



Canadian Weightlifting Federation
Haltérophile Canadienne (CWFHC)

Compétition – Introduction
Portfolio de l'entraîneur
Outil de planification

Compétition – Introduction

*Programme
national de
certification des
entraîneurs*



*National
Coaching
Certification
Program*

coach.ca
*REACH HIGHER
VISER PLUS HAUT*



© Le présent document est protégé par les droits d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (ACE) et de la Canadian Weightlifting Federation Haltérophile Canadienne (CWFHC) et de ses concédants de licence. Tous droits réservés.

Collecte, utilisation et communication des renseignements personnels

L'Association canadienne des entraîneurs (ACE) collige vos qualifications du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et vos renseignements personnels, et les partage avec tous les partenaires du PNCE, conformément aux paramètres établis dans la Politique de confidentialité de l'ACE, qui peut être consultée à l'adresse www.coach.ca.

En participant au PNCE, vous consentez à ce que vos informations soient recueillies et partagées, selon les modalités énoncées dans la Politique de confidentialité de l'ACE. Si vous avez des questions ou si vous souhaitez vous abstenir de participer au PNCE, veuillez envoyer un courriel à l'adresse coach@coach.ca.

Remerciements

La CWFHC souhaite remercier les personnes suivantes pour leur contribution à l'élaboration du présent document :

- M. François Gravelle, Ph. D. (CWFHC)
- M^{me} Jill Miller (CWFHC)
- M. Anthony Bhagwandin (ACE)

Traduit de l'anglais par Sophie Lepage-Roy



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



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.



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





Table des matières

Canadian Weightlifting Federation	1
Haltérophile Canadienne (CWFHC)	1
CWFHC – Compétition– Introduction – Évaluation de l’entraîneur	6
Étape 1 : Profil de l’entraîneur	7
Étape 2 : Profil de l’athlète	8
Étape 3 : Démontrez l’intégration des apprentissages (Analyse de la performance)	9
Étape 4 : Démontrez l’intégration des apprentissages – Soutien aux athlètes en entraînement	10
Étape 5 : Élaborez un plan d’action d’urgence (PAU)	11
Étape 6 : Démontrez l’intégration des apprentissages (Soutien de l’expérience compétitive)	15
Étape 7 : Présentez votre outil de planification conformément aux instructions, aux fins d’analyse et d’examen	17
Étape 8 : Présentez votre athlète à une compétition sanctionnée afin que vos compétences puissent être évaluées	17
Étape 9 : Fournissez une preuve de réussite du module en ligne Prise de décisions éthiques	17



CWFHC – Compétition – Introduction – Évaluation de l’entraîneur

La présente évaluation vous donne l’occasion de démontrer l’intégration des applications pratiques liées aux concepts présentés dans les modules suivants du cours Introduction à la compétition :

- Analyse de la performance
- Soutien aux athlètes en entraînement
- Soutien dans l’expérience compétitive

Vous trouverez un exemplaire des grilles d’évaluation et une description du processus de certification dans votre manuel de cours.



Étape 1 : Profil de l'entraîneur

Veuillez remplir le formulaire Profil de l'entraîneur, car celui-ci fournira à l'évaluateur de précieux renseignements sur vous lors de votre évaluation.

Profil de l'entraîneur			
Nom			N° PNCE
	Nom de famille	Prénom	
Adresse	App.	Rue	
	Ville		Code postal
	Province		
Téléphone	Maison		Fax
	Travail		
Courriel			
Nombre d'années d'expérience comme entraîneur			
Stade du DLTA de l'athlète encadré			
Nom du club			
Entraîneur-chef			
Description du contexte d'encadrement			
Nombre d'athlètes		Durée moyenne des entraînements	
Âge de l'athlète le plus jeune		Nombre d'entraînements/semaine	
Âge de l'athlète le plus vieux		Nombre de semaines/année	
Liste de vérification			
Élément		Oui	Date (jj/mm/aaaa)
Étape 1 : Profil de l'entraîneur			
Étape 2 : Profil de l'athlète			
Étape 3 : Démontrez l'intégration des apprentissages (Analyse de la performance)			
Étape 4 : Démontrez l'intégration des apprentissages (Soutien aux athlètes en entraînement)			
Étape 5 : Élaborez un plan d'action d'urgence (PAU)			
Étape 6 : Démontrez l'intégration des apprentissages (Soutien de l'expérience compétitive)			
Étape 7 : Présentez votre outil de planification conformément aux instructions, aux fins d'analyse et d'examen			
Étape 8 : Présentez votre athlète lors d'une compétition sanctionnée afin que vos compétences soient évaluées			
Étape 9 : Fournissez une preuve de réussite du module en ligne Prise de décisions éthiques			



Étape 2 : Profil de l'athlète

Veillez fournir le profil de votre athlète, car cette information aidera l'évaluateur dans l'examen de votre programme d'entraînement sur 4 semaines.

