



**Programme
national de
certification des
entraîneurs**



Gestion d'un programme de parachutisme
Cahier de travail de l'entraîneur
Contexte Compétition – Développement

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs



Programme
national de
certification des
entraîneurs



PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

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.



Alberta



BRITISH
COLUMBIA



NOVA SCOTIA



Yukon
Community Services
Sport and Recreation Branch

Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par Sport Canada.



Patrimoine
canadien
Sport Canada

Canadian
Heritage

REMERCIEMENTS

Chef de projet

John McCarthy

L'Association canadienne de parachutisme sportif exprime ses remerciements à l'Association canadienne des entraîneurs pour l'avoir autorisée à adapter sa documentation.

TABLE DES MATIÈRES

Objectif du document

| | |
|---|-------------------------------------|
| 1. Introduction | Error! Bookmark not defined. |
| 1.1 Compétences de base du PNCE | Error! Bookmark not defined. |
| 1.2 Résultats d'apprentissage | Error! Bookmark not defined. |
| 1.3 Contexte général..... | Error! Bookmark not defined. |
| 1.4 Sujets abordés dans le cahier de travail..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Administration | Error! Bookmark not defined. |
| 2.1 Analyse des éléments essentiels d'un programme | Error! Bookmark not defined. |
| 2.2 Philosophie, politiques et objectifs d'un programme | Error! Bookmark not defined. |
| 2.3 Définir les exigences de votre programme d'un point de vue administratif..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2.4 Définir les exigences du programme d'un point de vue logistique | Error! Bookmark not defined. |
| 2.5 Définir les exigences du programme du point de vue des ressources humaines . | Error! Bookmark not defined. |
| Constitution de votre équipe de soutien intégré | Error! Bookmark not defined. |
| 2.6 Déterminer les fonctions et les responsabilités des participants ainsi que les attentes à leur égard..... | Error! Bookmark not defined. |
| Maintien du contrôle de votre programme | Error! Bookmark not defined. |
| 2.7 Communication tout au long du programme | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Autoévaluation | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Fiche d'actions | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Bonnes idées | Error! Bookmark not defined. |

Collecte, utilisation et communication des renseignements personnels

L'Association canadienne des entraîneurs (ACE) en collaboration avec ses partenaires du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), ne collectent, n'utilisent et ne communiquent que les renseignements personnels nécessaires à la prestation de services ou d'information aux gens, à la gestion de dossiers de formation des entraîneurs du PNCE, aux recherches et pour autres fins telles qu'indiquées dans la politique sur la protection des renseignements personnels de l'ACE.

L'ACE ne fait ni le commerce, ni la vente, ni l'échange des renseignements personnels obtenus contre rétribution. La collecte, l'utilisation et la communication de renseignements personnels par l'ACE se fait conformément à sa politique sur la protection des renseignements personnels disponible au www.coach.ca.

Objectif du document

Ce cahier de travail de l'entraîneur vous permet de garder un suivi de ce que vous avez fait et ce que vous avez appris au cours de l'atelier sur la Gestion d'un programme de parachutisme. Le cahier de travail est conçu de manière à ce que vous puissiez travailler par vous-même, après l'atelier, afin de continuer de vous améliorer en tant qu'entraîneur. Ainsi, nous vous recommandons de conserver votre cahier de travail et de le consulter régulièrement afin d'assurer une amélioration continue de vos habiletés d'entraîneur.

Le présent cahier de travail fait souvent référence au *Document de référence*, élaboré afin d'approfondir vos connaissances sur les principaux sujets liés à l'entraînement. Le *Document de référence* est inclus avec le présent *Cahier de travail de l'entraîneur*.

Ce document vous aidera, en tant que futur entraîneur de niveau compétitif pour l'ACPS, à **gérer un programme de gestion** pour vos athlètes à chacun des stades du Développement à long terme de l'athlète (DLTA) et de l'ACPS, soit **apprendre à compétitionner, s'entraîner à la compétition et voler pour gagner**.

