



Haltérophilie : Évaluation Développement-Compétition





Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.



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

Canada

© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2020) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés. Imprimé au Canada.

Ce guide décrit les exigences d'évaluation pour la certification de la Fédération canadienne d'haltérophilie (Compétition-Développement). Ces exigences répondent aux normes minimales du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).

- La formation de la Fédération canadienne d'haltérophilie préparera les candidats au processus d'évaluation spécifique à l'haltérophilie.

- Les modules de formation multisports du PNCE prépareront les candidats aux compétences d'entraînement génériques requises par tous les entraîneurs dans ce contexte. On s'attend à ce que les candidats complètent les modules multisports du PNCE avant ou après avoir suivi la formation spécifique à l'haltérophilie offerte par la Fédération canadienne d'haltérophilie et ses organismes sportifs provinciaux et territoriaux affiliés. (OSP/TSP)
- Le contenu des compétences techniques est basé sur les matériaux de référence approuvés par la Fédération canadienne d'haltérophilie. On s'attend à ce que les candidats connaissent et utilisent les matériaux de référence approuvés et les points clés qu'ils contiennent.
- Le dossier d'évaluation de la Fédération canadienne d'haltérophilie (Compétition-Développement) est affiché sur le site Web de la Fédération canadienne d'haltérophilie http://www.halterophiliecanada.ca/accueil_en.html pour que les candidats puissent le télécharger et l'imprimer.
- Les candidats doivent compléter le processus d'évaluation pour passer du statut de « Formé » du PNCE à celui de « Certifié » du PNCE. Il incombe à l'entraîneur candidat de communiquer avec la Fédération canadienne d'haltérophilie ou avec le PT/SO délégué lorsqu'il se sent prêt à procéder à l'évaluation.
- Il y a plusieurs étapes dans le processus d'évaluation/certification. Chaque étape est directement liée à des résultats d'entraînement que le candidat doit être en mesure de réaliser. Chaque outil d'évaluation comprend plusieurs critères d'évaluation et ceux-ci doivent être remplis selon une norme minimale pour satisfaire aux exigences de certification. Une fédération canadienne d'haltérophilie accréditée, désignée par cette fédération, évaluera la performance du candidat.

Remarque : Le programme de la Fédération canadienne d'haltérophilie encourage l'inclusion. Il incombe donc aux entraîneurs certifiés de la Fédération canadienne d'haltérophilie de connaître la documentation et les recommandations du PNCE concernant les joueurs ayant un handicap. Ces renseignements se trouvent sur le site Web de l'ACE (coach.ca), sous la rubrique Bibliothèque de ressources « Entraînement des athlètes ayant un handicap ». On peut également trouver des références dans les règles techniques de l'Association internationale d'haltérophilie en ce qui concerne les athlètes qui concourent avec des prothèses.

2020 © La Fédération canadienne d'haltérophilie (CWFHC) et l'Association canadienne des entraîneurs. Ce document est protégé par les droits d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2020) et de ses concédants de licence. Tous droits réservés. Imprimé au Canada. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système d'extraction ou transmise, sous quelques formes ou par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite expresse de la Fédération canadienne d'haltérophilie (CWFHC) et de l'Association canadienne des entraîneurs. Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) est financé en partie par le gouvernement du Canada.

Contenu

Section 1 : Vue d'ensemble	5
CALENDRIER DE L'ÉVALUATION	5
APERÇU DES SEPT (7) RÉSULTATS DU COACHING	6
NORMES ET MÉTHODES D'ÉVALUATION - TABLEAU D'APERÇU	8
Examen des résultats	12
Aperçu du chemin critique de l'entraîneur du développement de la compétition du CWFHC.....	12
FORMATION DE L'ENTRAÎNEUR (E)	14
STATUT D'ENTRAÎNEUR (E) FORMÉ (E)	14
ÉVALUATION DE L'ENTRAÎNEUR (E)	14
L'ENTRAÎNEUR (E) OBTIENT SA CERTIFICATION PNCE	15
Section 2.....	16
Portfolio DE L'ENTRAÎNEUR	16
CONTENU DU Portfolio À SOUMETTRE	16
APRÈS L'EXAMEN DU PORTFOLIO - LES PROCHAINES ÉTAPES.....	17
OBSERVATION DANS LE PROCESSUS DE FORMATION.....	17
Observation dans les tâches de préparation de l'entraînement	17
OBSERVATION EN COMPÉTITION	18
En bref.....	18
ANNEXE 1	19
ANNEXE 2	20
ANNEXE 3	31
ANNEXE 4	32

Section 1 : Vue d'ensemble

CALENDRIER DE L'ÉVALUATION

Certaines composantes de l'évaluation portant sur les compétences génériques en matière de coaching peuvent être complétées en ligne (prendre des décisions éthiques, diriger un sport sans drogue et gérer les conflits) à tout moment après la fin de la formation pour ce module particulier.

Les évaluations sur place ne seront autorisées qu'après l'achèvement du portfolio du candidat.

Évaluations sur place

- À l'entraînement
- En compétition (championnats nationaux juniors ou seniors)

Un appel pour que l'évaluation ait lieu lors d'une compétition autre que les championnats nationaux juniors ou seniors sera pris en compte sur une base individuelle avec la soumission d'un document d'appel qui sera examiné par un développeur maître d'entraîneur. Cet appel ne sera pris en compte que si l'athlète en question a satisfait aux normes nationales juniors ou seniors, mais ne peut pas assister à la compétition en question pour des raisons acceptables.

Il est fortement recommandé que les candidats s'impliquent dans l'entraînement de manière significative entre la fin de la formation de la Fédération canadienne d'haltérophilie, Analyse de la performance technique et tactique et les évaluations sur place. Pendant cette période, les candidats doivent travailler régulièrement avec des compétiteurs en développement et appliquer les concepts qu'ils ont appris pendant l'atelier de formation.

