



Canadian Weightlifting Federation  
Fédération haltérophile canadienne

**Outil de planification pour le  
contexte Instruction –  
Débutant**  
*Pour l'évaluation et plus*

**Contexte : Instruction – Débutant**

Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs



National  
Coaching  
Certification  
Program

**coach.ca**  
REACH HIGHER  
VISER PLUS HAUT



© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs, de la Fédération haltérophile canadienne et de leurs concédants. Tous droits réservés.

### **Collecte, utilisation et communication des renseignements personnels**

« L'Association canadienne des entraîneurs collige vos qualifications du PNCE et vos renseignements personnels et les partage avec tous les partenaires du PNCE, conformément aux paramètres établis dans la politique de confidentialité qui peut être consultée sur le site [www.coach.ca](http://www.coach.ca).

En participant au PNCE, vous consentez à ce que vos informations soient collectées et partagées, selon les modalités prévues dans la politique sur la confidentialité. Si vous avez des questions ou si vous souhaitez vous abstenir de participer au PNCE, veuillez écrire à [coach@coach.ca](mailto:coach@coach.ca). »

### **Remerciements**

La Fédération haltérophile canadienne (CWFHC) tient à souligner la contribution qu'ont apportée les personnes ci-dessous à l'élaboration du présent document.

- François Gravelle, Ph. D. (CWFHC)
- Jill Miller (CWFHC)



# How to be a better coach



© Scott Grant, CAC

**Learn to listen**, especially to the athletes –  
they are excellent teachers.

**Help each athlete develop** all of their capacities:  
physical, mental/emotional, and social.

**Take a stand** against doping and cheating in sport.

**Thirst for knowledge**  
attend coaching courses, get certified, stay up to date.

**Brought to you by**  
the Coaching Association of Canada [www.coach.ca](http://www.coach.ca)



Coaching  
Association  
of Canada



National  
Coaching  
Certification  
Program



## PARTNERS IN COACH EDUCATION

The National Coaching Certification Program is a collaborative program of the Government of Canada, provincial/territorial governments, national/provincial/territorial sport organizations, and the Coaching Association of Canada.

Government  
of Alberta



BRITISH  
COLUMBIA  
The Best Place on Earth



The programs of this organization are  
funded in part by Sport Canada.



Canadian  
Heritage  
Sport Canada

Patrimoine  
canadien



## Table des matières

---

Fédération haltérophile canadienne (CWFHC)	1
Portfolio d'évaluation du CWFHC pour le contexte Instruction – Débutant	6
Étape 1 : Profil de l'entraîneur du contexte Instruction	7
Étape 2 : Profil de l'athlète	8
Étape 3 : Application de l'apprentissage (Analyse de la performance)	9
Étape 4 : Application de l'apprentissage (Soutien aux athlètes en entraînement)	10
Étape 5 : Conception d'un plan d'action d'urgence	11
Étape 6 : Application de l'apprentissage (Conception d'un programme d'entraînement croisé en haltérophilie – Planification d'une séance d'entraînement)	14
Étape 7 : Preuve de réussite de l'évaluation en ligne du module <i>Prise de décisions éthiques</i>	15



## **Portfolio d'évaluation du CWFHC pour le contexte Instruction – Débutant**

En soumettant ce portfolio, vous avez l'occasion de démontrer votre capacité à appliquer concrètement les concepts présentés dans les modules suivants du contexte Instruction – Débutant :

- Analyse de la performance
  - Soutien aux athlètes en entraînement
  - Conception d'un programme d'entraînement croisé en haltérophilie
- 
- Vous trouverez les matrices d'évaluation et le cheminement de certification du contexte Instruction – Débutant dans vos manuels.



## Étape 1 : Profil de l'entraîneur du contexte Instruction

Prière de remplir votre profil, qui fournira de précieux renseignements à l'évaluateur.

Fiche d'entraîneur			
Nom			N° de PNCE
	Nom	Prénom	
Adresse	App.	Rue	
	Ville		Province/territoire
			Code postal
Téléphone	( )	( )	( )
	Maison	Travail	Télécopieur
Courriel			
Années d'expérience comme entraîneur			
Principal stade du DLTA des athlètes entraînés			
Nom du club			
Entraîneur en chef			
Description du contexte d'entraînement			
Nombre d'athlètes		Durée moyenne d'une séance	
Âge du plus jeune athlète		Nombre de séances/semaine	
Âge du plus vieil athlète		Nombre de semaines/année	
<b>Liste de vérification pour le portfolio</b>			
Élément	Oui	Date (jj/mm/aaaa)	
Étape 1 : Profil de l'entraîneur du contexte Instruction			
Étape 2 : Profil de l'athlète			
Étape 3 : Analyse de la performance			
Étape 4 : Soutien aux athlètes en entraînement			
Étape 5 : Conception d'un plan d'action d'urgence			
Étape 6 : Conception d'un programme d'entraînement croisé en haltérophilie – Planification d'une séance d'entraînement (quatre semaines)			
Étape 7 : Preuve de réussite de l'évaluation en ligne du module <i>Prise de décisions éthiques</i>			