1. INTRODUCTION

1.1 Compétences de base du PNCE

Tout au long de ce module, vous apprendrez à développer *cinq compétences de base* qui vous aideront à exercer vos fonctions d'entraîneur plus efficacement et qui auront une influence considérable sur l'expérience sportive des athlètes. Ces compétences sont la résolution de problème, la transmission de valeurs, la pensée critique, le leadership et l'interaction. Voici des exemples de situations dans lesquelles ces compétences sont mises de l'avant dans le cadre de l'atelier sur la gestion d'un programme de parachutisme :

Résolution de problème

- ❑ Définir les besoins logistiques liés à l'entraînement et aux compétitions, conformément aux microcycles et au plan annuel.
- ❑ Concevoir le programme de façon à utiliser le temps et les ressources de façon efficiente et efficace.

Transmission de valeurs

- ❑ Veiller à ce que le programme reflète les besoins et les objectifs des parachutistes.

Pensée critique

- ❑ Comparer ses connaissances, ses compétences et ses attitudes avec celles des autres entraîneurs et avec l'information fournie dans le *Document de référence*.

Leadership

- ❑ Collaborer avec d'autres entraîneurs afin de gérer efficacement les plans d'entraînement et de compétition.

Interaction

- ❑ Définir les rôles et les responsabilités des parachutistes, des entraîneurs adjoints et des bénévoles.
- ❑ Former une équipe de soutien intégré et avoir recours à celle-ci de manière efficace.

1.2 Résultats d'apprentissage

- Le PNCE établit une distinction entre la formation et la certification. Le module de gestion d'un programme de parachutisme fait partie des possibilités de formation offertes dans le contexte Compétition – Développement. Pour obtenir la certification dans un contexte d'entraînement, vous devez passer une évaluation et démontrer que vous respectez certains critères.

Le tableau suivant contient les critères et les exigences associés à ce module.

| CRITÈRES | EXIGENCES | |
|--|--|--|
| Gérer les aspects administratifs du programme et superviser la logistique. | <ul style="list-style-type: none"> • Présenter un outil de communication qui donne un aperçu de la philosophie et des objectifs du programme. • Fournir un calendrier des compétitions et des séances d'entraînement aux athlètes et aux autres intervenants clés. • Identifier les attentes relatives au comportement et à l'engagement et décrire les conséquences qui s'y rattachent. • Faciliter la logistique des compétitions à l'extérieur (par exemple, organisation du voyage, nourriture, etc.). • Collaborer avec les bénévoles et les administrateurs du programme afin de préparer les budgets et les autres aspects liés aux finances. | <p>Présentation du portfolio</p> <p>Présentation orale et contre-interrogatoire</p> <p>Observation de l'entraînement</p> |
| Rendre compte des progrès réalisés par l'athlète tout au long du programme. | <ul style="list-style-type: none"> • Présenter une évaluation périodique des indicateurs de performance pertinents à l'athlète et aux autres intervenants clés (autorités du club, administrateurs du sport, etc.). • Établir et communiquer le niveau de progression approprié de même que les étapes menant à une amélioration tout au long du programme. • Fournir la preuve de la tenue de séances de critiques ou d'entrevues avec l'athlète ou les autres intervenants clés dans le but de discuter des progrès par rapport aux objectifs. • Protéger les renseignements personnels et restreindre leur accès aux intervenants adéquatement identifiés. | <p>Présentation du portfolio</p> <p>Présentation orale et contre-interrogatoire</p> <p>Observation de l'entraînement</p> |
| Prendre les mesures appropriées pour promouvoir un sport sans dopage. | <ul style="list-style-type: none"> • Aider les athlètes à reconnaître les substances interdites selon le Centre canadien pour l'éthique dans le sport en fournissant l'accès à des documents de référence pertinents ou en faisant appel à des spécialistes du sport. • Informer les athlètes des protocoles de contrôle de dopage en vigueur lors des compétitions d'envergure (peut se faire en collaboration avec un spécialiste des sciences du sport). • Définir et renforcer les conséquences de l'utilisation de substances interdites. • Offrir aux athlètes des occasions d'apprendre à propos de l'utilisation des suppléments alimentaires. • Contrôler l'utilisation de suppléments alimentaires et de médicaments par les athlètes (peut être indiqué dans le formulaire de renseignements médicaux). • Favoriser une philosophie reflétant l'esprit sportif et un sport sans dopage conformément au Centre canadien pour l'éthique dans le sport et à la législation provinciale et en donner l'exemple. | <p>Présentation du portfolio</p> <p>Présentation orale et contre-interrogatoire</p> <p>Observation de l'entraînement</p> |
| Élaborer des stratégies visant à aborder et à résoudre les conflits dans le sport. | <ul style="list-style-type: none"> • Définir les sources communes de conflits dans le parachutisme et déterminer quels sont les groupes ou les personnes qui sont les plus susceptibles de se trouver dans une situation de conflit. • Appliquer le processus de prise de décisions éthiques pour résoudre les conflits qui découlent de situations présentant | <p>Présentation du portfolio</p> <p>Observation de l'entraînement</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>des implications d'ordre éthique.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre des mesures proactives pour prévenir et résoudre les conflits qui découlent de renseignements erronés, d'un manque de communication ou de malentendus. • Utiliser des techniques et des stratégies efficaces pour résoudre les conflits qui comportent une implication personnelle, tout en maintenant des relations positives avec les athlètes, les participants, les officiels et les autres entraîneurs. | |
| <p>Faire des interventions et prendre des décisions qui reflètent une prise de conscience du contexte social de l'athlète.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tenir compte des variables telles que l'école, le travail et la famille au moment d'établir les priorités du programme et les attentes à l'égard de l'athlète. • Tenir compte des variables culturelles au moment d'établir les priorités du programme et les attentes à l'égard des athlètes. | <p>Présentation du portfolio</p> <p>Présentation orale et contre-interrogatoire</p> <p>Observation de l'entraînement</p> |

