****

**Introduction à la compétition - Portfolio de l’entraineur**

|  |
| --- |
| ***IMPORTANT !*** *Veuillez vous assurer que vous avez lu et revu la grille d’évaluation Introduction à la compétition* *afin de connaître les normes d’évaluation pour Introduction à la compétition. Cela vous permettra de comprendre ce qui est évalué, quand cela est évalué et comment vous êtes évalué. Cela vous aidera également à savoir comment atteindre et dépasser les normes!*  |

**Tâche 1 : Profil de l’entraineur + Veuillez soumettre une impression (PDF) de votre relevé de notes du PNCE comme preuve de l’achèvement de vos modules multisports requis du PNCE.**

|  |
| --- |
| **Informations générales :** |
| Nom : |  |
| Numéro NAC : |  |
| Numéro du PNCE : |  |
| Adresse : |  |
| Téléphone : |  |
| Courriel : |  |
| Nom du club : |  |
| Entraineur-chef : |  |
| **Informations sur les entraineur actuels :** |
| Nombre d’années d’entrainement : |  |
| Niveau des athlètes : |  |
| Nombre d’athlètes : |  |
| L’âge du plus jeune athlète : |  |
| L’âge de l’athlète le plus âgé : |  |
| Temps de pratique moyen : |  |
| Nombre de pratiques/semaine : |  |
| Nombre de semaines/saison : |  |

|  |
| --- |
| **Liste de contrôle des formations préalables - modules multisports obligatoires du PNCE :** |
| Atelier Prise de décisions éthiques | * Date d’achèvement :
 |
| Évaluation en ligne de Prise de décisions éthiques | * Date d’achèvement :
 |
| Atelier en ligne Prendre une tête d’avance dans le sport | * Date d’achèvement :
 |
| Atelier en ligne sur le Plan d’action d’urgence  | * Date d’achèvement :
 |
| Atelier en ligne sur la Nutrition sportive | * Date d’achèvement :
 |
| Atelier sur les Habiletés mentales de base | * Date d’achèvement :
 |
| Atelier sur l’enseignement et l’apprentissage | * Date d’achèvement :
 |

|  |
| --- |
| **Liste de contrôle du portfolio :** |
| Tâche 1 : Profil de l’entraineur | * Date d’achèvement :
 |
| Tâche 2 : Auto-évaluation de l’entraineur | * Date d’achèvement :
 |
| Tâche 3 : Plan d’action d’urgence (en utilisant le modèle de l’ACE)  | * Date d’achèvement :
 |
| Tâche 4 : PEA Intro à la compétition (doc Excel) + questions | * Date d’achèvement :
 |
| Tâche 5 : 4 plans de séance (pour chaque phase de l’entrainement) | * Date d’achèvement :
 |
| Tâche 6 : Plans de compétition (parent/athlète/entraineur) | * Date d’achèvement :
 |
| Tâche 7 : Travaux Analyse des performances | * Date d’achèvement :
 |

**Tâche 2 : Auto-évaluation de l’entraineur**

En réfléchissant à votre formation Introduction à la compétition, y compris le profil de l’entraineur par excellence de NAC, et à vos activités d’entrainement actuelles, veuillez répondre aux questions suivantes.

**Veuillez identifier 3 domaines de force que vous pensez avoir en tant qu’entraineur et comment/pourquoi vous avez personnellement développé cette force :**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |

**Veuillez identifier 3 domaines dans lesquels vous pensez pouvoir vous améliorer et les actions qui, selon vous, vous aideraient à améliorer le domaine identifié :**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |

**En tant qu’entraineur en développement, où/comment pensez-vous avoir le plus besoin de soutien? :**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |

**Tâche 3 : Plan d’action d’urgence (en utilisant le modèle de l’ACE)**

Vous avez suivi le module d’apprentissage en ligne du PNCE sur le plan d’action d’urgence (PAU) dans le cadre de votre formation. À l’aide du modèle de PAU du PNCE fourni lorsque vous avez terminé le module (PDF à remplir), veuillez remplir votre PAU et soumettre le PDF en tant que pièce jointe séparée avec votre portfolio. Image ci-dessous pour référence.

