

**PNCE**  
**Compétition 1**  
**TG**  
**(Introduction)**

**PORTFOLIO**  
**D'ENTRAÎNEUR**  
**Modèles**



Le présent document est une compilation de plusieurs ressources produites par l'Association canadienne des entraîneurs (ACE), notamment de la Trousse d'évaluation.

**Gymnastique Canada** remercie Gymnastique Saskatchewan et tous les entraîneurs et évaluateurs qui ont participé aux évaluations pilotes. Nous remercions aussi les consultants de l'ACE, Gérard Lauzière et Isabelle Cayer pour leur contribution au succès de ce programme.

Enfin, merci à Alynn Brischuk, qui a consacré de nombreuses heures au développement, à la direction et à la révision de cet outil.

Le **Programme national de certification des entraîneurs** est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les fédérations nationales, provinciales et territoriales de sport et l'ACE.



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.



coach.ca  
Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

---



---

Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par le gouvernement du Canada

Canada

# Table des matières

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

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

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

Les entraîneurs qui démontrent ces aptitudes réussissent l'ÉVALUATION.

**ÉVALUATION RÉUSSIE = CERTIFICATION**

L'évaluation Compétition 1 comporte deux étapes :

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



# ÉTAPE 1 : Portfolio Compétition 1

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

Le portfolio est un ensemble de tâches que les entraîneurs doivent accomplir pour démontrer qu'ils comprennent les attentes relatives au niveau visé.

En montant un portfolio, les entraîneurs développent des compétences et augmentent leurs chances de réussir le processus d'évaluation ou de certification.

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

## **Liste de vérification du contenu du portfolio**

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

# Fiche de l'entraîneur

Nom : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ N° de PNCE : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Cours Compétition – Introduction terminé :

Date : \_\_\_\_\_ Lieu : \_\_\_\_\_

Statut de Fondements gymniques :

Formé(e)  Certifié(e)

<b>Niveau d'entraînement</b>		<b>Années d'expérience</b> (comme entraîneur)	
<b>Autres expériences dans le sport</b> (athlète, juge, administrateur, etc.)		<b>Objectif personnel</b> (comme entraîneur)	
<b>Nombre d'athlètes</b>		<b>Tranche d'âge et stade(s) de croissance des athlètes</b>	
<b>Années d'expérience des athlètes</b> (moyenne)		<b>Objectif(s) des athlètes</b>	

Déclaration du superviseur de l'entraîneur

*J'ai vérifié et je confirme que le portfolio Compétition 1 (Introduction) du candidat ou de la candidate est complet et qu'il ou elle est prêt(e) pour l'évaluation.*

*Je confirme que le candidat ou la candidate a développé toutes les composantes de l'évaluation.*

Signature du superviseur :

Courriel :

Discipline :

Gymnastique artistique féminine  
 Gymnastique artistique masculine  
 Gymnastique acrobatique

Gymnastique trampoline  
 Gymnastique rythmique

Signature de l'entraîneur :

Date :

Mon portfolio est complet et contient tous les documents requis.

# Plan d'action d'urgence

Indiquer où se trouvent les fiches médicales de tous les athlètes et de tous les membres du personnel d'entraînement.

<b>Numéros de téléphone d'urgence :</b>	
<b>Cellulaire du ou des entraîneurs :</b>	
<b>Emplacement de la trousse de premiers soins :</b>	
<b>Adresse de l'installation principale :</b>	
<b>Téléphone de l'installation principale :</b>	
<b>Emplacement des téléphones (cellulaires et lignes terrestres) :</b>	
<b>Responsable des décisions (option 1) :</b>	
<b>Responsable des décisions (option 2) :</b>	
<b>Responsable des appels (option 1) :</b>	
<b>Responsable des appels (option 2) :</b>	

*Adresse de l'hôpital le plus proche :*

*Rue transversale la plus proche (vers l'installation) :*

*Itinéraire vers l'hôpital depuis l'installation :*

**Fonctions et responsabilités :**

**Responsable des décisions**

1.

2.

**Responsable des appels**

1.

2.