| Normes de rendement | AM | RA | SA |
|---|---------------|-----------|---------------|
| <i>AM = À améliorer, RA = Répond aux attentes, SA = Surpasse les attentes</i> | | | |
| Gérer les aspects administratifs du programme et superviser la logistique. | <3 | 4 | >5 |
| Rendre compte des progrès réalisés par l'athlète tout au long du programme. | <2 | 3 | >4 |
| Prendre les mesures appropriées pour promouvoir un sport sans dopage. | <4 | 5 | >6 |
| Élaborer des stratégies visant à aborder et à résoudre les conflits dans le sport. | <3 | 3 | >4 |
| Faire des interventions et prendre des décisions qui reflètent une prise de conscience du contexte social de l'athlète. | 0 | 1 | 2> |
| | <12 | 16 | >21 |

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- communiquer les priorités, la philosophie et les objectifs de votre programme;
- définir la logistique requise pour diriger un programme efficace;
- aider à l'élaboration des budgets et à la gestion financière;
- collaborer avec les bénévoles et les intervenants clés à la réalisation d'un objectif commun;
- suivre la performance des parachutistes et l'efficacité du programme;
- recueillir et utiliser des données pour l'amélioration des programmes et la formation des autres entraîneurs.

1.3 Contexte général

Ce module fait partie d'un ensemble de modules offerts dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs. Pour obtenir davantage d'information au sujet du PNCE et des ateliers offerts, visitez le site

<http://www.coach.ca/la-formation-des-entra-neurs-au-canada-s15408>

1.4 Sujets abordés dans le cahier de travail

Les cinq principaux sujets liés à la gestion d'un programme abordés dans ce cahier de travail sont les suivants :

- ❑ Politiques et ententes associées au programme
- ❑ Logistique des voyages, de l'entraînement, des compétitions et de l'équipement
- ❑ Ressources humaines – adjoints, bénévoles, intervenants
- ❑ Communication – publicité pour le programme
- ❑ Talents – recrutement, dépistage et sélection pour le programme