Profil de l'athlète			
Nom	Âge	Sexe	Catégorie
Stade du DLTA et nombre d'années d'expérience en haltérophilie			
Depuis combien de temps l'athlète s'entraîne-t-il avec vous?			
Historique sportif général de votre athlète (p. ex. autres sports pratiqués)			
Forces et faiblesses de l'athlète en lien avec l'haltérophilie			
Autres renseignements utiles			



Étape 3 : Démontrez l'intégration des apprentissages (Analyse de la performance)

Décrivez un aspect de l'apprentissage de l'arraché et de l'épaulé-jeté pour lequel votre athlète présente des difficultés, et présentez les exercices d'assistance que vous avez utilisés pour corriger le problème.

Difficulté (veuillez fournir une description)	Exercice(s) d'assistance	Résultats



Étape 4 : Démontrez l'intégration des apprentissages (Soutien aux athlètes en entraînement)

Décrivez trois principes d'entraînement propres à l'haltérophilie que vous utiliserez pour créer un programme précompétition de 4 semaines pour votre athlète, et justifiez le recours à ces principes.

Principe	Justification	Résultats attendus
1)		
2)		
3)		



Étape 5 : Élaborez un plan d'action d'urgence (PAU)

Veillez fournir un exemplaire du plan d'action d'urgence (PAU) que vous avez établi dans le cadre du module multisports du PNCE Planification d'une séance d'entraînement. Vous vous appuyerez sur ce plan lors de vos séances d'entraînement avec votre athlète.

La préparation d'un PAU vous aidera à intervenir de façon responsable et calme en cas d'urgence.

Votre PAU devrait être préparé pour l'établissement ou le site où vos entraînements ont habituellement lieu, ou pour tout autre établissement ou site utilisé aux fins de séances d'entraînement spéciales. Un PAU peut être simple ou élaboré, et devrait couvrir les éléments suivants :

- Nom de la personne responsable en cas d'urgence (cette personne peut être l'entraîneur).
- Téléphone cellulaire complètement chargé. Si cela n'est pas possible, préciser l'emplacement d'un téléphone public et avoir de la monnaie à portée de main.
- Numéros de téléphone d'urgence (gestionnaire de l'établissement, pompiers, police, ambulance), de même que les numéros des personnes à contacter en cas d'urgence (parents/tuteurs, proches, médecin de famille) pour les athlètes.
- Profil médical de chaque athlète pouvant être remis au personnel médical d'urgence. Inclure un consentement signé par un parent/tuteur concernant l'administration de traitements médicaux en cas d'urgence.
- Itinéraire vers les services médicaux d'urgence (SMU) afin de pouvoir s'y rendre le plus rapidement possible. Inclure des renseignements tels que l'intersection principale la plus proche, les rues à sens unique et les points de repère majeurs.
- Trousse de premiers soins accessible et remplie adéquatement (tous les entraîneurs sont fortement encouragés à suivre leur formation en premiers soins).
- Nom d'une personne responsable de communiquer avec les autorités médicales et d'assister la personne responsable. La personne responsable des appels doit être en mesure de donner des renseignements précis aux conducteurs des véhicules d'urgence afin que ces derniers se rendent à l'établissement le plus rapidement possible.

Utilisez les modèles fournis aux pages suivantes pour élaborer votre PAU.



Outil de planification

Plan d'action d'urgence		
Numéros de téléphone	911 Entraîneur : Tél. : Coordonnateur : Tél. :	Liste de vérification <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Emplacement du téléphone vérifié<input type="checkbox"/> Numéros de téléphone d'urgence<input type="checkbox"/> Téléphone cellulaire chargé<input type="checkbox"/> Monnaie accessible pour faire des appels à partir d'un téléphone public
Adresses	Adresse du site d'entraînement : Adresse de l'hôpital le plus près :	Itinéraire Indications précises sur la façon de se rendre au site :
Personne responsable	Nom : Tél. : Remplaçant 1 : Tél. : Remplaçant 2 : Tél. :	Rôles et responsabilités :
Responsable des appels	Nom : Tél. : Remplaçant 1 : Tél. : Remplaçant 2 : Tél. :	Rôles et responsabilités :
Renseignements sur le participant		
Trousse de premiers soins		



