



**Programme
national de
certification des
entraîneurs**



Planification d'une séance d'entraînement 2 Cahier de travail

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs



Programme national de certification des entraîneurs



coach.ca
VISER PLUS HAUT

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 Sport Canada.



Patrimoine canadien
Sport Canada



Canadian Heritage

© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2013) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés. Imprimé au Canada.

REMERCIEMENTS

Chef de projet

Guylaine Demers

Collaborateurs et collaboratrices

Don Watts

Aidan Walters

Monique Andrie

Production

Lucie LeBel, MATRA • gs Translation Services Inc., Tressa Sorochan, Louise Wood

Traduit de l'anglais par Lucie Plamondon

Note : Le genre masculin a été utilisé sans discrimination dans le seul but d'alléger le texte.

L'Association canadienne de parachutisme sportif exprime ses remerciements à l'Association canadienne des entraîneurs pour l'avoir autorisée à adapter sa documentation.

TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	1
1.1 Objectif du document.....	1
1.2 Compétences de base du PNCE.....	1
1.3 Résultats d'apprentissage.....	2
1.4 Contexte général.....	2
1.5 Sujets abordés dans le <i>Cahier de travail</i>	2
2. Facteurs ayant une incidence sur votre séance d'entraînement	4
2.1 Identification des facteurs et de leur incidence.....	4
3. Continuité entre les séances d'entraînement, les microcycles et le plan annuel	6
3.1 Qualités athlétiques et objectifs d'entraînement.....	6
3.2 Exercices pour vos séances d'entraînement.....	10
4. L'ordre des exercices dans le cadre de la séance	17
4.1 Choisir l'ordre de présentation.....	17
4.2 Comparer vos réponses aux conclusions des recherches.....	17
5. Modifier les exercices	18
5.1 Sports non cycliques.....	18
5.2 Corriger une erreur typique.....	21
6. Entraîner une habileté technique ou tactique durant plusieurs microcycles	23
6.1 Exercices visant à développer une habileté technique ou tactique.....	23
7. Quels sont mes progrès?	28
8. Autoévaluation	30
9. Fiche d'actions	31
10. Bonnes idées	32

Collecte, utilisation et communication des renseignements personnels

L'Association canadienne des entraîneurs (ACE) en collaboration avec ses partenaires du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), ne collectent, n'utilisent et ne communiquent que les renseignements personnels nécessaires à l'offre de services ou d'information aux gens, à la gestion de dossiers de formation des entraîneurs du PNCE, à la recherche et pour autres fins telles qu'indiquées dans la politique sur la protection des renseignements personnels de l'ACE.

L'ACE ne fait ni le commerce, ni la vente, ni l'échange des renseignements personnels obtenus contre rétribution. La collecte, l'utilisation et la communication de renseignements personnels par l'ACE se fera conformément à sa politique sur la protection des renseignements personnels disponible au www.coach.ca.

1. INTRODUCTION

1.1 Objectif du document

Ce *Cahier de travail* de l'entraîneur vous permet de garder un suivi de ce que vous avez fait et ce que vous avez appris au cours de l'atelier « Planification d'une séance d'entraînement 2 ». Le *Cahier de travail* est conçu de manière à ce que vous puissiez travailler par vous-même, après l'atelier, afin de continuer de vous améliorer en tant qu'entraîneur. Ainsi, nous vous recommandons de conserver votre *Cahier de travail* et de le consulter régulièrement afin de favoriser l'amélioration continue de vos habiletés d'entraîneur.

Le présent *Cahier de travail* fait souvent référence au *Document de référence*, élaboré afin d'approfondir vos connaissances sur les principaux sujets liés à l'entraînement. Ces deux documents vous sont remis lors de votre inscription à l'atelier « Planification d'une séance d'entraînement 2 ».

Ce document vous aidera, en tant qu'entraîneur de niveau compétitif pour l'ACPS, à analyser la planification d'une séance d'entraînement de façon beaucoup plus efficace pour vos athlètes à chacun des stades du Développement à long terme de l'athlète (DLTA) et de l'ACPS, soit **apprendre à compétitionner**, **s'entraîner à compétitionner** et **s'entraîner à gagner**.