D'autres sujets venant compléter la gestion d'un programme de parachutisme sont présentés dans le *Document de référence* à des fins d'information et d'approfondissement du développement :

- ❑ Gestion des conflits – prévention et résolution
- ❑ Recrutement, dépistage et sélection des talents supérieurs
- ❑ Rapports sur les progrès réalisés et tenue de dossier pour le développement du programme
- ❑ Nutrition sportive et sport sans dopage
- ❑ Suppléments alimentaires – éducation et contrôle

2. ADMINISTRATION

2.1 Analyse des éléments essentiels d'un programme

La gestion d'un programme commence par l'analyse des éléments qui sont essentiels à l'élaboration du programme. Lors de cette étape, il est nécessaire :

- ❑ d'évaluer les exigences du programme d'un point de vue administratif :– finances, contrats, promotion du programme, collectes de fonds et commandites, relations avec les médias, tenue de dossiers, etc.;
- ❑ de définir les besoins logistiques de l'entraînement et des compétitions, notamment les voyages et l'équipement;
- ❑ de définir les besoins en ressources humaines du programme et; de former l'équipe de soutien intégré;
- ❑ d'identifier les enjeux et les solutions.

Vous aurez à effectuer un certain nombre de tâches qui vous permettront de réaliser les objectifs énoncés ci-dessus. Suivez les directives fournies pour chaque question.

2.2 Philosophie, politiques et objectifs d'un programme

Explication : L'objectif de cette activité est de définir les aspects philosophiques de l'entraînement et de la compétition, du point de vue des entraîneurs et des parachutistes.

Ceci aidera à élaborer les politiques du programme et à veiller à ce que les objectifs du programme répondent aux désirs et aux besoins des participants.

Exemples :

Philosophie – être présent pour les personnes qui souhaitent devenir des parachutistes de compétition.

Politique – créer un milieu d'apprentissage équitable et positif par des camps d'habiletés et de déstigmatisation des talents axés sur les compétences nécessaires à la compétition.

Objectif – faire connaître l'entraînement au parachutisme de compétition à certains individus.

.....

Philosophie – inspirer une équipe à la réussite.

Politique – créer un programme structuré qui comprend des épreuves de développement.

Objectif – entraîner une équipe existante vers l'atteinte de son objectif.

.....

Philosophie – aider au moins un athlète engagé à atteindre son objectif.

Politique – utiliser des méthodes d'entraînement efficaces et insister sur l'endurance mentale.

Objectif – reconnaître le désir et les compétences du niveau d'entrée, fixer des objectifs intermédiaires et développer les habiletés techniques, tactiques et mentales.

Insérez ici votre philosophie, vos politiques et vos objectifs à l'égard du programme :

Lisez les éléments dans la colonne de gauche du tableau ci-dessous. Ceux-ci pourraient entrer en jeu lorsque vous déterminerez le fonctionnement du programme. Y a-t-il des éléments que vous aimeriez ajouter à ceux de la première colonne? Si oui, faites-le maintenant.

Pour chaque élément, indiquez les aspects à considérer qui auront une incidence sur la conception de votre programme et de ce fait sur vos politiques (par exemple, l'équipe espère décrocher une médaille aux championnats, mais les ressources de certains membres sont limitées).

| Éléments | Aspects à considérer |
|--|---|
| Objectifs du parachutiste pour la saison | |
| Engagement du parachutiste à l'égard de l'entraînement ou la compétition | |
| Engagement en temps de la part de l'entraîneur | |
| Calendrier des compétitions | (p. ex., épreuve de pré-saison pendant une période d'examens) |
| Engagements relatifs au travail ou à l'école | (p. ex., vacances limitées) |
| Finances | |
| Voyages | |
| Honoraires de l'entraîneur? | |
| Niveau d'entrée dans le programme | |
| Programme individuel ou d'équipe | |
| | |
| | |