Les candidats doivent soumettre leur portfolio pour évaluation au moins 8 semaines avant la date prévue de l'évaluation sur place, en formation. Les candidats ne pourront participer aux évaluations sur site que si le contenu de leur portfolio a été évalué et répond aux normes minimales.

Conditions qui conduisent à la nécessité d'être réévalué

La preuve d'un ou plusieurs des comportements suivants pendant une évaluation entraînera un score automatique de 0 pour le résultat spécifique évalué. Le candidat doit être réévalué pour ce résultat.

SÉCURITÉ — Mise en danger de la santé d'un athlète ou de toute autre personne que le comportement soit accidentel ou intentionnel.

HARCÈLEMENT ET/OU ABUS — Démontrer un comportement de harcèlement ou d'abus envers un athlète ou toute autre personne. Un comportement de harcèlement peut consister à humilier ou intimider quelqu'un de manière répétée, à faire des commentaires racistes, à menacer quelqu'un de dommages physiques, à faire des blagues personnelles cruelles ou à taquiner quelqu'un sur son corps ou son orientation sexuelle. Un comportement abusif peut consister à appeler une personne par son nom, à jurer, à la menacer, à la ridiculiser, à l'intimider, à l'isoler, à la bizuter, à ignorer ses besoins, à la gifler, à la frapper, à la secouer, à lui donner des coups de pied, à lui tirer les cheveux ou les oreilles, à la frapper, à la bousculer, à la saisir ou à lui faire faire des exercices excessifs en guise de punition.

DÉFAUT DE JUSTICE —Violation des règlements de la Fédération canadienne d'haltérophilie et/ou du Code d'éthique et de conduite de l'Association canadienne des entraîneurs.

PERTE DE CONTRÔLE DE L'ATHLÈTE —L'athlète ne répond manifestement pas aux directives du candidat en s'éloignant, et/ou en ne suivant pas les instructions, et/ou en affichant un comportement dangereux, abusif et/ou harcelant.

MANIFESTATION DE MANQUE DE RESPECT ENVERS LES ATHLÈTES, LES PAIRS, LES BÉNÉVOLES ET L'ÉQUIPEMENT —Violation du Code d'éthique et de conduite du CAC.

CONNAISSANCES TECHNIQUES INADÉQUATES —Le candidat n'intègre pas et n'enseigne pas selon les matériaux de référence de la Fédération canadienne d'haltérophilie.

APERÇU DES SEPT (7) RÉSULTATS DU COACHING

Aperçu des sept (7) résultats d'entraînement et des principaux critères de performance qui doivent être atteints selon la Fédération canadienne d'haltérophilie pour les entraîneurs de niveau Compétition-développement.

L'Entraîneur de niveau compétition-développement en haltérophilie canadienne VA :

PRENDRE DES DÉCISIONS ÉTHIQUES —Appliquer un cadre de prise de décision éthique à des situations éthiques complexes qui se présentent au cours du processus de coaching.

FOURNIR UN SOUTIEN AUX ATHLÈTES À L'ENTRAÎNEMENT —Élaborer un plan d'entraînement annuel qui intègre les priorités d'entraînement annuelles telles que détailler dans le manuel d'entraînement analysé les performances techniques et tactiques.

Au cours d'une évaluation, sur place, en cours d'entraînement, mettre en œuvre un plan de séance d'entraînement qui est agréable, sûr, structuré et conforme aux valeurs du PNCE, et ajuster la séance d'entraînement en fonction de la réponse des athlètes aux tâches d'entraînement.

ANALYSER LA PERFORMANCE —Démontrer la capacité de détecter et de corriger les éléments techniques et les éléments qui doivent être raffinés afin d'améliorer la performance.

SOUTENIR L'EXPÉRIENCE DE LA COMPÉTITION — COMPÉTITIONS

Identifier les facteurs spécifiques à la compétition qui ont un impact sur la performance et développer des routines pré et post-compétition conçue pour améliorer la performance pendant la compétition.

PLANIFIER UNE PRATIQUE —Planifier des séances d'entraînement qui sont utiles, organisées, appropriées pour les compétiteurs en développement et qui tiennent compte des considérations de sécurité.

CONCEPTION D'UN PROGRAMME SPORTIF

Conformément au modèle de développement de l'athlète de la Fédération canadienne d'haltérophilie (DLTA), concevoir un programme d'haltérophilie de compétition visant à développer les athlètes et à améliorer leur performance, y compris un programme de mise en forme et d'entraînement en vue de compétitions importantes.

GÉRER UN PROGRAMME —Gérer certains aspects administratifs et logistiques d'un programme d'haltérophilie de compétition, y compris les mesures appropriées pour promouvoir un sport sans drogue, les stratégies de résolution des conflits, le recours à des experts pour aider au développement du programme ou des athlètes et la communication régulière des progrès des athlètes.

NORMES ET MÉTHODES D'ÉVALUATION — TABLEAU D'APERÇU

Critères	Exigences de l'ONS en matière de formation (T)/dévaluation (E)	Disponibilité de la formation en modules multisports ou en modules spécifiques au sport	Méthodologies d'évaluation
Résultat du PNCE : Prendre des décisions éthiques			
Appliquer un processus de prise de décision éthique en 6 étapes	T E	Prendre des décisions éthiques (MSM)	REQUIS ☐ Réussir l'évaluation en ligne de prendre des décisions éthiques pour le contexte de développement.
Développer et communiquer une philosophie d'entraînement qui adhère au code d'éthique du PNCE.	T	<i>Coaching et leadership efficace (MSM)</i>	
Résultat du PNCE : Offrir un soutien aux athlètes à l'entraînement			
S'assurer que l'environnement de la pratique est sécuritaire	T E	<i>Planification d'un cabinet (MSM)</i> <i>Analyser les performances techniques et tactiques (module spécifique au sport)</i>	REQUIS ☐ Observation formelle de l'entraîneur travaillant avec le(s) athlète(s) du niveau approprié pendant l'entraînement. ☐ OU Soumission d'une vidéo/DVD de l'entraîneur travaillant avec le(s) athlète(s) du niveau approprié pendant l'entraînement.
Mettre en œuvre une pratique structurée et organisée de manière appropriée	T E	<i>Module de planification des performances (MSM)</i> Analyser les performances techniques et tactiques (module spécifique au sport)	
Faire des interventions qui favorisent l'apprentissage et qui visent à améliorer les performances des athlètes.	T E	Analyser les performances techniques et tactiques (module spécifique au sport) Entraîner et diriger efficacement (MSM) Psychologie de la performance (MSM)	
Ajustez l'entraînement en fonction de la réaction des athlètes à la tâche d'entraînement.	T E	<i>Planification des performances (MSM)</i>	
Mettre en œuvre des protocoles et des méthodes qui contribuent au développement d'aptitudes	T E	<i>Développement des capacités athlétiques (MSM)</i>	