## Étape 2 : Profil de l'athlète

Fournissez-nous un profil de votre athlète. Ces renseignements aideront l'évaluateur à juger des éléments distinctifs de votre programme d'entraînement de quatre semaines.

Fiche de l'athlète			
Nom :	Âge	Genre	Sport concerné
Stade du DLTA et âge d'entraînement en haltérophilie ainsi que dans l'activité ou le sport principal			
Depuis combien de temps entraînez-vous cet athlète?			
Aperçu de l'historique d'entraînement de l'athlète			
Forces et faiblesses visées par le recours aux levers classiques et aux exercices d'assistance			
Informations additionnelles			



### Étape 3 : Application de l'apprentissage (Analyse de la performance)

Regardez les vidéos de l'arraché et de l'épaulé-jeté et répondez aux questions suivantes.

- Quelles difficultés relevez-vous?
- Comment améliorer la performance?

Problèmes (veuillez décrire)	Exercices d'assistance	Résultats attendus



## Étape 4 : Application de l'apprentissage (Soutien aux athlètes en entraînement)

Fondez-vous sur l'athlète que vous venez de présenter et sur les aspects suivants :

- les qualités athlétiques;
- les qualités athlétiques développées par l'haltérophilie;
- l'importance des qualités physiques et motrices selon le type de sport.

Déterminez ensuite quels éléments des leviers olympiques classiques et des exercices d'assistance vous intégrerez à votre entraînement.

Exercice choisi	Justification	Résultats attendus
1)		
2)		
3)		



## Étape 5 : Concevoir un plan d'action d'urgence

Veillez soumettre un exemplaire du plan d'action d'urgence (PAU) élaboré dans le module multisports du PNCE, *Planification d'une séance d'entraînement*. Vous l'utiliserez lors des séances d'entraînement de votre athlète.

### **Préparer d'avance un PAU vous aidera à réagir calmement et de manière responsable si besoin est.**

Vous devriez disposer d'un tel plan pour les installations ou le site où se déroulent habituellement vos séances d'entraînement et pour tout site ou installation où se tiennent des séances spéciales. Un PAU peut être simple ou très détaillé, mais doit cependant prévoir les mesures suivantes :

- Désignez à l'avance une personne responsable en cas d'urgence (il peut s'agir de l'entraîneur).
- Ayez en votre possession un téléphone cellulaire chargé. Si ce n'est pas possible, repérez un téléphone que vous pouvez utiliser en tout temps et ayez de la monnaie à portée de main.
- Ayez une liste comprenant les numéros de téléphone utiles en cas d'urgence (responsable de l'installation, service des incendies, police, ambulance) et ceux des personnes à joindre (père et mère/tuteur, plus proche parent, médecin de famille de chaque athlète).
- Ayez sous la main la fiche médicale de chaque athlète de manière à pouvoir fournir l'information nécessaire au personnel médical d'urgence. Il est important de joindre à cette fiche un formulaire de consentement signé par le parent ou le tuteur qui autorise tout traitement médical en cas d'urgence.
- Prévoyez un itinéraire à l'intention des services médicaux d'urgence pour qu'ils puissent se rendre sur les lieux le plus rapidement possible. Identifiez notamment l'intersection principale la plus près, les sens uniques et tout point de repère utile.
- Assurez-vous d'avoir accès à une trousse de premiers soins complète (tous les entraîneurs sont invités à suivre une formation en premiers soins).
- Désignez à l'avance une personne responsable des appels qui devra communiquer avec les autorités médicales et aidera la personne responsable. Elle doit être en mesure de fournir des directives précises aux conducteurs des véhicules d'urgence afin qu'ils puissent se rendre sur les lieux le plus rapidement possible.

Utilisez les modèles suivants pour préparer votre PAU.