2.6 Déterminer les fonctions et les responsabilités des participants ainsi que les attentes à leur égard

Maintien du contrôle de votre programme

| Aspects administratifs | Personnes responsables (entraîneur, équipe de soutien intégré, parachutiste) | Importance | | |
|---|---|------------|---------|--------|
| | | Élevée | Moyenne | Faible |
| Contrôle de la budgétisation et des finances | | | | |
| Dispositions de voyage et d'hébergement | | | | |
| Choix du site d'entraînement | | | | |
| Planification de l'entraînement | p. ex. Entraîneur | X | | |
| Honoraires de l'entraîneur | | | | |
| Recherche de commanditaires | | | | |
| Ententes de commandite | | | | |
| Collecte de fonds | | | | |
| Brevets, certifications, licence sportive, etc. | | | | |
| Ententes contractuelles et abandons de recours | | | | |
| Code de conduite | Tous | X | | |
| Sélection des compétitions | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Conservez ce tableau pour consultation et modification future.

2.7 Communication tout au long du programme

Publicité pour votre programme

L'exercice suivant se fait individuellement. Le formateur vous demandera de rédiger la description d'un camp d'entraînement de trois jours pour votre discipline, intitulé « Introduction à l'entraînement ». La description doit comporter les éléments suivants :

- Un bref portrait de vous-mêmes et de vos qualifications
- L'objectif du camp
- Les dates du camp et le lieu où il se tiendra
- Le groupe cible
- Le niveau d'entrée et les qualifications requises
- Les coordonnées de la personne responsable

« Introduction à l'entraînement » – camp d'entraînement de trois jours :

Dépistage et sélection des talents

Inscrivez quelques préalables importants à la participation d'un parachutiste dans votre programme.

Critères d'accès au programme :

Déterminez des moyens d'évaluer le niveau de compétence du parachutiste dès le début du programme – habiletés techniques, tactiques, physiques, émotionnelles (point de référence du début) *(Consulter la section : Dépistage des talents)*

Évaluation au début du programme :

Mise en œuvre du processus de sélection

C'est en général la date de début du programme qui détermine la mise en œuvre du processus de sélection.

Exemple :

Le programme commence avec du conditionnement physique à domicile en septembre. Ensuite, un camp d'entraînement aura lieu en Arizona en octobre.

Trois essais, soit en juin, juillet et août, permettront de se qualifier au programme.

Par conséquent, la mise en œuvre du programme commencera par de la publicité au printemps.

Idées d'évaluation pour les essais :

Il importe de faire preuve de respect dans la façon d'informer les personnes qui ne satisfont pas aux exigences du programme.

Expliquez-leur les raisons pour lesquelles leur candidature n'a pas été retenue et ce qu'ils peuvent faire pour satisfaire les exigences aux prochains essais.

Évaluation du parachutiste/suivi de la progression

| Aspects à évaluer | Test |
|-------------------------------------|------|
| Connaissance de la discipline | |
| Savoir-faire physique | |
| Contrôle des émotions | |
| Aptitudes cognitives | |
| Habilités mentales | |
| Compétences propres à la discipline | |
| Habilités tactiques | |

Compte rendu des critiques

Note à l'intention de l'entraîneur : Conserver les comptes rendus des critiques!

Reportez-vous au module « Planification d'une séance d'entraînement ».

Notes manuscrites ou enregistrement électronique immédiat, centré sur la tâche, incluant des observations, la rétroaction de l'athlète et des mesures correctives.

Revue périodique permettant de suivre la performance de l'athlète et l'évolution du programme.

Utile pour produire un rapport sur les progrès réalisés.

Indicateurs de performance

Pointages

Résultats aux tests

Objectifs/points de référence atteints

Autre :

Rapport sur les progrès réalisés

Document de référence : Progression du parachutiste ou de l'équipe et Fiche de progrès de l'athlète

Note : Respectez les ententes de confidentialité lorsque vous rendez compte des progrès réalisés par le parachutiste.