Critères	Exigences de l'ONS en matière de formation (T)/d'évaluation (E)	Disponibilité de la formation en modules multisports ou en modules spécifiques au sport	Méthodologies d'évaluation
athlétiques pertinentes pour le sport			
NCCP Outcome: Analyze Performance			
Détecter les éléments techniques qui doivent être améliorés ou affinés pour améliorer les performances et/ou prévenir les blessures.	T E	Analyse des performances techniques et tactiques (module spécifique au sport) Prévention et récupération (MSM)	REQUIS ☐ Observation officielle de l'entraîneur travaillant avec le(s) athlète(s) du niveau approprié. ☐ OU Présentation d'une vidéo/DVD de l'entraîneur travaillant avec le(s) athlète(s) du niveau approprié. FACULTATIF/SUPPLÉMENTAIRE ☐ Soumission d'un travail vidéo
Corriger les éléments techniques qui doivent être améliorés ou raffinés pour améliorer les performances et/ou prévenir les blessures.	T E	Analyse des performances techniques et tactiques (module spécifique au sport) Prévention et récupération (MSM)	REQUIS ☐ Observation officielle de l'entraîneur travaillant avec le(s) athlète(s) du niveau approprié. ☐ OU Présentation d'une vidéo/DVD de l'entraîneur travaillant avec le(s) athlète(s) du niveau approprié.
Résultat du PNCE : Soutenir l'expérience compétitive			
Mettre en place des procédures pour promouvoir la préparation à la performance avant la compétition.	T E	<i>Planification des performances (MSM)</i>	REQUIS ☐ Observation formelle de l'entraîneur travaillant avec l'athlète ou les athlètes du niveau approprié pendant la compétition. ☐ Présentation d'un plan d'échauffement pour la compétition ☐ Présentation d'un rapport de compétition ☐ Entretien/débriefage
Mettre en œuvre des procédures tactiques efficaces pour soutenir le potentiel des athlètes en compétition	T E	<i>Analyse des performances techniques et tactiques (module spécifique au sport)</i>	
Prendre des décisions et des interventions qui favorisent la performance spécifique au sport pendant la compétition.	T E	<i>Entraîner et diriger efficacement (MSM)</i> <i>Prévention et récupération (MSM)</i>	
Utiliser l'expérience de la compétition de manière significative pour favoriser le développement des athlètes après la compétition.	T E	<i>Psychologie de la performance (MSM)</i>	
Résultat du PNCE : Planifier une pratique			
Identifier la logistique et les informations de base appropriées pour la session d'entraînement	T E	<i>Planning a Practice (MSM)</i> <i>Performance Planning (MSM)</i>	REQUIS ☐ Évaluation d'un ou plusieurs des éléments suivants : Plans d'entraînement

Critères	Exigences de l'ONS en matière de formation (T)/dévaluation (E)	Disponibilité de la formation en modules multisports ou en modules spécifiques au sport	Méthodologies d'évaluation
			○ Cahier de travail ○ Journal de bord
Identifier les activités appropriées dans chaque partie de la séance d'entraînement.	T E	<i>Performance Planning (MSM)</i>	REQUIS ☐ Évaluation d'un ou plusieurs des éléments suivants : ○ Plans d'entraînement ○ Cahier de travail ○ Journal de bord
Concevoir et enchaîner les activités de manière appropriée au cours de la séance d'entraînement afin d'améliorer les performances ou de créer des adaptations optimales.	T E	<i>Performance Planning (MSM)</i> <i>Développer les capacités athlétiques (MSM)</i>	REQUIS ☐ Évaluation d'un ou plusieurs des éléments suivants : ○ Plans d'entraînement
Concevoir un plan d'action d'urgence	T E	<i>Planning a Practice (MSM)</i>	REQUIS ☐ Évaluation d'un plan d'action d'urgence
Résultat du PNCE : Concevoir un programme de sport			
Esquisser une structure de programme basée sur les possibilités d'entraînement et de compétition	T E	<i>Planification des performances (MSM)</i> Analyser les performances techniques et tactiques (module spécifique au sport) <i>Concevoir un programme sportif de base (MSM)</i>	REQUIS ☐ Évaluation des éléments suivants : ○ Plan d'entraînement annuel
Identifier les mesures appropriées pour promouvoir le développement de l'athlète	T E	<i>Planification des performances (MSM)</i> Analyser les performances techniques et tactiques (module spécifique au sport) <i>Concevoir un programme sportif de base (MSM)</i>	REQUIS ☐ Évaluation d'un ou plusieurs des éléments suivants : ○ Projet ○ Affectation/tâche ○ Cahier d'exercices ○ Entretien ○
Intégrer les priorités d'entraînement annuelles dans son propre programme	T E	<i>Planification des performances (MSM)</i> Analyser les performances techniques et tactiques (module spécifique au sport) <i>Concevoir un programme sportif de base (MSM)</i>	REQUIS ☐ Évaluation d'un ou plusieurs des éléments suivants : ○ Plan d'entraînement annuel ○ Manuel de travail
Organiser et séquencer les priorités et les objectifs d'entraînement sur une base hebdomadaire afin d'optimiser les adaptations.	T E	<i>Planification des performances (MSM)</i> Analyser les performances techniques et tactiques (module spécifique au sport)	REQUIS ☐ Évaluation d'un ou plusieurs des éléments suivants : ○ Plans d'entraînement hebdomadaires ○ Cahier d'exercices ○ Scénario de cas

