès. Les actions prises sont appropriées, mais quelques manques ont été relevés et l'entraîneur doit s'améliorer pour maîtriser totalement la tâche.
Satisfaisant – L'entraîneur tente d'effectuer la tâche, mais certains éléments d'une performance réussie sont absents.
Insuffisant – L'entraîneur tente d'effectuer la tâche, mais doit s'améliorer considérablement pour réussir. Ou encore, l'entraîneur n'a pas fourni la preuve de la tâche (non présentée).

Preuves requises
A. Preuves à observer avant la séance d'entraînement précompétition

Preuves	***Excellent***	***Bon***	***Satisfaisant***	***Insuffisant***	***Commentaires***
Présente un plan de séance comportant des buts et des objectifs bien définis.	☐	☐	☐	☐	
Les activités sont pertinentes, utiles et liées aux objectifs généraux.	☐	☐	☐	☐	
Les activités sont adaptées aux athlètes – *peuvent nécessiter de l'individualisation*.	☐	☐	☐	☐	
Le plan comprend des conseils ou des points d'enseignement liés à la performance.	☐	☐	☐	☐	
Le plan comprend l'équipement nécessaire, les modifications et autres aspects relatifs à la sécurité.	☐	☐	☐	☐	
Veille à ce que la durée des épreuves et le temps alloué à chacune d'elles soient suffisants et n'entraînent pas d'épuisement inutile.	☐	☐	☐	☐	
Le plan comprend une liste de conseils ou des points d'enseignement liés à la performance.	☐	☐	☐	☐	
Les méthodes d'entraînement (routines complètes ou partielles, rapports effort-repos, types et durées de récupération, etc.) cadrent avec l'intensité de la compétition.	☐	☐	☐	☐	
Le plan comprend des stratégies mentales (visualisation, relaxation, recentrage, contrôle de l'attention).	☐	☐	☐	☐	

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Présente les données de compétition recueillies et les procédures utilisées pour suivre les performances des athlètes durant la compétition.	☐	☐	☐	☐	

B. Preuves à observer durant l'entraînement précompétition

Tâche : Préparer les athlètes à la compétition et superviser la logistique					
Preuves	***Excellent***	***Bon***	***Satisfaisant***	***Insuffisant***	***Commentaires***
Est vêtu de façon appropriée et respecte le code vestimentaire de la compétition.	☐	☐	☐	☐	
S'assure que tout l'équipement nécessaire est prêt, sécuritaire et disponible (à chaque épreuve). Prend des mesures appropriées pour réduire les risques et maximiser la sécurité.	☐	☐	☐	☐	
Déplace et installe l'équipement conformément aux règles.	☐	☐	☐	☐	
Explique clairement les tactiques et les stratégies aux athlètes et s'assure de leur compréhension.	☐	☐	☐	☐	
Veille à ce que les athlètes fassent l'échauffement prévu pour la compétition.	☐	☐	☐	☐	
Voit comment les athlètes réagissent aux distractions et aux facteurs environnementaux et prend des mesures pour améliorer leurs performances.	☐	☐	☐	☐	
Gère efficacement son anxiété et son stress afin de ne pas devenir une source de distraction pour les athlètes.	☐	☐	☐	☐	
Communique efficacement avec les entraîneurs adjoints, les autres entraîneurs, les gérants et les parents et respecte les rôles et responsabilités de chacun.	☐	☐	☐	☐	

Tâche : Prendre des décisions et intervenir de façon à favoriser les performances de haut niveau en compétition					
Preuves	***Excellent***	***Bon***	***Satisfaisant***	***Insuffisant***	***Commentaires***
Observe les athlètes sous le meilleur angle possible tout en respectant les règles et le site de compétition (s'il y a lieu).	☐	☐	☐	☐	
Fait preuve de maîtrise de soi et de respect à l'égard de ses athlètes, des adversaires, des organisateurs et des officiels.	☐	☐	☐	☐	

Veille à ce que les athlètes demeurent concentrés sur la tâche et ne soient pas distraits par les autres concurrents, le public, l'environnement ou les résultats.	☐	☐	☐	☐	
Demande l'avis des athlètes et les fait participer à la résolution de problème.	☐	☐	☐	☐	
Aide les athlètes à gérer leur état mental et à utiliser leur plan de concentration pour améliorer leurs performances.	☐	☐	☐	☐	
Interprète et applique correctement les règles de compétition. Veille, s'il y a lieu, à ce que tout changement aux plans soit fait de façon intègre et de manière à améliorer les performances des athlètes.	☐	☐	☐	☐	