1.2 Compétences de base du PNCE

Tout au long de ce module, vous apprendrez à développer *cinq compétences de base* qui vous aideront à exercer vos fonctions d'entraîneur plus efficacement et qui auront une influence considérable sur l'expérience sportive des athlètes. Ces compétences sont la résolution de problème, la transmission de valeurs, la pensée critique, le leadership et l'interaction.

À plusieurs reprises tout au long de l'atelier, vous participerez à des activités qui vous inciteront à réfléchir sur votre apprentissage de ces cinq compétences et à évaluer votre progression. Ces activités sont importantes, car elles vous permettent de déterminer la façon dont vous ferez l'application et la démonstration des cinq compétences de base dans l'entraînement de vos athlètes. L'icône de l'ampoule allumée vous permettra de repérer ces activités d'apprentissage.

Voici des exemples de situations dans lesquelles ces compétences seront mises de l'avant pendant l'atelier « Planification d'une séance d'entraînement 2 ».

Résolution de problème

- ❑ Planifier l'ordonnement des séances d'entraînement au sein des microcycles et du plan annuel.
- ❑ Établir une structure appropriée pour une séance d'entraînement.
- ❑ Concevoir des activités qui développent à la fois les habiletés techniques et les qualités athlétiques.

Transmission de valeurs

- ❑ S'assurer que les activités prennent en considération les réponses des athlètes en situation de compétition et d'entraînement.

Pensée critique

- ❑ Comparer les connaissances, les habiletés et les attitudes actuelles aux renseignements fournis dans le document de référence.

Leadership

- ❑ Élaborer des stratégies de gestion du temps et des ressources en tenant compte des besoins des athlètes en matière d'entraînement et de compétition.

Interaction

- ❑ Collaborer avec d'autres entraîneurs dans le but d'élaborer des séances d'entraînement qui sont présentées dans un ordre approprié au sein des microcycles et du plan annuel.

1.3 Résultats d'apprentissage

Le PNCE établit une distinction entre la formation et la certification. Le module « Planification d'une séance d'entraînement 2 » fait partie des différentes occasions de formation offertes dans le contexte Compétition – Développement. Pour obtenir la certification dans un contexte d'entraînement, vous devez passer une évaluation et démontrer que vous respectez des critères donnés.

Les résultats d'apprentissage énumérés ci-après tiennent compte des preuves et des critères propres à ce module.

Lorsque vous aurez terminé ce module, vous serez en mesure de choisir, pour chaque séance d'entraînement, des exercices qui assurent un développement optimal et qui permettent aux athlètes de bénéficier du maximum d'avantages. Vous serez notamment capable :

- ❑ de décrire les facteurs qui ont une incidence sur vos séances d'entraînement et sur votre saison;
- ❑ de planifier l'ordre dans lequel les athlètes effectuent les exercices choisis pour la séance d'entraînement;
- ❑ de maintenir une continuité entre les séances d'entraînement, les microcycles et le plan annuel;
- ❑ de choisir un ordre de présentation approprié pour les exercices de la séance d'entraînement;
- ❑ de modifier les exercices en fonction des réponses des athlètes lors de l'entraînement;
- ❑ d'entraîner une habileté technique ou tactique durant plusieurs microcycles.

1.4 Contexte général

Ce module fait partie d'un ensemble de modules offerts dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs. Pour obtenir davantage d'information au sujet du PNCE et des ateliers offerts, visitez la section sur la formation d'entraîneur du site Web de l'ACE à l'adresse : <http://www.coach.ca/multi-sport-training-s15501>.

1.5 Sujets abordés dans le *Cahier de travail*

Ce *Cahier de travail* traite de cinq sujets relatifs à la planification d'une séance d'entraînement :

1. les facteurs qui ont une incidence sur votre séance d'entraînement;
2. la continuité entre les séances d'entraînement, les microcycles et le plan annuel;
3. l'ordre des exercices dans le cadre de la séance;
4. la modification des exercices;
5. l'entraînement d'une habileté technique ou tactique durant plusieurs microcycles.