## Modèle de plan d'entraînement annuel

PLAN D'ENTRAÎNEMENT ANNUEL – Exemple

Année																																																																									
Périodes																																																																									
Mois	Semaine	Juillet				Août				Septembre				Octobre					Novembre				Décembre				Janvier				Février				Mars				Avril				Mai					Juin																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																				
Nbre de séances																																																																									
Heures par séance																																																																									
Test physique																																																																									
Test habiletés																																																																									
Compétitions et événements importants																																																																									
Jalons	Habiletés																																																																								
	Combinaisons																																																																								
	1/2 routines																																																																								
	1/1 routines																																																																								
Prép. physique	Endurance																																																																								
	Force																																																																								
	Puissance																																																																								
	Flexibilité																																																																								
Prép. mentale	Concentration																																																																								
	Relaxation																																																																								
	Visualisation																																																																								
	Autre																																																																								
Objectifs																																																																									

\* La version Excel est accessible

dans le LMS de GymCan à <https://gymcan.didacte.com>



# Modèle de plan de leçon

Entraîneur :	Date :
Groupe :	Heure de début :      Heure de fin :
Niveau :	Période de la saison :

Objectif de la leçon		Heure
Introduction		Heure
Échauffement général		Heure
Partie principale  Engin <hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/>	Échauffement spécifique	Heure
	Activités	Heure

Partie principale	Échauffement spécifique	Heure
Engin		
	Activités	Heure
Partie principale	Échauffement spécifique	Heure
Engin		
	Activités	Heure
Retour au calme		Heure
Conclusion		Heure
Évaluation		

# Modèle Enseigner – Comprendre

Feuille de travail pour la planification des habiletés

## Enseigner

## Comprendre

**Habilitété :** \_\_\_\_\_

Identification (schéma de l'habileté)

--

Famille fondamentale de mouvement (dans l'ordre)

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

--

Positions ou actions corporelles (dans l'ordre)

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

--

Prérequis

--

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

--

Préparation motrice (progression, exercices, assistance manuelle)

--

Erreurs

Causes courantes

Corrections

--	--	--

## Questionnaire sur la nutrition

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

# Formulaire d'évaluation – Compétences d'assistance

Entraîneur : \_\_\_\_\_ Évaluateur désigné : \_\_\_\_\_

## Tâches de l'entraîneur

- Prévoyez un moment pour l'évaluation de vos compétences d'assistance. Demandez au superviseur ou à l'entraîneur-chef de votre club ou à un coentraîneur ayant reçu au minimum la certification Compétition 1 de vous évaluer et de remplir le présent formulaire.
- Joignez le présent formulaire dûment rempli à votre portfolio.
- \* *REMARQUE : Si vous n'avez pas accès à un observateur compétent, vous pouvez soumettre votre portfolio et demander par la suite à votre évaluateur de remplir le présent formulaire durant l'observation de la leçon.*

## Entraîneur-chef/superviseur/coentraîneur

- Utilisez ce formulaire pour évaluer l'entraîneur (si l'entraîneur a besoin de plus de temps pour raffiner ses compétences d'assistance, donnez-lui des commentaires précis).

	Pour chaque habileté :	
<b>Trampoline</b> <input type="checkbox"/> Salto avant groupé (sur la toile) <input type="checkbox"/> Salto avant groupé (avec appareil) <input type="checkbox"/> Groupé arrière (sur la toile) <input type="checkbox"/> Groupé arrière (avec appareil) <input type="checkbox"/> ¾ salto arrière (sur la toile)	<b>Position de l'entraîneur</b> - Est-elle stable, avec une base d'appui large? - Est-elle assez rapprochée de l'athlète pour être efficace? - Est-elle centrée par rapport à l'athlète (prêt à lui porter assistance en cas de sur ou sous rotation)? - Est-elle appropriée relativement au placement des mains (levier et confort pour l'athlète)?	<b>Commentaires</b>
<b>Au sol ou tumbling</b> <input type="checkbox"/> Salto arrière groupé <input type="checkbox"/> Salto avant groupé <input type="checkbox"/> Flic <input type="checkbox"/> Rondade + flic <input type="checkbox"/> Flic avant	<b>Comportement de l'entraîneur :</b> - Explique-t-il à quoi l'athlète doit s'attendre quant à l'assistance manuelle? - Communique-t-il de façon claire et, si nécessaire, fait-il un décompte (1, 2, exécution à 3)? - Sur le trampoline, son rebond est-il synchronisé avec celui de l'athlète? Reste-t-il sur le trampoline lorsqu'il fournit une assistance manuelle? - Se déplace-t-il de façon à aider l'athlète lors des phases les plus importantes?	<b>Commentaires</b>
<b>Double mini-trampoline</b> <input type="checkbox"/> Groupé arrière en sortie	<b>Montage et équipement :</b> - Sont-ils sécuritaires? - Sont-ils stables? - Réduisent-ils les risques au minimum?	<b>Commentaires</b>

<b>Résultats</b> <input type="checkbox"/> Évaluation réussie <div style="text-align: center;">ou</div> <input type="checkbox"/> Réévaluation requise durant l'observation de la leçon	<b>Rétroaction</b>
---	--------------------

Signature de l'évaluateur :

Date :

# Autoévaluation

Les entraîneurs qui pratiquent l'autoréflexion progressent davantage en raison de leur capacité à réfléchir et à faire une analyse critique de leur travail.