Critères	Exigences de l'ONS en matière de formation (T)/d'évaluation (E)	Disponibilité de la formation en modules multisports ou en modules spécifiques au sport	Méthodologies d'évaluation
Résultat du PNCE : Gérer un programme			
Prendre les mesures appropriées pour promouvoir un sport sans drogue	T E	<i>Pour un sport sans drogue (MSM)</i>	REQUIS ☐ Évaluation en ligne du sport sans drogue
Gérer les aspects administratifs du programme et superviser la logistique	T E	<i>Gérer un programme sportif (MSM)</i>	REQUIS ☐ Évaluation d'un ou plusieurs des éléments suivants : ○ Affectation/tâche ○ Observation formelle ○ Soumission vidéo/audio ○ Entretiens avec les parents, les athlètes, les administrateurs ○ Rapports des parents, des athlètes, des administrateurs Évaluation de l'entraîneur par les pairs/athlètes/mentors
Élaborer des stratégies pour aborder et résoudre les conflits dans le sport	T E	<i>Gestion des conflits (MSM)</i>	REQUIS ☐ Évaluation en ligne de la gestion des conflits

Notes :

Examen des résultats

Examen des résultats	Administré par un évaluateur désigné par l'ONS	Évaluation en ligne administrée par le CAC
Prendre des décisions éthiques		✓
		✓
Gérer les conflits		✓
Diriger un sport sans drogue	✓	
Apporter un soutien aux athlètes à l'entraînement	✓	
	✓	
Analyser les performances	✓	
	✓	
Planifier un entraînement	✓	

Aperçu du chemin critique de l'entraîneur du développement de la compétition du CWFHC

Exigences de formation

- Achèvement des modules multisports REQUIS Compétition-Développent
- 1 Module d'analyse des performances techniques et tactiques du CWFHC

Évaluations multisports

- – 3 évaluations en ligne — Prendre des décisions éthiques (MED Développement de la compétition), Gérer les conflits (MC), Diriger un sport sans drogue (LSFS)

Évaluations du CWFHC

- Portfolio
- Observation d'une séance d'entraînement
- Observation en compétition

Admissibilité à l'évaluation

- Avoir complété le module Analyser les performances tactiques et techniques du CWFHC
- Avoir complété les 9 modules multisports Développement de la compétition
- Avoir complété en ligne les 3 évaluations suivantes : MED, MC, LSFS.
- Votre demande d'évaluation est soumise à la FCSF ou à l'OP/TS en fournissant les preuves ci-dessus par la soumission du relevé de notes de l'entraîneur du PNCE.

- La CWFHC ou l'organisme délégué désigné (OP/TS) vous informera si votre demande d'évaluation est acceptée et prendra les dispositions nécessaires avec l'entraîneur pour l'inscription.

Veillez noter que ce système n'élimine pas la possibilité pour les candidats de demander l'autorisation d'être dispensés de suivre une formation multisports en raison de leur expérience antérieure ou de leur formation antérieure, mais les évaluations en ligne obligatoires doivent être effectuées.

Une fois que vous êtes accepté pour l'évaluation

L'évaluateur est nommé

L'évaluateur vous contactera :

Vous serez informé du plan d'évaluation annuelle et du calendrier des opportunités d'évaluation en compétition.

Un plan sera établi pour l'évaluation en cours de formation.

PROCESSUS DE CERTIFICATION « COMPÉTITION- DÉVELOPPEMENT » POUR L'HALTÉROPHILIE

FORMATION DE L'ENTRAÎNEUR (E)

L'atelier « Compétition – Développement » propre à l'haltérophilie qui comprend un module : Analyse de la performance technique et tactique

☐ **Modules multisports**

- Planification d'une séance d'entraînement avancée
- Développement des qualités athlétiques — séance en ligne préalable à l'atelier (disponible en ligne dans le Casier)
- Diriger un sport sans dopage
- Gestion des conflits
- Prévention et récupération
- Efficacité en entraînement et en leadership
- Développement des qualités athlétiques
- Gestion d'un programme sportif
- Planification de la performance
- Psychologie de la performance



STATUT D'ENTRAÎNEUR (E) FORMÉ (E)

ÉVALUATION DE L'ENTRAÎNEUR (E)

- ☐ Évaluation en ligne du module Prise de décisions éthiques (Compétition – Développement)
- ☐ Évaluation en ligne du module Gestion des conflits
- ☐ Évaluation en ligne du module Diriger un sport sans dopage
- ☐ Développement du portfolio
- ☐ Observation en situation d'entraînement et débriefage*
- ☐ Observation en situation de compétition et débriefage*



*Observations faites en contexte de compétition

L'ENTRAÎNEUR (E) OBTIENT SA CERTIFICATION PNCE

Maintien des exigences de certification — obtenir 30 points en 5 ans

Section 2

PORTFOLIO DE L'ENTRAÎNEUR

Introduction

Félicitations pour avoir entrepris les premières démarches en vue de devenir un entraîneur de développement de compétition certifié pour le CWFHC. Comme première étape du processus de certification, vous devrez remplir le PORFOLIO d'évaluation des entraîneurs de développement de compétition de la FCHO. Le portfolio dûment rempli doit être remis à votre évaluateur au plus tard 8 semaines avant de procéder à l'observation formelle de votre entraînement (en formation).