2. FACTEURS AYANT UNE INCIDENCE SUR VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

2.1 Identification des facteurs et de leur incidence

2.1.1 Lisez les facteurs dans la colonne de gauche du tableau ci-dessous. Il s'agit de facteurs auxquels vous pourriez être confronté lorsque vous planifiez vos séances d'entraînement et votre saison. Désirez-vous ajouter des facteurs dans cette colonne? Si oui, faites-le maintenant.

2.1.2 Pour chaque facteur énuméré dans le tableau, décrivez comment ledit facteur s'applique à votre situation d'entraînement, et notez son incidence possible sur vos séances d'entraînement.

AVANT DE REMPLIR LE TABLEAU, examinez l'exemple sur la première ligne.

Facteurs ayant une incidence sur mes séances d'entraînement	Description du facteur tel qu'il s'applique à mes séances d'entraînement	Incidence possible du facteur sur mes séances d'entraînement
Exemple : Horaire de travail	L'athlète a un horaire de travail irrégulier et doit parfois travailler les fins de semaine pendant l'été.	Le temps que l'athlète peut allouer à son entraînement pourrait être limité pendant la saison d'entraînement canadienne. L'athlète pourrait s'entraîner davantage au cours de l'hiver.
Calendrier des compétitions		
Objectifs pour la saison		
Nombre d'athlètes		
Niveau des athlètes		
Horaire de travail		
Facteurs de risque		
Équipement		
Installations		

Facteurs ayant une incidence sur mes séances d'entraînement	Description du facteur tel qu'il s'applique à mes séances d'entraînement	Incidence possible du facteur sur mes séances d'entraînement
Équipe de soutien		
Avion		
Conditions météorologiques		
Finances		
Visualisation (Voir la section 2.2 du <i>Document de référence</i> .)	Permet une utilisation efficace des séances d'entraînement courtes.	Voir l'article dans le <i>Document de référence</i> .

Réfléchissez aux facteurs que d'autres candidats ont répertoriés, mais auxquels vous n'aviez pas pensé. Dans le tableau ci-dessus, inscrivez, à l'aide d'une couleur différente, les facteurs additionnels ressortant de la discussion.

3. CONTINUITÉ ENTRE LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, LES MICROCYCLES ET LE PLAN ANNUEL

3.1 Qualités athlétiques et objectifs d'entraînement

- 3.1.1 Choisissez un microcycle de la phase de préparation générale de votre plan annuel. Individuellement, inscrivez sur la *Feuille de travail n° 1* de la page suivante les qualités athlétiques à entraîner durant ce microcycle ainsi que les objectifs d'entraînement associés à chaque qualité.
- 3.1.2 Présentez votre travail au groupe.
- 3.1.3 En utilisant la *Feuille de travail n° 2* et la *Feuille de travail n° 3*, faites de même pour un microcycle de la phase de préparation spécifique et un microcycle de la phase compétitive.

3.2 Exercices pour vos séances d'entraînement

- 3.2.1 Utilisez la *Feuille de travail n° 4* pour énumérer les exercices que vous présenteriez lors d'une séance comprise dans le premier microcycle sur lequel vous avez travaillé à l'exercice 3.1.1 (pour la phase de préparation générale). Mentionnez les exercices que vous feriez exécuter à vos athlètes, précisez la qualité athlétique entraînée grâce à chaque exercice et décrivez chacun des exercices. N'inscrivez RIEN sur la ligne concernant l'ordre de présentation de l'exercice (Je présente l'exercice à ce moment, _____, parce que...) à cette étape du processus.
- 3.2.2 Examinez le travail d'un autre candidat et fournissez-vous mutuellement une rétroaction. Résumez les changements que vous ferez en fonction de cette rétroaction et partagez les raisons avec le groupe.
- 3.2.3 Si vous le souhaitez, répétez l'exercice pour une séance comprise dans le deuxième microcycle sur lequel vous avez travaillé à l'exercice 3.1.1 (pour la phase de préparation spécifique) ou la phase compétitive.

Feuille de travail n° 4 : Exercices pour une séance comprise sur trois microcycles (phase de préparation générale, phase de préparation spécifique et phase compétitive)

Remplissez les tableaux suivants. Commencez par fournir les renseignements pour la phase de préparation générale. Ensuite, attendez de nouvelles instructions de la part de votre directeur de cours. Utilisez le même processus pour fournir les renseignements pour la phase de préparation spécifique et la phase compétitive.