Plan d'action d'urgence		
<b>N<sup>os</sup> de téléphone d'urgence</b>	<b>911</b> <b>Entraîneur :</b> <b>Tél. :</b> <b>Coordonnateur :</b> <b>Tél. :</b>	<b>Liste de vérification</b> <input type="checkbox"/> Je sais où se trouvent les téléphones. <input type="checkbox"/> J'ai une liste des numéros de téléphone d'urgence. <input type="checkbox"/> Le téléphone cellulaire est chargé. <input type="checkbox"/> J'ai de la monnaie pour appeler à partir d'un téléphone public.
<b>Adresse de l'installation</b>	<b>Adresse du lieu d'entraînement :</b>  <b>Adresse de l'hôpital le plus près :</b>	<b>Itinéraire</b> Directions précises pour se rendre au site :
<b>Personne responsable</b>	<b>Nom :</b> <b>Tél. :</b> <b>Remplaçant 1 :</b> <b>Tél. :</b> <b>Remplaçant 2 :</b> <b>Tél. :</b>	<b>Rôles et responsabilités :</b>
<b>Personne responsable des appels</b>	<b>Nom :</b> <b>Tél. :</b> <b>Remplaçant 1 :</b> <b>Tél. :</b> <b>Remplaçant 2 :</b> <b>Tél. :</b>	<b>Rôles et responsabilités :</b>
<b>Renseignements sur le participant</b>		
<b>Trousse de premiers soins</b>		



## Portfolio de l'entraîneur

### Renseignements médicaux

<b>Nom de l'athlète :</b>				
Date de naissance (jj/mm/aaaa)		Âge	Homme	Femme
Adresse	Rue			
	Ville	Province/territoire	Code postal	
Numéro d'assurance sociale				
<b>Noms de parents/tuteurs</b>				
Adresse	Rue			
	Ville	Province/territoire	Code postal	
Téléphone				
	Maison	Travail	Cell. :	
<b>Médecin de famille</b>				
	Nom	Téléphone		
<b>Antécédents médicaux</b>		<b>Détails :</b>		
Allergies	Oui _ Non _			
Asthme (troubles respiratoires)	Oui _ Non _			
Évanouissements/syncopes	Oui _ Non _			
Douleur thoracique	Oui _ Non _			
Diabète	Oui _ Non _			
Épilepsie	Oui _ Non _			
Trouble auditif	Oui _ Non _			
Problème cardiaque	Oui _ Non _			
Maux de tête récurrents	Oui _ Non _			
Convulsions	Oui _ Non _			
Lunettes	Oui _ Non _			
Verres de contact	Oui _ Non _			
Blessures (préciser)	Oui _ Non _			
Médicaments (préciser)	Oui _ Non _			
Autre (y compris toute chirurgie récente)	Oui _ Non _			



## Étape 6 : Application de l'apprentissage (Conception d'un programme d'entraînement croisé en haltérophilie)

### Aperçu du processus d'évaluation

L'entraîneur du contexte Instruction :

1. soumet une demande d'évaluation;
2. reçoit les documents d'évaluation et les vidéos de l'arraché et de l'épaulé-jeté aux fins d'analyse;
3. fournit son analyse de ces vidéos sur les levers olympiques en fonction de la matrice fournie;
4. soumet son programme d'entraînement de quatre semaines.

### **Votre présentation ne doit pas excéder cinq pages.**

Notes :

- Utilisez le modèle Excel pour compléter cette étape et détailler votre programme de quatre semaines.
  - Les athlètes doivent s'entraîner au plus trois jours par semaine.
5. L'évaluateur fournit de la rétroaction sur les éléments suivants :
    - a. l'analyse des vidéos de l'arraché et de l'épaulé-jeté (étape 3);
    - b. le plan d'entraînement de l'athlète (étape 4).
  6. L'entraîneur doit alors soumettre :
    - a. une vidéo de l'athlète effectuant les exercices prévus au plan d'entraînement et ciblés par l'évaluateur;
    - b. un document exposant la stratégie de mise en œuvre du plan d'entraînement, et revenant sur les écueils et les succès rencontrés en chemin;
    - c. un aperçu, dans ce même document, des prochaines étapes pour l'athlète.



## Étape 7 : Preuve de réussite de l'évaluation en ligne du module

### *Prise de décisions éthiques*

Voici ce que vous devez faire, dans l'ordre :

1. Suivez le module de formation multisports *Prise de décisions éthiques*, disponible auprès des associations d'entraîneurs provinciales et territoriales. Vous pouvez choisir de compléter directement l'évaluation, mais ce module accessible au [www.coach.ca](http://www.coach.ca) vous permettra de vous familiariser avec la matière.
2. Complétez l'évaluation en ligne en vous rendant au [www.coach.ca](http://www.coach.ca), où vous trouverez les directives nécessaires.
3. Accédez à votre relevé dans le Casier, et ajoutez-le à votre portfolio. Une mention précisera que vous avez réussi l'évaluation.