Outil de planification

Renseignements médicaux

Nom de l'athlète :				
Date de naissance (jj/mm/aaaa)		Âge	M <input type="checkbox"/>	F <input type="checkbox"/>
Adresse	Rue			
	Ville	Province	Code postal	
Numéro d'assurance maladie				
Noms des parents/tuteurs				
Adresse	Rue			
	Ville	Province	Code postal	
Téléphone				
		Maison	Travail	Cellulaire
Médecin de famille				
		Nom	Téléphone	
Antécédents médicaux		Détails:		
Allergies	Oui__ Non__			
Asthme	Oui__ Non__			
Étourdissements/ Évanouissements	Oui__ Non__			
Douleurs à la poitrine	Oui__ Non__			
Diabète	Oui__ Non__			
Épilepsie	Oui__ Non__			
Problème d'audition	Oui__ Non__			
Troubles cardiaques	Oui__ Non__			
Maux de tête chroniques	Oui__ Non__			
Convulsions	Oui__ Non__			
Verres correcteurs	Oui__ Non__			
Lentilles cornéennes	Oui__ Non__			
Blessures (préciser)	Oui__ Non__			
Médicaments (préciser)	Oui__ Non__			



Outil de planification

Autre (y compris les interventions chirurgicales récentes)	Oui__ Non__	
--	-------------	--



Étape 6 : Démontrez l'intégration des apprentissages (Soutien de l'expérience compétitive)

Processus d'évaluation

Préparez votre athlète en vue de sa première compétition d'haltérophilie.

- Précisez les points sur lesquels vous comptez travailler avec votre athlète pour le préparer à participer à la compétition.

Présentez un programme d'entraînement précompétition sur 4 semaines, qui culmine lorsque l'athlète est prêt à participer à sa première compétition.

Votre présentation ne doit pas compter plus de 5 pages

Remarques :

- Utilisez le modèle Excel pour cette étape et pour élaborer votre programme d'entraînement sur 4 semaines.
- L'athlète devrait s'entraîner au maximum 3 jours par semaine.
- L'entraînement devrait porter principalement sur l'apprentissage de l'arraché et de l'épaulé-jeté.
- Les exercices d'assistance devraient cibler les difficultés de l'athlète, énoncées ci-dessus.
- L'athlète devrait connaître une simulation de la compétition à un moment ou à un autre au cours de ces 4 semaines, et avoir l'occasion de pratiquer le processus d'échauffement à ce moment.
- La dernière semaine devrait être une semaine de récupération, où le volume et l'intensité de l'entraînement sont réduits.
- Vous devriez discuter avec l'athlète de ce à quoi il doit s'attendre lors de la compétition, notamment :
 - le déroulement de la pesée
 - le processus d'échauffement

Programme d'entraînement

- Jours d'entraînement (p. ex. lundi, mercredi, vendredi)
- Liste des exercices (3-4; p. ex. arraché, épaulé, tirages d'épaulé, flexion avant)
- Nombre de séries et de répétitions (volume) utilisées pour chaque exercice
- Le poids que soulèvera l'athlète (intensité) à chaque répétition

Veillez vous reporter au module Soutien de l'expérience compétitive



Planification de la performance lors de la compétition

- Meilleurs levers au début du programme d'entraînement de 4 semaines :
Arraché : Épaulé-jeté :
- Objectifs de performance pour la compétition :
Arraché : Épaulé-jeté :
- Échauffement planifié pour l'arraché et l'épaulé-jeté
- Stratégies psychologiques planifiées pour une compétition efficace
- Essais planifiés : 1^{er}, 2^e et 3^e essais pour l'arraché et l'épaulé-jeté

Remarque 1 : Vous trouverez un exemple de plan d'échauffement dans le module **Soutien de l'expérience compétitive**.

Remarque 2 : Assurez-vous de revoir la section du module **Soutien de l'expérience compétitive** qui porte sur la façon d'interpréter la liste de départ. Ainsi, vous serez en mesure de savoir à quel moment votre athlète effectuera son premier essai lors de la compétition.



Étape 7 : Présentez votre outil de planification conformément aux instructions, aux fins d'analyse et d'examen

Étape 8 : Présentez votre athlète à une compétition sanctionnée afin que vos compétences soient évaluées

- Assurez-vous que le nom, l'emplacement et la date de la compétition sont inscrits dans le plan de compétition.

Étape 9 : Fournissez une preuve de réussite du module en ligne Prise de décisions éthiques

Suivez ces étapes, dans l'ordre :

1. Suivez le module multisports en ligne intitulé Prise de décisions éthiques. Ce module est accessible par l'intermédiaire des associations d'entraîneurs provinciales ou territoriales. L'évaluation peut avoir lieu même si le module en ligne Prise de décisions éthiques (www.coach.ca) n'est pas terminé, mais ce cours vous permettra de mieux connaître le processus du PNCE en matière de prise de décisions éthiques.
2. Compléter l'évaluation en ligne du module Prise de décisions éthiques (Compétition – Introduction). Pour ce faire, rendez-vous à l'adresse www.coach.ca et suivez les instructions. Cette page fournit toute l'information nécessaire pour passer l'examen.
3. Accédez à votre certificat de réussite dans votre Casier et fournissez-en un exemplaire dans votre portfolio. Ce document prouvera que vous avez réussi l'examen en ligne.