Date de la séance : 27 février **Microcycle n° 8**

Exercice proposé : Psychologie sportive – exercice de visualisation

Qualité athlétique entraînée	Visualisation
Objectif associé à l'entraînement de la qualité athlétique	Pratiquer la visualisation des différentes options lors de la conception d'un saut complexe.
Brève description de l'exercice	<p>Attribuez aux participants deux ou trois sauts qu'ils devront visualiser avant la journée d'entraînement. Concevez des sauts comportant une transition non-fluide pouvant être effectuée de plusieurs façons. En groupe, discutez des options possibles. Amenez le groupe à déterminer la meilleure décision à prendre et les raisons expliquant ce choix. Le but de l'exercice est de faire en sorte que chacun soit capable de visualiser un saut complexe. Le processus de prise de décision est un objectif secondaire.</p> <p>Points à considérer : l'équipe choisirait-elle une option (p.ex., exécuter une figure en position permutée [<i>slow-switched</i>]) en situation d'entraînement et une option différente en situation de compétition, question d'être en terrain connu? Quels sont les angles de rotation/s sont les distances de déplacement des différents membres de l'équipe, selon l'option sélectionnée? Cette option ajoute-t-elle ou soustrait-elle une rotation de la tête? Quelle option semble la plus fluide lors de la pratique au sol? Est-ce que des têtes se croisent?</p>
Je présente l'exercice à ce moment, _____, parce que...	

Exercice 1 :	Phase de préparation générale	Phase de préparation spécifique	Phase compétitive
Qualité athlétique entraînée			
Objectif associé à l'entraînement de la qualité athlétique			
Brève description de l'exercice			
Je présente l'exercice à ce moment, _____, parce que...			

Exercice 2 :	Phase de préparation générale	Phase de préparation spécifique	Phase compétitive
Qualité athlétique entraînée			
Objectif associé à l'entraînement de la qualité athlétique			
Brève description de l'exercice			
Je présente l'exercice à ce moment, _____, parce que...			

Exercice 3 :	Phase de préparation générale	Phase de préparation spécifique	Phase compétitive
Qualité athlétique entraînée			
Objectif associé à l'entraînement de la qualité athlétique			
Brève description de l'exercice			
Je présente l'exercice à ce moment, _____, parce que...			

Exercice 4 :	Phase de préparation générale	Phase de préparation spécifique	Phase compétitive
Qualité athlétique entraînée			
Objectif associé à l'entraînement de la qualité athlétique			
Brève description de l'exercice			
Je présente l'exercice à ce moment, _____, parce que...			

Exercice 4 :	Phase de préparation générale	Phase de préparation spécifique	Phase compétitive

Exercice 5 :	Phase de préparation générale	Phase de préparation spécifique	Phase compétitive
Qualité athlétique entraînée			
Objectif associé à l'entraînement de la qualité athlétique			
Brève description de l'exercice			
Je présente l'exercice à ce moment, _____, parce que...			

Exercice 6 :	Phase de préparation générale	Phase de préparation spécifique	Phase compétitive
Qualité athlétique entraînée			
Objectif associé à l'entraînement de la qualité athlétique			
Brève description de l'exercice			

Exercice 6 :	Phase de préparation générale	Phase de préparation spécifique	Phase compétitive
Je présente l'exercice à ce moment, _____, parce que...			

Exercice 7 :	Phase de préparation générale	Phase de préparation spécifique	Phase compétitive
Qualité athlétique entraînée			
Objectif associé à l'entraînement de la qualité athlétique			
Brève description de l'exercice			
Je présente l'exercice à ce moment, _____, parce que...			

Exercice 8 :	Phase de préparation générale	Phase de préparation spécifique	Phase compétitive
Qualité athlétique entraînée			
Objectif associé à l'entraînement de la qualité athlétique			

Exercice 8 :	Phase de préparation générale	Phase de préparation spécifique	Phase compétitive
Brève description de l'exercice			
Je présente l'exercice à ce moment, _____, parce que...			