Tâche : Détecter et corriger les éléments à améliorer ou à raffiner pour accroître les performances et prévenir les blessures					
Preuves	***Excellent***	***Bon***	***Satisfaisant***	***Insuffisant***	***Commentaires***
Dit à l'athlète ce qu'il doit améliorer et comment le faire.	☐	☐	☐	☐	
Explique les effets des erreurs sur la performance et l'importance d'apporter des améliorations.	☐	☐	☐	☐	
Identifie les erreurs techniques critiques (critères fondés sur des règles : habiletés créditées ou dévaluées, valeur de liaison, exécution) et détermine lesquelles ont le plus d'incidence sur les performances.	☐	☐	☐	☐	
Applique correctement les règles de compétition. Prédit correctement l'incidence d'une exécution incorrecte d'éléments techniques.	☐	☐	☐	☐	
Aide les athlètes à réfléchir et à mieux comprendre leurs performances/erreurs en leur posant des questions pertinentes.	☐	☐	☐	☐	
Donne de la rétroaction personnalisée et fait les interventions nécessaires pour aider les athlètes à apporter des corrections techniques visant notamment les habiletés créditées ou dévaluées, la valeur de liaison ou l'exécution.	☐	☐	☐	☐	

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Utilise différentes méthodes de rétroaction (démonstrations, exemples visuels, auditifs, tactiles ou kinesthésiques) pour illustrer la performance attendue.	☐	☐	☐	☐	
Aide les athlètes à prendre les décisions critiques qui s'imposent lorsqu'ils exécutent certains éléments spécifiques (s'il y a lieu).	☐	☐	☐	☐	

C. Preuves à observer lors du bilan évaluateur-entraîneur

Tâche : Identifier les facteurs propres à la compétition qui ont une incidence sur la performance					
Preuves	***Excellent***	***Bon***	***Satisfaisant***	***Insuffisant***	***Commentaires***
Recourt à la pensée critique et à l'analyse de données pour analyser les performances des athlètes.	☐	☐	☐	☐	
Détermine quels sont les facteurs externes qui ont le plus d'incidence sur les performances des athlètes. o Calendrier/moment de la compétition o Décalage horaire entre le lieu de résidence et le site de compétition o Durée du trajet et conditions de voyage o Calendrier de la semaine ou des semaines précédant la compétition (volume d'entraînement, densité, etc.) o Caractéristiques du site (température, taille, éclairage, public, position des juges, etc.) o Différences d'équipement entre le gymnase habituel et le site de compétition o Logistique ou hébergement o Nutrition o Possibilités et horaires d'entraînement sur le site de compétition	☐	☐	☐	☐	

Détermine quels sont les facteurs internes qui ont le plus d'incidence sur les performances des athlètes. o Engagement envers l'entraînement et la compétition o Motivation o Capacité à demeurer attentif, à gérer les distractions ou à se concentrer o Capacité à gérer le stress avant et pendant une compétition o Capacité à appliquer efficacement le plan de compétition et à suivre la stratégie établie o Capacité à prendre des décisions en cas de changement de plan o État de santé général de l'athlète	☐	☐	☐	☐	
Justifie ses décisions, ses interventions et ses choix stratégiques en compétition (s'il y a lieu).	☐	☐	☐	☐	

Tâche : Utiliser l'expérience acquise par les athlètes pendant la compétition pour optimiser leur progression					
Preuves	***Excellent***	***Bon***	***Satisfaisant***	***Insuffisant***	***Commentaires***
Évalue son plan après la compétition pour voir ce qui a bien et moins bien fonctionné et explique pourquoi.	☐	☐	☐	☐	
Fait le bilan des performances avec les athlètes et leur offre une rétroaction constructive qui précise quoi améliorer et comment le faire pour obtenir de meilleures performances.	☐	☐	☐	☐	
Aide les athlètes à réfléchir à leurs performances et leur permet de comprendre les stratégies entourant les routines et de participer à leur sélection en vue des entraînements et des compétitions à venir.	☐	☐	☐	☐	
Utilise l'évaluation post-compétition pour identifier les modifications à apporter aux objectifs ou les nouveaux objectifs à adopter en vue des séances d'entraînement ou des compétitions à venir (s'il y a lieu).	☐	☐	☐	☐	

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

PREUVES FACULTATIVES – Preuves qui ne sont pas exigées pour atteindre la norme minimale. Elles permettent toutefois à l'évaluateur de fournir encore plus de rétroaction. Les entraîneurs devraient voir ces preuves comme des occasions de perfectionnement.