Lisez les compétences de niveau Compétition 1 ci-dessous.

**Pour chacune, choisissez l'option qui représente le mieux votre situation actuelle.**

*Date :*

<i>Je me sers d'un programme pour me guider</i>	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Je fixe des objectifs d'entraînement pour chaque période de la saison (développement, maintien, etc.).				
Je détermine la longueur de chaque période (préparation, compétition, transition).				
Je calcule le nombre total d'heures d'entraînement disponibles pendant la saison.				
Je fixe les objectifs du programme selon l'âge, le stade de développement et le niveau des athlètes.				
J'utilise des stratégies pour améliorer les habiletés (physiques, motrices, techniques, psychologiques).				
Je garde un esprit ouvert en vue d'adapter mon programme aux besoins de chacun.				
<i>Je planifie des séances productives</i>	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
J'applique des plans de séance bien structurés.				
Je fixe la durée des séances et de leurs parties aux engins en fonction de l'âge et de la capacité des athlètes.				
J'utilise efficacement l'équipement à ma disposition.				
Je choisis des activités adaptées à la période d'entraînement (ex. : pour la compétition).				
J'adapte les activités au degré d'habileté et à la condition physique des athlètes.				
J'augmente la difficulté tout en permettant aux athlètes de réussir.				
Je comprends en quoi les activités sont adaptées au stade de croissance et de développement de l'athlète.				
<i>J'analyse la performance des athlètes</i>	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Je planifie la préparation physique des athlètes afin de leur permettre d'apprendre et de perfectionner des habiletés.				
Je comprends la progression technique des habiletés de base pour tous les engins propres à ma discipline.				
Je propose une activité ou un exercice approprié pour aider l'athlète à améliorer sa performance.				
Je choisis les corrections pertinentes et j'explique pourquoi et comment elles ont une incidence sur la performance.				
Je corrige les athlètes de façon à ce que leur attention se tourne vers leurs repères internes.				

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

### Questions et plan d'action

1. Quelles sont vos plus grandes forces et pourquoi?

---



---

2. Quels points devriez-vous améliorer?

---



---

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

---



---

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

---



---

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

---



---

## Consentement, renonciation, décharge et indemnisation pour le tournage d'une leçon



Pour obtenir la certification du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), les entraîneurs doivent être évalués pendant qu'ils donnent une leçon de gymnastique.

Un évaluateur d'entraîneurs du PNCE formé par Gymnastique Canada visionnera une vidéo de mon entraîneur pendant qu'il donne une leçon.

Je, soussigné(e), comprends que mon entraîneur soumettra des extraits qui seront visionnés par l'évaluateur et, à titre de participant(e), je conviens de ce qui suit :

- je comprends que la vidéo sera utilisée aux fins d'évaluation de mon entraîneur;
- je renonce à toute rémunération, immédiate ou à venir, relativement à l'utilisation de la vidéo;
- je libère, défends, indemnise et dégage de toute responsabilité l'évaluateur, l'organisme provincial/territorial de sport (OPTS) et/ou Gymnastique Canada en ce qui a trait à tout recours ou dommage et à toute responsabilité découlant de (ou liés à) ma participation aux leçons filmées et de (à) l'utilisation de la vidéo aux fins d'évaluation de l'entraîneur.
- En participant au tournage de la vidéo ou en autorisant son enfant à le faire, le signataire, en son nom personnel ou au nom de son enfant, libère expressément l'évaluateur, l'OPTS et/ou Gymnastique Canada de toute réclamation découlant de l'utilisation d'une photo ou de la vidéo, y compris pour atteinte à la vie privée.

### NOM ET COORDONNÉES DU PARTICIPANT

Nom (en caractères d'imprimerie) : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

### CONSENTEMENT DU PARTICIPANT

Je suis âgé(e) de 18 ans ou plus, j'ai lu le présent document et je comprends l'intégralité de son contenu. Le présent document me lie, ainsi que mes héritiers, exécuteurs, administrateurs et ayants droit.