4. L'ORDRE DES EXERCICES DANS LE CADRE DE LA SÉANCE

4.1 Choisir l'ordre de présentation

- 4.1.1 Examinez les exercices que vous avez inscrits sur la *Feuille de travail n° 4*, et déterminez dans quel ordre les athlètes les exécuteront. Expliquez pourquoi vous avez choisi cet ordre en complétant l'énoncé *Je présente l'exercice à ce moment (en premier, en deuxième, en troisième, etc.), _____, parce que...* pour chaque exercice. Par exemple : « Je présente l'exercice à ce moment, en premier, parce que mes athlètes apprennent une nouvelle habileté et doivent être bien reposés. »

Notez que l'ordre des exercices dans le cadre de la séance ne sera pas nécessairement le même d'une phase à l'autre.

- 4.1.2 Partagez vos réponses avec d'autres entraîneurs, et comparez vos raisonnements et votre cheminement logique.

4.2 Comparer vos réponses aux conclusions des recherches

- 4.2.1 Consultez les informations fournies dans le *Document de référence* à propos du choix de l'ordre de présentation des exercices lors d'une séance. Comment vos réponses à l'exercice 4.1.1 se comparent-elles aux lignes directrices offertes aux sections 7.2 et 7.3 du *Document de référence*? Modifiez vos réponses afin qu'elles correspondent aux lignes directrices.
- 4.2.2 Quelle est la principale chose que vous avez apprise grâce aux activités concernant l'ordre des exercices? Qu'est-ce que ces nouvelles connaissances vous amèneront à faire différemment lors de vos séances d'entraînement?

Voici la principale chose que j'ai apprise...	Et cela m'amènera à faire ceci différemment lors de mes séances d'entraînement...

5. MODIFIER LES EXERCICES

Pour les sports non cycliques comme le parachutisme (les sports d'équipe, les sports artistiques, les sports de combat et les sports de raquette sont d'autres exemples), effectuez les activités de la section 5.1.

5.1 Sports non cycliques

- 5.1.1 Choisissez l'un des exercices que vous avez décrits sur la *Feuille de travail n° 4* (vous pouvez choisir n'importe quel exercice ou microcycle).
- 5.1.2 Ensuite, utilisez la *Feuille de travail n° 9* pour préciser ce qui suit :
 - le nom de l'exercice;
 - l'objectif technique ou tactique;
 - la description de l'exercice;
 - la norme de performance (critères de réussite);
 - les modifications qui rendraient l'exercice plus facile ou plus difficile;
 - la raison pour laquelle ces modifications rendent l'exercice plus facile ou plus difficile.
- 5.1.3 FACULTATIF : Si vous terminez avant les autres entraîneurs, répétez les étapes de l'activité 5.1.1, mais en choisissant un exercice différent compris dans un autre microcycle. Répondez au moyen de la *Feuille de travail n° 10*.
- 5.1.4 Partagez vos réponses avec d'autres entraîneurs et modifiez vos réponses au besoin.
- 5.1.5 Discutez de vos réponses avec le directeur de cours et modifiez vos réponses au besoin.

Feuille de travail n° 9 : Modifier un exercice dans un sport non cyclique

Date de la séance : _____ Microcycle n° : _____

Nom de l'exercice (choisir un exercice sur votre *Feuille de travail n° 4*) _____

Objectif technique ou tactique _____

Description de l'exercice (utilisez un diagramme si cela vous facilite la tâche)

Norme de performance (critères de réussite)

Modifications qui rendraient l'exercice plus facile	Raisons pour lesquelles la modification rend l'exercice plus facile
Exemple : Utiliser une sortie standard	Le parachutiste peut se concentrer sur la chute libre sans avoir à apprendre une nouvelle sortie à chaque saut.

Modifications qui rendraient l'exercice plus difficile	Raisons pour lesquelles la modification rend l'exercice plus difficile
Exemple : Faire prendre une position permutée à chaque membre de l'équipe.	Le parachutiste doit travailler exclusivement à partir de la position permutée. Cette modification accentue la nécessité d'effectuer de bons exercices de visualisation et de concentration et fait sortir de la zone de confort.