Stratégies visant à élaborer et à résoudre les conflits (modules multisports du PNCE)

| Sources communes de conflits | Mesures proactives pour prévenir et résoudre les conflits |
|------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Application du processus de prise de décisions éthiques

Techniques et stratégies efficaces pour résoudre les conflits

Mesures pour promouvoir un sport sans dopage (modules multisports du PNCE)

Consultez les sites Web du Centre canadien pour l'éthique dans le sport, de la F.A.I et des associations mondiales antidopage pour trouver de l'information sur les sujets suivants :

- Identification des substances interdites
- Protocoles de contrôle de dopage
- Conséquences de l'utilisation de substances interdites
- Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques
- Procédures de prélèvements des échantillons

Suppléments alimentaires – éducation et contrôle (modules multisports du PNCE)

Voici un échantillon de l'un des articles qui se trouvent dans la section Nutrition sportive du site Web de l'Association canadienne des entraîneurs :

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, DONT LES PRODUITS À BASE DE PLANTES, PEUVENT CONTENIR :

- des ingrédients non déclarés, des contaminants ou des substances proscrites;
- des milliers de produits chimiques, dont des drogues ou des substances apparentées, qui peuvent produire un résultat positif à un test antidopage;
- des ingrédients rares ou inusités (écorce, racines et fleurs), dont les propriétés sont inconnues, et des substances interdites;
- d'un lot à l'autre, une concentration variable des ingrédients actifs.

Santé Canada a créé la *Direction des produits de santé naturels* pour s'assurer que toutes les vitamines, tous les minéraux, toutes les herbes médicinales et tous les remèdes homéopathiques satisfont à ses règlements en matière de qualité, de sécurité et d'efficacité.

Recherchez sur les étiquettes un numéro de huit chiffres, précédé des lettres DIN (numéro d'identification du médicament), NPN (numéro de produit naturel) ou DIN-HM (numéro de

remède homéopathique), qui signifie que le complément satisfait aux normes de composition et d'étiquetage.

Toutefois, aucun de ces numéros ne garantit qu'un complément alimentaire réponde *aux critères de l'Agence mondiale antidopage (AMA) pour les substances interdites* et l'on rappelle aux athlètes qu'en prenant des compléments, ils ou elles le font à leurs propres risques.

*Toutefois, pour être plus certain, recherchez les produits qui ont été soumis à des examens et portent la mention **NSF Certified for Sport™** ou **HFL**. Les produits certifiés par NSF ou HFL ont fait l'objet d'examens aux fins de détection des substances interdites.*

Les compléments alimentaires peuvent être coûteux. Pouvez-vous manger des aliments au lieu de prendre des compléments alimentaires?

- ❑ Utilisez les boîtes d'informations qui se trouvent sur les étiquettes des aliments courants afin de comparer la teneur en glucides, en protéines, en lipides, en vitamines et en minéraux de ces aliments avec le profil nutritif des produits complémentaires.
- ❑ Calculez le coût hebdomadaire ou mensuel de chaque produit nutritif – la nourriture est-elle plus économique?

Évaluez le goût des produits nutritifs et de la nourriture – lequel préférez-vous?