La réalisation du plan d’action d’urgence (PAU) fait partie du résultat 2 : Planifier un entrainement et du résultat 3 : Apporter un soutien aux athlètes à l’entrainement. Veuillez-vous référer à la grille d’évaluation d’introduction à la compétition.

 

**Tâche 4 : Modèle PEA (plan d’entrainement annuel) Introduction à la compétition (vous devez utiliser le modèle Excel PEA d’introduction à la compétition présenté dans l’atelier Introduction à la compétition) et questions de suivi.**

La soumission du PEA et des questions de suivi fait partie du résultat 1 : Concevoir un programme sportif. Veuillez consulter la grille d’évaluation d’introduction à la compétition pour vous assurer que vous respectez ou dépassez toutes les normes.

**Partie 1**

Remplissez le modèle PEA d’introduction à la compétition (document Excel) pour les athlètes que vous entrainez. Assurez-vous de remplir TOUS les onglets dans leur intégralité (Objectifs saisonniers, Objectifs mensuels, Objectifs hebdomadaires, Objectifs d’entrainement, Répartition de l’entrainement par phase, PEA, Figures - PB, et Figures - Transitions). Soumettez le fichier Excel en pièce jointe séparée avec votre portfolio.

**Partie 2**

Veuillez répondre aux questions de suivi.

**Question 1 :** Veuillez également remplir les deux tableaux ci-dessous. Vous devez également les ajouter comme onglet dans votre PEA. Note : ne donnez pas les noms réels des athlètes (pour des raisons de confidentialité). Vous pouvez simplement écrire Athlète A, Athlète B, etc.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Athlète** | **Année de naissance** | **Âge** | **Sexe\*** | **Stade de développement\*\*** |
|  1. |  |  |  |  |
|  2. |  |  |  |  |
|  3. |  |  |  |  |
|  4. |  |  |  |  |
|  5. |  |  |  |  |
|  6. |  |  |  |  |
|  7. |  |  |  |  |
|  8. |  |  |  |  |
|  9. |  |  |  |  |
|  10. |  |  |  |  |

*Homme; femme; personne trans ou transgenre; personne bispirituelle; personne non binaire, agender ou sans distinction de genre.*

*\*\* Pour déterminer le stade de développement de vos athlètes, vous devez suivre leur poussée de croissance ou utiliser le questionnaire d’auto-évaluation de la puberté (annexe 3 du cadre DLTA 2.1 de NAC).*

Au sein de votre groupe d’athlètes, existe-t-il des différences dans les domaines suivants?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| La grandeur? | O Oui | O Non |
| Niveau des habiletés? | O Oui | O Non |
| Niveau d’expérience? | O Oui | O Non |
| Maturité sociale/émotionnelle? | O Oui | O Non |
| Stade de développement? | O Oui | O Non |

**Question 2a :** Essayez de déterminer le rapport entre les possibilités d’entrainement et de compétition au sein de votre programme. Remarque : il s’agit d’un exercice d’apprentissage et de développement et non d’une réponse correcte ou incorrecte.

**Étape 1** - Calculez le nombre de **jours de compétition** en examinant le nombre total de compétitions que vous avez identifiées. Chaque épreuve est considérée comme un jour de compétition. Par exemple, s’il y a deux épreuves le même jour (par exemple les figures et l’équipe), comptez-les comme deux jours de compétition ET comme deuxième exemple, si votre équipe a 3 épreuves (figures, préliminaires par équipe et finales par équipe) sur un tournoi de deux jours, comptez cela comme 3 jours de compétition.

**Étape 2** - Calculez (ok s’il s’agit d’une estimation) le nombre total de jours/pratiques qui seraient consacrés à l’**entrainement spécifique à la compétition** - c’est-à-dire les pratiques qui sont axées sur la préparation à la compétition plutôt que sur le développement des compétences - c’est-à-dire les entiers, les figures complètes, la simulation de compétition, etc. Ces pratiques ne seront présentes que dans la **phase de compétition principale** de votre PEA.