Tâche d'entraînement	**Commentaires**
Fait appel à la technologie pour recueillir des informations à propos de la performance des athlètes ou enrichir leur apprentissage.	
Crée de nouveaux outils permettant de recueillir des données notationnelles pendant la compétition (papier/vidéo/logiciel, etc.).	
Recueille de la rétroaction, des données et autres renseignements complémentaires sur les performances des athlètes auprès de coentraîneurs, d'autres entraîneurs, de spécialistes en médecine du sport (p. ex. psychologues sportifs), d'officiels, de personnel technique, etc.	
Diffuse les résultats de compétition de façon positive et axée sur l'athlète.	
Modifie l'Évaluation de l'efficacité de l'athlète en fonction des nouveaux éléments qu'il observe et y ajoute des solutions pour améliorer l'efficacité de l'athlète à performer.	
Crée un plan de collaboration avec des experts (nutritionnistes, physiothérapeutes, psychologues du sport) dans le but d'améliorer les procédures précompétition.	
Présente ou élabore des plans d'intervention en cas d'imprévus ou d'ambiguïtés pouvant avoir une incidence sur la compétition. Les plans d'intervention réduisent ou limitent les distractions que peuvent rencontrer les athlètes ou proposent des solutions de remplacement afin d'assurer une performance optimale.	
Fait des suivis et des bilans avec les autres entraîneurs, le personnel de soutien et/ou les autres intervenants clés concernant les rôles et responsabilités de chacun avant et pendant la compétition. Communique les changements aux rôles et responsabilités prévus dans le plan de compétition.	
Mène une réflexion critique sur les orientations et les priorités d'entraînement du plan pluriannuel, et détermine s'il faut apporter des modifications compte tenu des résultats et/ou des comportements des athlètes en compétition.	

Résultats de l'évaluation de l'entraîneur

Pour obtenir la certification Compétition 3, l'entraîneur est évalué sur sa capacité à préparer, soutenir et analyser l'expérience de compétition d'un athlète engagé dans un programme de compétition. L'évaluateur doit envoyer une copie des résultats au bureau administratif de la province ou du territoire afin que les résultats soient consignés dans le Casier.

Nom de l'entraîneur : _____ Nº de PNCE : _____

<table>
<tr><td>Expert</td><td>L'entraîneur démontre des connaissances de base et une expertise approfondies en présentant des activités parfaitement adaptées et une performance naturellement supérieure pour l'âge, le stade et le niveau des athlètes. (Généralement, les 40 preuves ont été cotées Bon ou Excellent.)</td><td>☐</td><td rowspan="3">RÉUSSITE

Le volet d'observation de l'évaluation a été réussi.</td><td rowspan="3">RÉUSSITE</td></tr>
<tr><td>Expérimenté</td><td>L'entraîneur démontre une connaissance et des capacités intuitives à l'égard du niveau de compétition et utilise des techniques sophistiquées qui mettent l'accent sur les éléments les plus importants pour la réussite de l'athlète, compte tenu de son stade et de son âge.
(Généralement, 0 résultat Insuffisant et au moins 20 résultats Bon.)</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Compétent</td><td>L'entraîneur applique les procédures attendues pour des athlètes du niveau et du stade visés et montre un désir de voir les athlètes performer et se développer à long terme dans le sport. (Généralement, plus de 30 preuves ont été cotées Satisfaisant, Bon ou Excellent.)</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Débutant</td><td>L'entraîneur doit approfondir ses connaissances et prendre de l'expérience pour que ses athlètes atteignent les performances attendues à leur âge, leur stade et leur niveau.</td><td colspan="2">ÉCHEC
❑ L'entraîneur n'est pas prêt à être certifié. (Plus de 10 preuves ont été cotées Insuffisant.)
❑ L'évaluateur a relevé des risques pour la sécurité des athlètes.
❑ L'évaluateur a relevé des comportements nuisibles ou contraires à l'éthique.
L'évaluateur a fourni des commentaires et discutera avec l'entraîneur de son plan d'action afin de l'aider à réussir.</td><td>ÉCHEC</td></tr>
</table>

© Gymnastique Canada et Association canadienne des entraîneurs, 2025.

