



Association
canadienne
des entraîneurs

Modules multisports

Compétition – Introduction **Partie B**



4

Élaboration d'un programme sportif de base (4 heures)

Préciser la structure de votre programme sur la base des événements d'entraînement et de compétition qu'il contient. Comparer les grandes orientations de votre programme à celles proposées par le PNCE en matière de développement à long terme de l'athlète. Évaluer les possibilités de développement athlétique de votre programme. Identifier certaines pistes de solution afin de hausser les opportunités de développement athlétique de votre programme. Interpréter les informations contenues dans un programme type se rapportant à votre famille de sports afin de dégager les priorités et objectifs d'entraînement à différentes périodes. Mettre les priorités et objectifs d'entraînement d'un programme type en lien avec le contenu des séances d'entraînement sur une base hebdomadaire et quotidienne.



5

Enseignement et apprentissage (6 heures 30 minutes)

Expliciter vos croyances en ce qui concerne un enseignement efficace. Analyser certaines situations d'entraînement afin d'évaluer si les conditions favorisent les apprentissages. Créer des conditions favorisant les apprentissages et le développement de l'estime de soi : (1) en tenant compte des dimensions affective, cognitive et motrice; (2) en tenant compte du canal sensoriel privilégié de l'apprenant(e); (3) grâce à une organisation et à une mise en place efficaces; (4) grâce à des explications et des démonstrations dont le contenu et le déroulement sont adéquats; (5) grâce à une supervision efficace; (6) grâce à une rétroaction bien formulée, offerte au bon moment et à la bonne fréquence. Utiliser des grilles d'analyse permettant de recueillir des informations objectives sur les interventions d'enseignement. Interpréter ces données afin d'établir un plan d'action permettant d'améliorer ses propres habiletés d'enseignement.



6

Habiletés mentales de base (3 heures)

Reconnaître certains signes indiquant qu'un(e) athlète a besoin d'améliorer ses habiletés dans des domaines tels l'établissement d'objectifs, la concentration et la gestion du stress. Développer un plan d'action qui permettra à l'athlète d'améliorer ces habiletés mentales. Appliquer certains exercices guidés simples qui permettront à l'athlète d'améliorer ces habiletés.

LES RESSOURCES

Chaque module multisport comprend trois documents :

- le *Cahier de travail de l'entraîneur(e)*
- le *Document de référence*
- le *Guide de la personne-ressource*



Programme
national de
certification des
entraîneurs

www.coach.ca