**Étape 3** - Calculez le nombre total de jours que vous avez prévus pour l’**entrainement (pratiques)**. Comptez chaque entrainement/séance d’entrainement comme un jour d’entrainement. Si par hasard il y a deux séances d’entrainement le même jour, comptez-les comme deux jours d’entrainement.

**Étape 4** - Divisez le nombre total de jours de compétition par le nombre total de jours d’entrainement, multiplié par 100. Soustrayez ce nombre de 100 pour obtenir le rapport entre l’entrainement et la compétition. Par exemple : 100 - [(10 jours de compétition/25 jours d’entrainement) x 100] = 60 %.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | L’étape DLTA de mon équipe est : |  |
| 2 | Mon nombre total de jours de compétition (étape 1) : |  |
| 3 | Mon nombre total de jours d’entrainement spécifique à la compétition (étape 2) : |  |
| 4 | Ajoutez des jours d’entrainement spécifiques à la compétition + jours de compétition (ligne 3 + ligne 4) : |  |
| 5 | Mon nombre total de jours d’entrainement (étape 3) : |  |
| 6 | Les jours de compétition (ligne 4) divisés par les jours d’entrainement (ligne 5) : |  |
| 7 | X 100 : |  |
| 8 | Le nombre ci-dessus soustrait de 100 est égal à (%) : |  |

**Question 2b :** Comment cela se compare-t-il au ratio entrainement/compétition du cadre DLTA de NAC pour l’étape DLTA avec laquelle vous travaillez? (Reportez-vous aux tableaux de mesure de l’entrainement – Apprendre à s’entrainer p.34, S’entrainer pour s’entrainer p.39 dans le cadre DLTA de NAC).

|  |
| --- |
|  |

**Question 2c :** Identifiez les stratégies que vous utilisez pour améliorer l’alignement du développement des habiletés athlétiques, des habiletés figuratives et des habiletés de routine avec les normes DLTA de NAC (référez-vous au cadre DLTA de NAC et à vos cahiers d’entrainement d’introduction à la compétition) .

|  |
| --- |
|  |

**Tâche 5 : quatre (4) plans de séance, un pour chaque phase d’entrainement.**

La soumission des quatre (4) plans d’entrainement fait partie du résultat 1 : Concevoir un programme sportif. Veuillez-vous référer à la grille d’évaluation d’introduction à la compétition pour vous assurer que vous respectez ou dépassez toutes les normes.

Soumettez quatre (4) plans de séance au total - un plan pour chacune des phases :

* Phase de préparation générale
* Phase de préparation spécifique
* Phase de pré-compétition
* Phase principale de compétition

Vous pouvez choisir de remplir vos quatre (4) plans de séance dans le modèle PEA en utilisant le modèle de plan de séance fourni OU vous pouvez choisir de les remplir dans le document Portfolio de l’entraineur. C’est votre choix - assurez-vous simplement qu’il soit clair pour l’évaluateur.

* Veuillez consulter le modèle de plan de séance de l’ACE à la page suivante (ce modèle a également été fourni dans les documents de l’atelier d’introduction à la compétition - et est le même dans le modèle Excel PEA).
* Veillez à ajouter clairement à votre plan une étiquette ou un titre indiquant à quelle phase il est destiné : Préparation générale, Préparation spécifique, Pré-compétition, ou Compétition principale.

**Modèle de plan de séance d’entrainement de l’ACE**

|  |
| --- |
| **Plan de séance :** |
| **Équipe :** |  | **Date :** |  | **Temps : de** |  | **à** |  |
| **Âge/Niveau :** |  |
| **Emplacement :** |  | **Objectif :** |  |
| **Équipement nécessaire :** |  |
| **Introduction** |  | **Message clé/sécurité** |
|  |
| **Échauffement** | **Inclure un échauffement général et spécifique** | **Message clé/sécurité** |
|  |
| **Équipement nécessaire** |
|  |
| **Partie principale** | **Faites attention à l’ordre des activités** | **Message clé/sécurité** |
|  |
| **Équipement nécessaire** |
|  |
|  **Récupération** |  | **Message clé/sécurité** |
|  |
| **Conclusion** |  | **Message clé/sécurité** |
|  |

**Tâche 6 : Plans de compétition (parent/athlète/entraineur)**

La soumission des plans de compétition fait partie de la préparation au résultat 4 : Soutien à l’expérience de compétition. Veuillez consulter le Guide d’évaluation d’introduction à la compétition (observation formelle de la compétition) et la Grille d’évaluation d’introduction à la compétition pour vous assurer de respecter ou de dépasser toutes les normes.