Feuille de travail n° 10 : Modifier un exercice dans un sport non cyclique – Feuille de travail supplémentaire

Date de la séance : _____ Microcycle n° : _____

Nom de l'exercice (choisir un exercice sur vos Feuilles de travail n° 4 à 6) _____

Objectif technique ou tactique _____

Description de l'exercice (utilisez un diagramme si cela vous facilite la tâche)

Norme de performance (critères de réussite)

Modifications qui rendraient l'exercice plus facile	Raisons pour lesquelles la modification rend l'exercice plus facile
Exemple : Utiliser une sortie standard	Le parachutiste peut se concentrer sur la chute libre sans avoir à apprendre une nouvelle sortie à chaque saut.

Modifications qui rendraient l'exercice plus difficile	Raisons pour lesquelles la modification rend l'exercice plus difficile
Exemple : Faire prendre une position permutée à chaque membre de l'équipe.	Le parachutiste doit travailler exclusivement à partir de la position permutée. Cette modification accentue la nécessité d'effectuer de bons exercices de visualisation et de concentration et fait sortir de la zone de confort.

5.2 Corriger une erreur typique

- 5.2.1 Lisez la section 7.5 du *Document de référence* : « Corriger une erreur typique ». Dans la feuille de travail ci-après, décrivez comment vous corrigeriez une erreur fréquemment commise dans votre sport.
- ❑ Étape 1 : Décrivez la situation d'entraînement : le niveau de compétition, l'âge, le sexe et les habiletés des athlètes.
 - ❑ Étape 2 : Choisissez une erreur typique dans votre sport *qui a un impact important sur la performance*. Assurez-vous que l'erreur choisie se rattache à au moins deux des trois dimensions de la performance (physique, technique, tactique).
 - ❑ Étape 3 : Cochez les dimensions de la performance qui s'y rattachent.
 - ❑ Étape 4 : Identifiez dans la colonne 1 l'ordre dans lequel les corrections doivent être apportées et décrivez dans la colonne 2 ce qui doit être corrigé.
 - ❑ Étape 5 : Dressez dans la colonne 3 la liste des activités visant à apporter les corrections et indiquez dans la colonne 4 quand les activités doivent être effectuées.

Feuille de travail – Correction d'une erreur typique

Niveau de compétition : _____

Âge de l'athlète : _____ Sexe de l'athlète : __ F __ M

Habiletés de l'athlète :

- Physiques _____
- Intellectuelles _____
- Émotionnelles _____
- Sociales _____

Erreur typique : _____

Dimension concernée de la performance : __ Physique __ Technique __ Tactique

Ordre des corrections (Colonne 1)	Description de ce qui doit être corrigé (Colonne 2)	Activité(s) visant à apporter la correction (Colonne 3)	Semaine(s) durant laquelle/lesquelles la ou les activités seront effectuées (Colonne 4)
1			
2			
3			
4			
5			
6			

6. ENTRAÎNER UNE HABILITÉ TECHNIQUE OU TACTIQUE DURANT PLUSIEURS MICROCYCLES

6.1 Exercices visant à développer une habileté technique ou tactique

- 6.1.1 Choisissez une habileté technique ou tactique que vous souhaitez entraîner pendant quatre microcycles. En utilisant la *Feuille de travail n° 11*, identifiez votre objectif pour l'habileté, définissez l'entraînement nécessaire pour obtenir un effet d'entraînement (nombre de semaines et nombre de séances par semaine) et décrivez la norme de performance (critères de réussite) qui s'applique à cette habileté. Ensuite, proposez au moins huit exercices que vous utiliseriez pour développer l'habileté. Vous pourriez réaliser cette activité en compagnie d'un autre entraîneur.

Feuille de travail n° 11 : Exercices pour échelonner l'entraînement d'une habileté technique ou tactique sur quatre microcycles

Habilitéte technique ou tactique	Objectif	Entraînement nécessaire pour obtenir un effet d'entraînement
Norme de performance (Critères de réussite) :		

Exercice n°	Description de l'exercice
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

Lisez la section « Progression des activités » dans le *Document de référence*. Dans l'espace ci-dessous, notez vos observations à propos de ces renseignements et décrivez ce que vous changerez dans votre pratique de l'entraînement après avoir lu ce qui précède.

Voici ce que j'ai appris dans le <i>Document de référence</i>...	Et voici ce que je changerai dans ma pratique de l'entraînement...