\_\_\_\_\_  
Signature

\_\_\_\_\_  
Date

### CONSENTEMENT D'UN PARENT OU TUTEUR (si le participant a moins de 18 ans)

Je suis le parent ou le tuteur de la personne mineure susnommée et suis autorisé(e) par la loi à signer une décharge et renonciation en son nom, comme indiqué ci-dessus. Le présent document me lie, ainsi que mes héritiers, exécuteurs, administrateurs et ayants droit.

Nom (en caractères d'imprimerie) : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signature du parent/tuteur

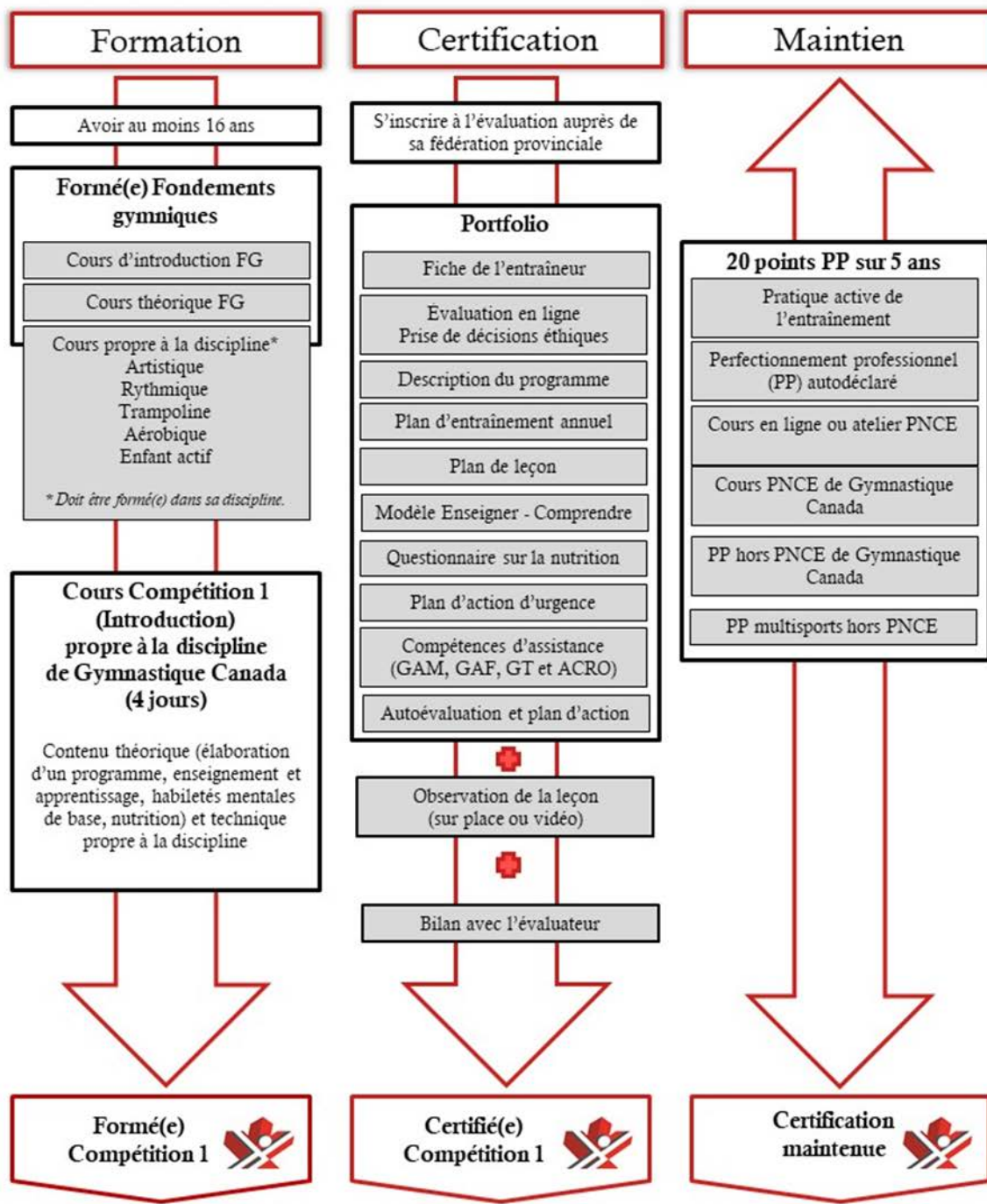
\_\_\_\_\_  
Date



# Cheminement de certification Compétition 1



## Compétition 1 (Introduction) PNCE





Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs



Visitez [coach.ca](http://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