Pour cette tâche, vous devrez répondre aux 3 questions ci-dessous, ainsi que fournir les documents relatifs au plan de compétition que vous souhaitez :

1. Fournir aux parents - votre " Plan de compétition pour les parents" (horaire, directions, instructions, rappels d’équipement, objectif de votre équipe pour la compétition, etc.)
2. Fournissez à vos athlètes votre "Plan de compétition pour les athlètes" (calendrier, instructions, équipement nécessaire, vos buts/objectifs, etc.)
3. Préparez votre plan d’entrainement détaillé pour la compétition - votre "Plan d’entrainement pour la compétition" (horaire, plans/détails d’échauffement au sol et dans l’eau, équipement, buts/objectifs, récupération, débriefing, etc.)

Vous pouvez couper et coller ces plans dans le Portfolio de l’entraineur sur les pages suivantes ou vous pouvez les fournir en tant que pièces jointes à votre Portfolio, veuillez simplement vous assurer qu’ils sont clairs pour l’évaluateur et que chaque plan est clairement intitulé pour les parents, les athlètes et l’entraineur.

|  |
| --- |
| **Question 1 : Décrivez le type d’entrainement que vous ferez la semaine précédant la compétition.** |
|  |
| **Question 2 : Sur quoi allez-vous vous concentrer pendant la compétition?** |
|  |
| **Question 3 : Que ferez-vous après la compétition pour débriefer avec les athlètes?** |
|  |

**Tâche 7 : Travaux d’analyse des performances**

La soumission de ce travail fait partie du résultat 5 : Analyse des performances. Veuillez-vous référer à la grille d’évaluation d’introduction à la compétition pour vous assurer que vous respectez ou dépassez toutes les normes.

Soumettez deux vidéos avec votre portfolio (en pièces jointes séparées ou via un lien vers un lecteur google ou Dropbox, etc.) d’un de vos athlètes exécutant deux types d’habiletés (une habileté de figure et une habileté de routine) et répondez aux questions suivantes pour chaque vidéo soumise. Assurez-vous d’avoir l’autorisation de l’athlète et de ses parents pour utiliser sa vidéo dans votre portfolio. La vidéo ne sera vue que par l’évaluateur. Vous pouvez vous référer à votre Module 8 : Analyse des performances - Cahier de l’entraineur comme ressource.

|  |  |
| --- | --- |
| Nom de l’habileté de figure exécutée : |  |
| **Quelle** est l’erreur? (majeure/mineure) |  |
| **Pourquoi** cela se produit-il? Pouvez-vous détecter une cause principale? |  |
| **Comment** allez-vous la corriger? N’oubliez pas d’utiliser les méthodes de correction décrites dans le module 8. |  |
| Que diriez-vous à l’athlète? Écrivez exactement ce que vous communiqueriez à l’athlète. |  |
| Quelles capacités athlétiques doivent être entrainées afin de développer et d’améliorer cette habileté? |  |
| Quels types d’exercices et d’activités allez-vous assigner pour aider à développer et améliorer l’écart?  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Nom de l’habileté de routine exécutée : |  |
| **Quelle** est l’erreur? (majeure/mineure) |  |
| **Pourquoi** cela se produit-il? Pouvez-vous détecter une cause principale? |  |
| **Comment** allez-vous la corriger? N’oubliez pas d’utiliser les méthodes de correction décrites dans le module 8. |  |
| Que diriez-vous à l’athlète? Écrivez exactement ce que vous communiqueriez à l’athlète. |  |
| Quelles capacités athlétiques doivent être entrainées afin de développer et d’améliorer cette habileté? |  |
| Quels types d’exercices et d’activités allez-vous assigner pour aider à développer et améliorer l’écart?  |  |