Le but de ce portfolio est de :

1. Vous donner l'occasion de démontrer certaines compétences en matière de coaching.

Et

2. Vous permettre de démontrer que vous êtes prêt pour une observation formelle.

CONTENU DU PORTFOLIO À SOUMETTRE

Administratif

Votre profil d'entraîneur *

Votre profil d'athlète *

Développement de la compétition d'haltérophilie Examen des performances de l'entraîneur —
Évaluation des parties prenantes *

Un plan d'action d'urgence*

* Les formulaires pour ces soumissions se trouvent à l'annexe 1 de ce document.

Plans d'entraînement et compétition

1. Un plan d'entraînement annuel basé sur l'athlète que vous préparez pour les championnats nationaux seniors ou juniors.
2. Le plan d'entraînement doit inclure :
 - a. Les dates des compétitions au cours du cycle et les résultats prévus,
 - b. Une semaine détaillée de développement général
 - c. Les 6 dernières semaines précédant la compétition pour montrer,
 - i. La dernière semaine du cycle de préparation, suivie par
 - ii. Une semaine de transition, suivie de
 - iii. Quatre semaines du cycle de compétition*.

*Chacune de ces semaines doit montrer les exercices, la charge détaillée (répétitions et séries) ainsi que le volume.

2. Un plan de compétition (qui doit inclure les essais prévus et le plan d'échauffement)

Rapports et plans

- Rapport d'activité des athlètes
- Un plan de prévention et de récupération
- Un plan de psychologie de la performance

Preuve d'achèvement

- Prendre des décisions éthiques Évaluation en ligne.
- Psychologie du sport Évaluation en ligne.
- Conflit Évaluation en ligne.

APRÈS L'EXAMEN DU PORTFOLIO — LES PROCHAINES ÉTAPES

Après la soumission et l'examen de votre portfolio, votre évaluateur organisera avec vous votre observation en situation d'entraînement. Après votre évaluation en cours de formation, vous planifierez votre évaluation en compétition avec votre évaluateur.

OBSERVATION DANS LE PROCESSUS DE FORMATION

L'observation en formation comporte trois parties : le prébrief, l'observation et le compte rendu. **Prébreffage :**

Il s'agit d'une rencontre avec l'évaluateur qui a lieu immédiatement avant l'Observation en situation d'entraînement. Au cours du prébreffage, vous devez présenter une analyse des compétences du modèle référent et le plan d'entraînement pour la session d'entraînement que vous dispenserez ce jour-là. Prenez quelques minutes pour décrire à l'évaluateur ce que vous ferez pendant la session d'entraînement.

Observation en situation d'entraînement :

Vous livrez le plan de formation que vous avez présenté lors du prébrief. L'évaluateur utilisera les outils d'évaluation pour observer les preuves de vos compétences.

Débreffage :

Votre évaluateur évaluera votre modèle de référent d'analyse des compétences, le plan de formation et la prestation de la formation et vous recevrez un retour d'information sur les domaines à améliorer.

Observation dans les tâches de préparation de l'entraînement

Le but de cette tâche est de démontrer votre capacité à planifier et à dispenser des séances d'entraînement en haltérophilie dans le cadre du plan d'entraînement annuel, en fonction des objectifs que vous avez énoncés pour chacune des périodes suivantes.

L'évaluateur examinera les 4 plans que vous avez soumis dans votre portfolio, un pour chacune des périodes suivantes

- Période de développement général
- Période préparatoire
- Période de compétition
- Période de transition

Chaque plan doit être élaboré à l'aide du modèle de référent d'analyse de la performance et de la feuille de travail du modèle de référent fourni dans ce document.

Votre évaluateur évaluera les plans, et vous recevrez un retour d'information sur les points à améliorer.

Vous serez informé, avant l'observation pratique, des plans de formation que vous devrez exécuter.

OBSERVATION EN COMPÉTITION

Processus d'observation en compétition

Les entraîneurs doivent avoir complété avec succès les évaluations du portfolio et de l'observation en situation d'entraînement avant de s'inscrire à l'Observation en compétition.

L'observation en compétition comprend trois parties : le prébreffage, l'observation et le débreffage.

Prébreffage:

Le prébreffage est une réunion avec l'évaluateur qui a lieu à une heure précise avant la pesée et l'observation en compétition. Pendant le prébreffage, vous devez décrire à l'évaluateur votre plan d'échauffement pour la compétition et la façon dont vous prévoyez de faire face aux difficultés qui pourraient survenir.

Observation en compétition

L'évaluateur observera votre performance pendant la compétition à une distance appropriée.

Débreffage :

Vous et votre évaluateur discuterez et examinerez votre performance d'entraîneur après la fin de la compétition.

EN BREF

L'objectif de ce document est de vous fournir les détails et les informations nécessaires pour vous permettre de remplir avec succès les exigences de formation et d'évaluation pour le contexte de compétition-développement. Votre évaluateur travaillera avec vous pour soutenir ce processus. Nous souhaitons bonne chance et bon entraînement à tous ceux qui s'efforcent d'obtenir cette certification !

ANNEXE 1

Liste de contrôle pour l'achèvement du Portfolio :

Article	Notes	Complété
Plan d'entraînement annuel		
4 plans d'entraînement distincts pour les différentes phases de l'entraînement		
Plan détaillé des six semaines précédant la compétition finale (Championnats nationaux)		
Rapport de progression de l'athlète		
Plan de prévention et de récupération		
Plan de psychologie de la performance		
Plan d'échauffement		
Rapport de compétition		
Examen des performances — Évaluation des parties prenantes		
Plan d'action d'urgence.		
Confirmation de l'évaluation MED en ligne		
Confirmation de l'évaluation de Drug Free Sport en ligne.		
Gestion des conflits Confirmation de l'évaluation en ligne		

Paquet de formulaires pour le portfolio des entraîneurs du développement de la compétition de la CWFHC

- Votre profil d'entraîneur
- Votre profil d'athlète
- Examen des performances de l'entraîneur Compétitions-Développement en haltérophilie — Évaluation des parties prenantes
- Un plan d'action d'urgence
- 4 plans d'entraînement, un pour chaque phase du plan d'entraînement annuel (phase de développement général, phase préparatoire, phase de compétition et phase de transition. Les six dernières semaines d'entraînement avant la compétition.