6.1.2 En utilisant la *Feuille de travail n° 12* ainsi que les exemples fournis dans le *Document de référence* comme guides, planifiez comment vous pourriez échelonner les exercices de la *Feuille de travail n° 11* sur quatre microcycles afin de parfaire l'habileté technique ou tactique que vous voulez entraîner.

Feuille de travail n° 12 : Échelonner les exercices sur une série de séances d'entraînement couvrant quatre microcycles

Note : Dans cet exercice, une « séance d'entraînement » est une journée de sauts, car les habiletés techniques et tactiques nécessiteront habituellement un entraînement dans les airs. Un microcycle est un camp d'entraînement de 4 ou 5 jours (selon le calendrier).

Microcycle n° 1	Compétence n°	Séance d'entraînement n° 1	Séance d'entraînement n° 2	Séance d'entraînement n° 3	Séance d'entraînement n° 4	Séance d'entraînement n° 5
	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					

Microcycle n° 2	Compétence n°	Séance d'entraînement n° 1	Séance d'entraînement n° 2	Séance d'entraînement n° 3	Séance d'entraînement n° 4	Séance d'entraînement n° 5

Microcycle n° 3	Compétence n°	Séance d'entraînement n° 1	Séance d'entraînement n° 2	Séance d'entraînement n° 3	Séance d'entraînement n° 4	Séance d'entraînement n° 5	

Microcycle n° 4	Compétence n°	Séance d'entraînement n° 1	Séance d'entraînement n° 2	Séance d'entraînement n° 3	Séance d'entraînement n° 4	Séance d'entraînement n° 5	

6.1.3 Discutez de vos réponses à l'exercice 6.1.2 avec un autre entraîneur (avec un entraîneur différent, si vous avez fait l'exercice 6.1.2 en équipes de deux). Essayez d'expliquer le raisonnement sur lequel s'appuient vos réponses.

7. QUELS SONT MES PROGRÈS?

7.1.1 Vous avez jusqu'à maintenant effectué des activités vous permettant de développer les compétences associées au module « Planification d'une séance d'entraînement 2 ». L'exercice suivant vise un objectif légèrement différent car il vous amène à :

- faire le point sur ce que vous avez appris dans ce module;
- établir un lien entre ce que vous avez appris et les cinq compétences de base du PNCE;
- réfléchir à la façon dont vous allez appliquer les compétences à votre situation d'entraînement et donner l'exemple en les illustrant.

Individuellement, remplissez le tableau ci-dessous. Ensuite, comparez vos réponses avec votre coéquipier. Discutez de vos réflexions sur l'évolution de vos compétences associées au module « Planification d'une séance d'entraînement 2 ».

Compétence de base du PNCE	Voici ce que j'ai appris à propos de cette compétence de base dans ce module...	J'appliquerai cette compétence de base de ces différentes façons et dans ces situations...	Dans ma situation d'entraînement, je donnerai l'exemple en illustrant cette compétence de base de cette façon...
Résolution de problème			
Transmission de valeurs			

Compétence de base du PNCE	Voici ce que j'ai appris à propos de cette compétence de base dans ce module...	J'appliquerai cette compétence de base de ces différentes façons et dans ces situations...	Dans ma situation d'entraînement, je donnerai l'exemple en illustrant cette compétence de base de cette façon...
Pensée critique			
Leadership			
Interaction			