Mesures de suivi :

_____

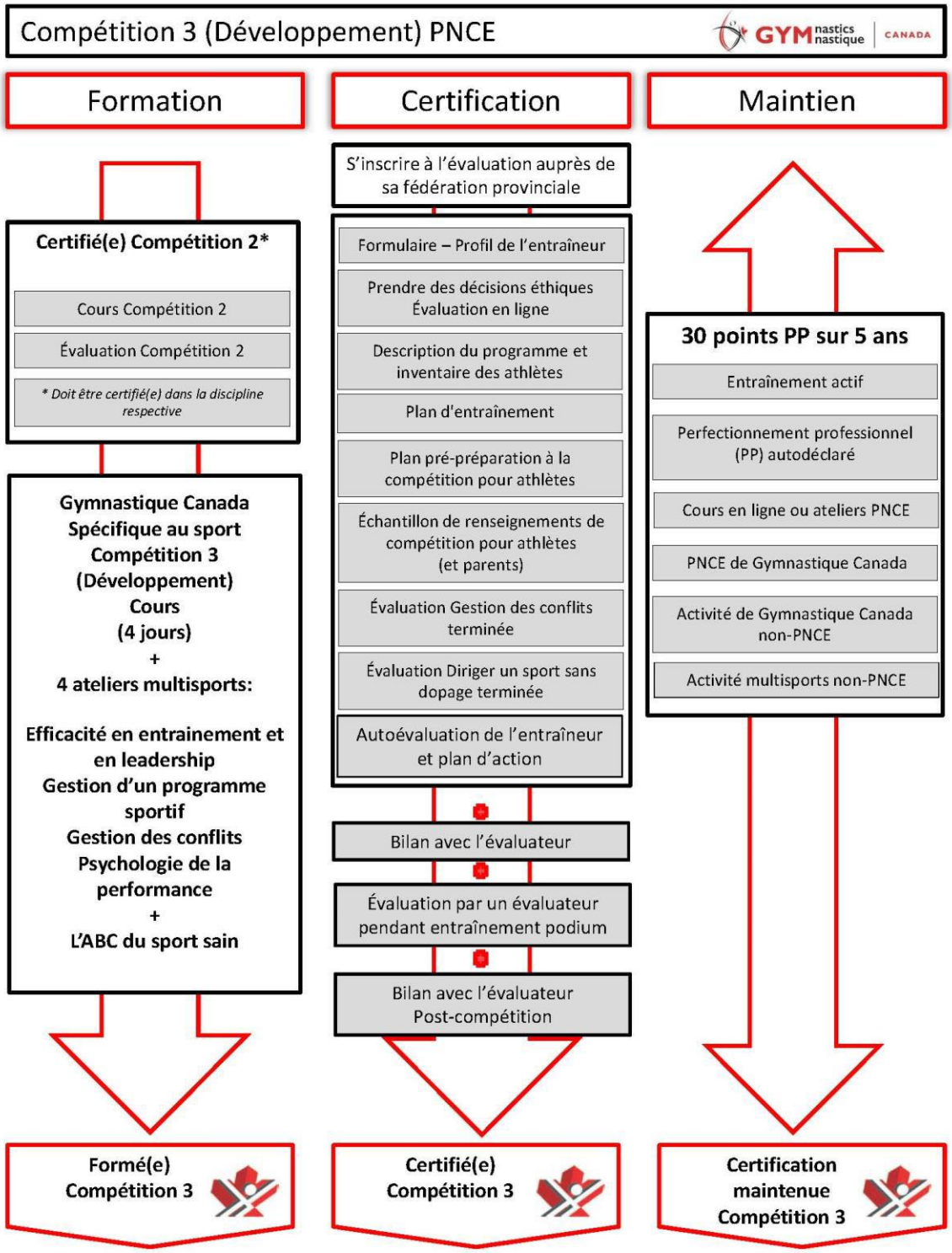
_____

_____

Signature de l'évaluateur : _____ Date : _____

Signature de l'entraîneur : _____ Date : _____

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