Profil de l'entraîneur de développement de compétition du CWFHC

Nom					Non. CAC									
	Nom de famille		Prénom											
Adresse														
	App.	Rue												
	Ville			Province			Code postal							
Télé.	[]			[]			[]							
	Maison			Bureau			Fax							
Courriel														
Nombre d'années en coaching														
Contexte primaire d'entraînement														
Nom du club														
Entraîneur-chef														

Description du contexte du coaching

Nombre d'athlètes		Durée moyenne des séances d'entraînement	
Âge du plus jeune athlète		Nombre de sessions de formation/semaine	
Âge de l'athlète le plus âgé		Nombre de semaines par an	

CWFHC Competition Development Evaluation Guide
 Athlete Profile

Formulaire de profil de l'athlète			
Nom :	Âgé	Genre	Catégorie de poids
DLTA Stade et âge d'entraînement en haltérophilie			
Pour quels championnats nationaux votre athlète se prépare-t-il pour les juniors, les seniors ou pour les deux ?			
Depuis combien de temps l'athlète s'entraîne-t-il avec vous ?			
Quels sont les points forts de la performance technique de votre athlète à l'arraché et à l'épaulé-jeté ?			
Quelles sont les lacunes techniques de votre athlète à l'arraché et à l'épaulé-jeté ?			
Rencontrez-vous des difficultés particulières avec cet athlète en ce qui concerne l'entraînement, c'est-à-dire l'assiduité, la concentration, l'éthique de travail, etc.			

Examen de la performance des entraîneurs pour le développement des compétitions d'haltérophilie — Évaluation des parties prenantes

Examen des performances — Évaluation des parties prenantes

Ce formulaire doit être utilisé pour fournir une rétroaction à l'entraîneur sur sa capacité à gérer un programme sportif. Le formulaire peut être soumis dans le cadre d'un portfolio et utilisé par un évaluateur formé et accrédité pour valider l'atteinte des critères provenant d'autres sources.

Veillez cocher la case correspondant à la personne qui soumet cette évaluation.

Remplis par :

ATHLÈTE	COACH MENTOR
---------	--------------

Évaluez les réponses à l'énoncé en encerclant la fréquence à laquelle vous percevez que l'entraîneur/instructeur réalise chaque élément (jamais, parfois, souvent, toujours)

Mon coach gère l'administration et la logistique en...	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Me fournir des informations à jour sur le programme sous la forme d'un bulletin d'information, d'un courriel, d'un site Web ou d'annonces.	1	2	3	4
Identifier sa philosophie du programme	1	2	3	4
Identifiant une indication claire des coûts du programme	1	2	3	4
S'assurer que les participants comprennent les règles propres au sport et les conséquences du non-respect de ces règles.	1	2	3	4
Travailler avec les bénévoles du programme pour aider à son déroulement	1	2	3	4
S'assurer qu'il n'y a pas de coûts inattendus qui auraient pu être évités.	1	2	3	4
Me fournir des rapports d'avancement sur mes capacités spécifiques au sport.	1	2	3	4
Faire des recommandations judicieuses sur le développement du programme	1	2	3	4
Superviser d'autres entraîneurs (assistants)	1	2	3	4
Mon entraîneur m'aide à résoudre les conflits dans mon sport en...	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours

CWFHC Competition Development Evaluation Guide

Définir clairement les attentes en matière de comportement et d'engagement envers le sport.	1	2	3	4
Promouvoir et faciliter la communication entre les parties prenantes	1	2	3	4
Clarifier la communication pour résoudre les perceptions de désinformation.	1	2	3	4
Promouvoir des relations positives entre les parties prenantes	1	2	3	4
Aider les individus à comprendre les causes des conflits potentiels.	1	2	3	4
Faire preuve de cohérence et d'équité dans la gestion des conflits.	1	2	3	4
Mon coach prend des mesures pour promouvoir un sport sans drogue en...	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
En m'aidant à reconnaître les substances interdites.	1	2	3	4
En me fournissant une éducation appropriée sur les protocoles de dépistage des drogues	1	2	3	4
En renforçant les conséquences de l'utilisation de substances interdites	1	2	3	4
M'aider à comprendre l'utilisation appropriée des compléments alimentaires	1	2	3	4
En me demandant d'identifier les médicaments ou les compléments que je prends actuellement	1	2	3	4
Promouvoir le franc-jeu et le sport sans drogue	1	2	3	4
Connaître les protocoles et les procédures de test utilisés par les responsables du dépistage des drogues	1	2	3	4
Me fournir le soutien nécessaire pendant les contrôles antidopage lors des compétitions	1	2	3	4

DATE : _____

RÉPONDANT	ALTERNATIF 2 :	
	Tel : ()	
	NOM :	Rôles et responsabilités :
	Tel : ()	
	ALTERNATE 1:	
	Tel : ()	
	ALTERNATE 2:	
	Tel : ()	
Informations sur les participants		
Trousse de premiers soins		

CWFHC Competition Development Evaluation Guide
INFORMATIONS MÉDICALES
 EN CARACTÈRES D'IMPRIMERIE

Nom de l'athlète :					
DATE DE NAISSANCE	(Jj/mm/aa)	Âgé		H ☐	F ☐
Adresse					
	Rue				
	Ville	Province	Postal		
Numéro d'assurance-maladie					

NOM DES PARENTS					
ADRESSE					
	Rue				
	Ville	Province	Postal		
Tel # » s					
	Maison	Travail	Portable		

Médecin de famille		
	Nom	Tel :

Histoire de la santé :

Détails :

Allergies	Oui ☐ Non ☐	_____
Asthme (respiratoire)	Oui ☐ Non ☐	_____
Perte de connaissance/évanouissement	Oui ☐ Non ☐	_____
Douleur thoracique	Oui ☐ Non ☐	_____
Diabète	Oui ☐ Non ☐	_____
Épilepsie	Oui ☐ Non ☐	_____