9. FICHE D'ACTIONS

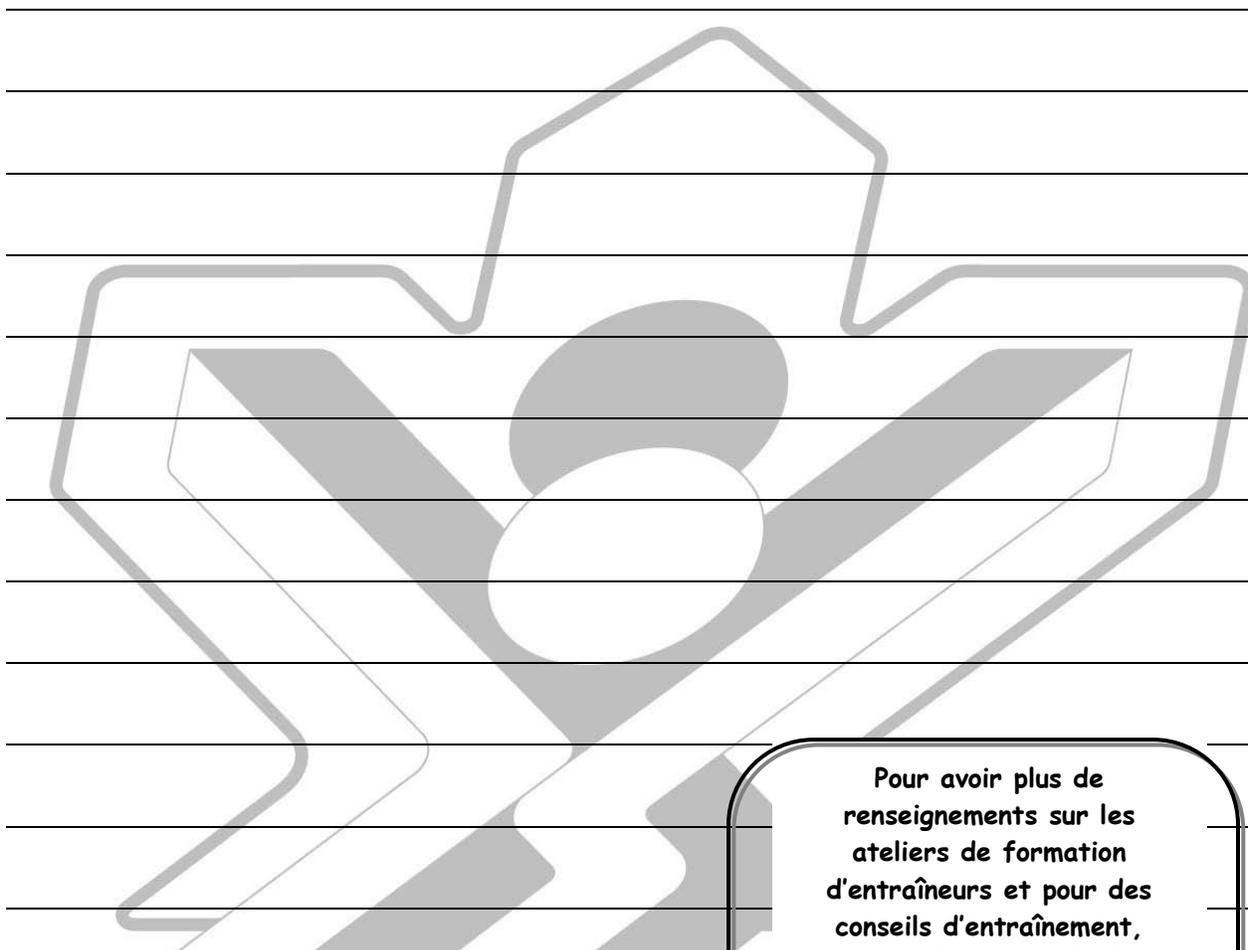
Date : _____ Lieu : _____

J ' ai l' intention de COMMENCER à...

J ' ai l' intention d' ARRÊTER de...

J ' ai l' intention de CONTINUER à...

10. BONNES IDÉES



Entraîneurs rencontrés au cours de cet atelier

Pour avoir plus de renseignements sur les ateliers de formation d'entraîneurs et pour des conseils d'entraînement, visitez le site Web de l'Association canadienne des entraîneurs :



www.coach.ca



*Cher entraîneur,
Chère entraîneuse,*

L'Association canadienne des entraîneurs est heureuse de vous offrir un site Web interactif vous permettant de confirmer votre accréditation en ligne. Consultez le site www.coach.ca afin :

- de suivre votre progression au sein du PNCE;
- de mettre à jour votre profil d'entraîneur ou d'entraîneuse;
- d'imprimer une copie de votre carte d'entraîneur ou d'entraîneuse ou un relevé de vos cours de formation;
- de parcourir la section «Conseils et outils» à l'intention des entraîneurs et entraîneuses;
- et beaucoup plus encore!



Association
canadienne
des entraîneurs



Programme
national de
certification des
entraîneurs