4. FICHE D'ACTIONS

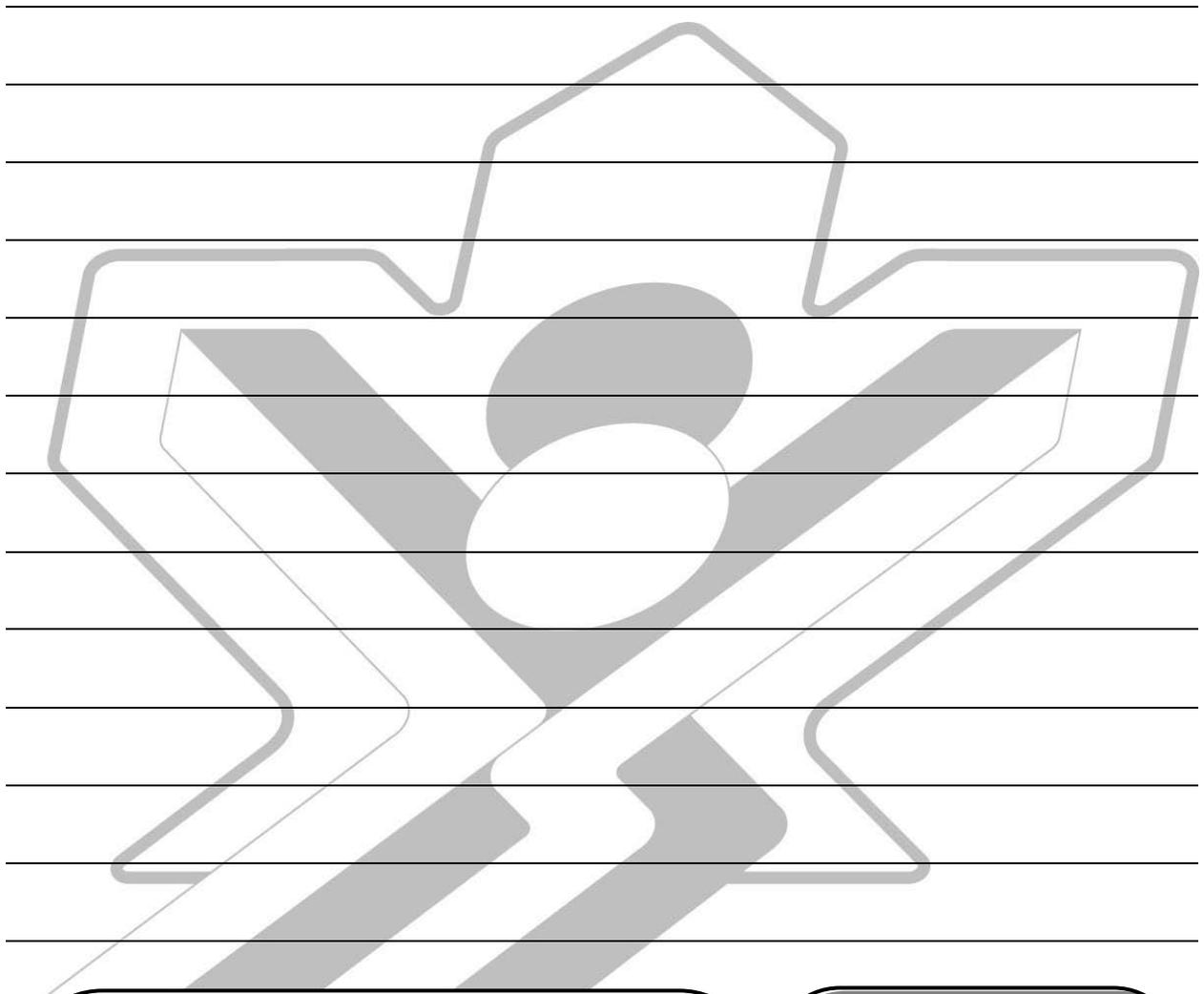
Date : _____ Lieu : _____

J ' ai l' i n t e n t i o n d e C O M M E N C E R à...

J ' ai l' i n t e n t i o n d' A R R Ê T E R d e...

J ' ai l' i n t e n t i o n d e C O N T I N U E R à...

5. BONNES IDÉES



Entraîneurs rencontrés au cours de cet atelier

Pour avoir plus de renseignements sur les ateliers de formation d'entraîneurs et pour des conseils d'entraînement, visitez le site Web de



www.coach.ca



*Cher entraîneur,
Chère entraîneure,*

L'Association canadienne des entraîneurs est heureuse de vous offrir un site Web interactif vous permettant de confirmer votre accréditation en ligne. Consultez le site www.coach.ca afin :

- de suivre votre progression au sein du PNCE;
- de mettre à jour votre profil d'entraîneur ou d'entraîneure;
- d'imprimer une copie de votre carte d'entraîneur ou d'entraîneure ou un relevé de vos cours de formation;
- de parcourir la section «Conseils et outils» à l'intention des entraîneurs et entraîneures;
- et beaucoup plus encore!



Association
canadienne
des entraîneurs



Programme
national de
certification des
entraîneurs