CWFHC Competition Development Evaluation Guide

Trouble de l'audition	Oui ☐ Non ☐	_____
Problèmes cardiaques	Oui ☐ Non ☐	_____
Maux de tête récurrents	Oui ☐ Non ☐	_____
Crises d'épilepsie	Oui ☐ Non ☐	_____
Lunettes	Oui ☐ Non ☐	_____
Lentilles de contact	Oui ☐ Non ☐	_____
Blessures (précisez)	Oui ☐ Non ☐	_____
Médicaments (préciser)	Oui ☐ Non ☐	_____
Commotions cérébrales	Oui ☐ Non ☐	_____
Autre (y compris chirurgie récente)	Oui ☐ Non ☐	_____
Autre : _____		

Observation en situation d'entraînement aperçu de l'évaluation

Objectifs de l'entraînement

Indiquez les 3 principaux objectifs de la session de formation
--

1.

2.

3.

CWFHC Competition Development Evaluation Guide
FEUILLE DE PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Note : This worksheet is a sample. The plan that you submit as part of your portfolio may require more detail to meet the evaluation standard and may be presented in a format that you would actually use for delivery of training

CLUB **DATE** **TIME**
LOCATION **GOALS**
EQUIPMENT

Introduction	Time	
Warm-up	Time	
Main Parts	Time	Identify the sets and reps that you will be executing for each exercise in the training session.
Cool down	Time	

Conclusion

Time

ANNEXE 3

Rapports à soumettre**Rapport de progression de l'athlète**

Le but de cette tâche est d'évaluer votre capacité à gérer la progression de la performance de votre athlète ; elle consiste à comparer sa performance par rapport à des objectifs/références préalablement fixés.

Utilisez le plan élaboré dans le module Coaching et leadership efficace ou un équivalent.

Plan de prévention et de rétablissement (voir le module Prévention et rétablissement)

Utiliser le plan élaboré dans le module Prévention et récupération

Psychologie du plan de performance (voir le module de leadership)

Utiliser le plan élaboré dans le cadre du module Psychologie de la performance ou un équivalent.

Plan d'échauffement pour la compétition

Soumettez un plan d'échauffement de compétition que vous avez utilisé lors des championnats provinciaux ou d'une autre compétition de qualification.

Rapport de compétition

Utilisez le plan fourni ci-dessus pour revoir votre plan d'échauffement et les performances de l'athlète en compétition.

Compléter l'évaluation en ligne du cours Prendre des décisions éthiques (MED) Preuve de réussite

Le but de cette tâche est de vérifier votre familiarité avec le processus de prise de décision éthique du PNCE. Vous serez tenu(e) de

Soumettre une vérification de la réussite de l'évaluation en ligne du programme MED. Cette évaluation est disponible sur le site Web de l'Association canadienne des entraîneurs à l'adresse suivante : www.coach.ca. Une fois que vous aurez terminé ce module en ligne, vous pourrez obtenir une copie de votre « relevé de notes de l'entraîneur » sur le site Web de l'Association canadienne des entraîneurs, attestant de la réussite de cette tâche. Vous pouvez obtenir votre relevé de notes en ligne à partir du casier en utilisant votre numéro de PNCE et votre mot de passe.

Il est fortement recommandé de suivre la formation appropriée sur le résultat : prendre des décisions éthiques avant de procéder à l'évaluation en ligne. Ce module est disponible auprès de votre association d'entraîneurs ou de votre coordonnateur provincial ou territorial. Veuillez communiquer avec votre évaluateur pour obtenir de plus amples renseignements sur l'accès à cette formation.

Compléter l'évaluation en ligne de la gestion des conflits. Preuve de réussite

Compléter l'évaluation en ligne sur le sport sans drogue Preuve de réussite

ANNEXE 4

Informations à l'appui de la soumission du portfolio

Plan d'action d'urgence (PAU)

Cette tâche exige que vous conceviez et produisiez un plan d'action d'urgence pour la zone d'entraînement dans laquelle vous exercez. Un plan d'action d'urgence (PAU) est un plan conçu par les entraîneurs pour les aider à répondre aux situations d'urgence. L'idée d'avoir un tel plan préparé est qu'il vous aidera à réagir de manière responsable et lucide si une urgence se produit.

Un PAU doit être préparé pour l'établissement ou le site où se déroulent normalement les séances d'entraînement et pour tout établissement ou site où vous pouvez vous rendre pour participer à des séances d'entraînement spéciales.

Un PAU peut être simple ou élaboré et doit couvrir les éléments suivants :

1. Désignez à l'avance la personne qui sera responsable en cas d'urgence (cela peut très bien être vous).
2. Ayez un téléphone portable sur vous et assurez-vous que la batterie est complètement chargée. Si ce n'est pas possible, cherchez à savoir exactement où se trouve un téléphone que vous pouvez utiliser.
3. Ayez sur vous les numéros de téléphone d'urgence (responsable de l'établissement, pompiers, police et ambulance) ainsi que les numéros de contact (parents/tuteurs, proches, médecin de famille) des participants.
4. Ayez sous la main un profil médical pour chaque participant, afin que cette information puisse être fournie au personnel médical d'urgence. Inclure dans ce profil un

consentement signé du parent/tuteur pour autoriser un traitement médical en cas d'urgence.

5. Préparez des instructions à l'intention des services médicaux d'urgence (SMU) pour leur permettre d'atteindre le site le plus rapidement possible. Vous pouvez inclure des informations telles que l'intersection majeure la plus proche, les rues à sens unique ou les principaux points de repère.
6. Ayez une trousse de premiers soins accessible et correctement approvisionnée en tout temps (tous les entraîneurs sont fortement encouragés à suivre une formation en premiers soins).
7. Désignez à l'avance une « personne à appeler » (la personne qui prend contact avec les autorités médicales et qui aide la personne responsable). Veillez à ce que cette personne puisse donner aux véhicules d'urgence des instructions précises pour atteindre votre installation ou votre site.

Soumettre un plan d'entraînement annuel basé sur l'athlète que vous préparez pour les championnats nationaux juniors ou seniors.

Cette tâche exige que vous prépariez un plan d'entraînement annuel indiquant :

- les dates des compétitions, des camps d'entraînement et des séances d'essai
- les phases et les cycles d'entraînement
- les priorités d'entraînement pour chaque phase d'entraînement.
- Le tout lié au DLTA du CWFHC

Compléter 4 plans d'entraînement

Le but de cette tâche est de démontrer votre capacité à planifier une séance d'entraînement en haltérophilie dans chacune des phases du plan d'entraînement annuel suivantes

- Développement général
- Préparation
- Compétition
- Transition

Vous serez tenu de soumettre 4 plans pour le portfolio et un plan détaillé des 6 dernières semaines d'entraînement avant les Championnats nationaux. Votre évaluateur évaluera les plans de formation, et vous recevrez un retour d'information sur les points à améliorer. Ces plans aideront également l'évaluateur à déterminer si vous êtes prêt pour une observation formelle en formation.

Afin d'assurer l'objectivité de l'évaluation en vue de la certification, vous devrez planifier et mettre en œuvre des compétences à l'aide du modèle de référence du CWFHC. Vous trouverez une copie de ce modèle et des informations à l'appui dans le cahier d'exercices et les documents de référence du CWFHC intitulés Analyse des performances techniques et tactiques.

Segment d'entraînement	Éléments à inclure dans le plan
Introduction	L'objectif est d'accueillir les athlètes et de leur faire savoir ce qui va se passer. Il doit également identifier les principales considérations de sécurité qui pourraient être prises en compte dans l'entraînement.
Échauffement/Flexibilité	Le but est de préparer le corps aux efforts qui seront produits pendant la partie principale. Ce segment de la séance d'entraînement doit passer d'un échauffement général à un échauffement spécifique.
Partie principale	Le but est d'engager les athlètes dans des activités qui les aideront à améliorer leurs capacités et leur condition physique en haltérophilie.
	Cette section doit identifier les éléments techniques appropriés, les facteurs clés de performance et les capacités athlétiques qui seront abordés pour des compétences spécifiques en haltérophilie.
	Cette section devrait décrire les éléments techniques appropriés, les facteurs clés de performance et les capacités athlétiques qui seront abordés pendant l'entraînement et les compétitions.
Retour au calme	L'objectif est de commencer la récupération, et devrait inclure des activités appropriées telles que le cardio léger et les étirements, qui permettent à l'athlète de retrouver progressivement un niveau d'activité normal après l'entraînement.
Conclusion	Le but est de débriefer et d'informer sur le prochain entraînement ou la prochaine compétition, et doit inclure une récapitulation des principes d'entraînement clés de la journée.

Les modèles suivants peuvent être utilisés pour vous aider à créer un plan d'entraînement.

Éléments clés d'un plan de formation - (L'utilisation de ce format n'est pas OBLIGATOIRE mais les éléments clés doivent être inclus)

Partie de l'entraînement	Temps	Éléments clés
Introduction Le but est d'accueillir les	variable	Avant le début de l'entraînement : ➤ Inspecter les installations ➤ Organiser l'équipement ➤ Accueillir chaque athlète

athlètes et de leur faire savoir ce qui va se passer.	2-3 min	- Évaluer le niveau d'énergie de chaque athlète Au début de la pratique : ➤ Passer en revue les objectifs de la pratique et les activités prévues ➤ Donner des consignes de sécurité spécifiques aux activités prévues
Échauffement Le but est de préparer le corps aux efforts qui seront produits lors de chaque exercice d'entraînement. Échauffements appropriés à effectuer pour chaque exercice d'entraînement effectué.	3-7 min 5-10 min	Échauffement général : ➤ Exercices généraux pour assouplir les muscles et augmenter la température corporelle ➤ Étirements progressifs Étirements dynamiques Échauffement spécifique : ➤ Échauffement à la barre ➤ Une augmentation graduelle de l'intensité menant à des performances de niveau entraînement.

Partie de l'entraînement	Temps	Éléments clés
Partie principale L'objectif est de faire participer les athlètes à des activités qui les aideront à améliorer leurs capacités et leur condition physique spécifiques au sport.	Variable ; généralement 20-30 min, pour chaque exercice en fonction du stade de DLTA de l'athlète	3 ACTIVITÉS OU PLUS LIÉES DANS LE BON ORDRE ➤ Des activités qui mettent les athlètes au défi afin qu'ils puissent apprendre et s'améliorer tout en s'amusant. ➤ Les athlètes sont engagés la plupart du temps dans une activité. ➤ Les athlètes disposent d'un temps d'exécution suffisant pour chaque activité ➤ Des activités adaptées à l'âge, à la condition physique et aux capacités des athlètes.
	2-3 min	

Retour au calme Le but est de commencer à se rétablir		➤ Étirements, notamment des muscles les plus sollicités
Conclusion L'objectif est de débriefer et d'informer sur la prochaine session d'entraînement ou compétition.	2-3 min	➤ Fournir et demander un retour sur ce qui s'est bien passé et suggérer des améliorations. ➤ Informer sur le prochain entraînement ou la prochaine compétition (par exemple, la logistique, les objectifs et l'importance). ➤ S'entretenir avec chaque athlète avant son départ.

Comment puis-je devenir un(e) meilleur(e) entraîneur(e) ?



Apprenez à écouter, particulièrement ce que vous disent vos athlètes – c'est l'essence même!

Aidez vos athlètes à perfectionner toutes leurs habiletés : physiques, mentales/émotionnelles et sociales.

Adoptez une attitude ferme contre le dopage et la tricherie dans le sport.

Faites progresser vos connaissances, suivez une formation en entraînement, obtenez votre certification, actualisez vos compétences.

Une présentation de

l'Association canadienne des entraîneurs www.coach.ca



