

**Portfolio de l'entraîneur**

**CONTEXTE: Compétition - Développement**

****

**Remerciements**

*Softball Canada aimerait remercier les personnes suivantes pour leur contribution à l'élaboration de ce document:*

* *Terry Baytor*
* *Tom Doucette*
* *David Bourne*
* *Wayne Dixon*
* *Ken Oda*
* *Brian Bates*
* *Tom Hanley*
* *Lisa Down*
* *Isabelle Cayer (Consultante ACE)*
* *Lise Jubinville*
* *Kristin Noonan*

Table des matières

[1 INTRODUCTION 1](#_Toc423943071)

[1.1 Description du contexte de Compétition-développement pour l’entraîneur(e) de softball 1](#_Toc423943072)

[1.2 Cheminement de l’entraîneur(e) Compétition-Développement 1](#_Toc423943073)

[1.3 Les modules multisports (formation) 2](#_Toc423943074)

[1.4 Modules multisports (évaluation en ligne) 4](#_Toc423943075)

[2 ADMINISTRATION ET LOGISTIQUE DU PROCESSUS DE CERTIFICATION 5](#_Toc423943076)

[2.1 Étapes du processus de certification 5](#_Toc423943077)

[2.2 ÉTAPE 1 5](#_Toc423943078)

[2.3 Le but du portfolio de l’entraîneur(e) 5](#_Toc423943079)

[2.4 Évaluation du portfolio de l’entraîneur(e) 6](#_Toc423943080)

[2.4.1 Codes d’évaluation 6](#_Toc423943081)

[2.4.2 Processus d’évaluation 6](#_Toc423943082)

[2.5 Évaluations pratiques 7](#_Toc423943083)

[2.5.1 Participants requis pour les évaluations pratiques 7](#_Toc423943084)

[2.5.2 Évaluation pratique en entraînement 7](#_Toc423943085)

[2.5.3 Évaluation pratique en compétition 9](#_Toc423943086)

[2.5.4 Retour sur les évaluations pratiques et plans d’action 10](#_Toc423943087)

[2.6 Les exigences minimum du PNCE pour obtenir la certification 10](#_Toc423943088)

[2.7 Les exigences du portfolio de l’entraîneur(e) 11](#_Toc423943089)

[2.7.1 Contenu du portfolio de l’entraîneur 11](#_Toc423943090)

[2.7.2 Aperçu du rôle de l’évaluateur 11](#_Toc423943091)

[2.8 Formulaire de suivi 12](#_Toc423943092)

[3 PORTFOLIO DE L’ENTRAÎNEUR(E) 14](#_Toc423943093)

[3.1 Tâche #1: Tâches de planification d’une séance d’entraînement 23](#_Toc423943094)

[3.1.1 PE Tâche #1: Formulaire d’information et profile médicale d’athlète 23](#_Toc423943095)

[3.1.2 PE Tâche #2: Plan d’action urgence (PAU) 25](#_Toc423943096)

[3.1.3 PE Tâche #3: Planification d’une séance d’entraînement 28](#_Toc423943097)

[3.2 Tâche #2: Élaboration d’un programme sportif 39](#_Toc423943098)

[3.2.1 EPS Tâche #1: Planification annuelle d’entraînement et justifications 39](#_Toc423943099)

[3.3 Tâche #3: Gestion d’une programme sportif 43](#_Toc423943100)

[3.3.1 GPS Tâche #1: Philosophie d’entraîneur 43](#_Toc423943101)

[3.3.2 GSP Tâche #2: Feuille de travail du profil d’athlète 45](#_Toc423943102)

[3.3.3 GPS Tâche #3: Ordre du jour d’une rencontre de parents 48](#_Toc423943103)

[3.3.4 GPS Tâche #4: Objectifs collectifs 49](#_Toc423943104)

[3.3.5 GPS Tâche #5: Objectifs individuels des athlètes 51](#_Toc423943105)

[3.3.6 GPS Tâche #6: Évaluation des athlètes 53](#_Toc423943106)

[3.4 Tâche #4: Soutien de l’athlète en compétition 54](#_Toc423943107)

[3.4.1 SAC Tâche #1: Dépistage et plan de match 54](#_Toc423943108)

[3.4.2 SAC Tâche #2: Examen d’arbitre 58](#_Toc423943109)

[3.4.3 SAC Tâche #3: Plan de focus, de pré-compétition, de compétition et d’après-compétition 59](#_Toc423943110)

# INTRODUCTION

## Description du contexte de Compétition-développement pour l’entraîneur(e) de softball

Le rôle principal de l’entraîneur(e) dans le contexte Compétition-Développement est de peaufiner la maitrise des habiletés et des tactiques de base propre au softball tout en développant les habiletés et les tactiques plus avancées. De plus, il doit voir au développement des qualités athlétiques générales de ses athlètes. Ce contexte est pour les entraîneurs préparant des athlètes et des équipes se préparant à des compétitions nationales de haut niveau comme les championnats canadiens (U16, U19, U23 ou senior), les Jeux de l’Ouest du Canada et les Jeux du Canada ou des compétitions internationales comme le championnat du monde junior.

Les entraîneurs travaillent principalement avec des athlètes âgés de 16 ans et plus qui font du softball de haut niveau avec un accent sur le développement des habiletés et l’atteinte de performance en compétition. Les athlètes se situent principalement dans les stades de s’entraîner à s’entraîner et de s’entraîner à la compétition du modèle de dévelopement à long-terme du joueur de Softball Canada. Ils pourraient aussi se trouver dans le stade d’apprendre et de s’entraîner à gagner.

## Cheminement de l’entraîneur(e) Compétition-Développement

Le schéma ci-dessous présente le cheminement qu'un(e) entraîneur(e) suivrait afin de devenir formé(e)s et certifié(e)s dans le contexte Compétition - Développement en softball.

Un(e) entraîneur(e) est considéré(e) comme ayant le statut "en formation" quand il a terminé une partie de la formation (Clinique de softball compétition-développement) spécifique au softball qui est composé de deux fins de semaine de formation ou l'un des six modules de formation multisports.

Pour obtenir le statut d’entraîneur(e) «formé(e)» en Compétition-Développement, un(e) entraîneur(e) doit compléter les cliniques des deux weekends de formation en softball et les modules multisports offerts individuellement par l’organisme provincial ou territorial désigné responsable pour les formations du PNCE qui sont:

• Entraîner et diriger efficacement (10 heures ou 1,5 jours)

• Diriger un sport sans drogue (3,5 heures)

• Gestion des conflits (4,5 heures)

• Psychologie de la performance (7 heures)

• Développement des capacités athlétiques (2 heures de pré-tâche + 9 heures)

• Prévention et récupération (7,5 heures)

Pour obtenir le statut «certifié» en Compétition - Développement, un(e) entraîneur(e) devra compléter avec succès le processus d’évaluation qui est composé des éléments suivants:

• Les évaluations en ligne offerts par l'Association des entraîneurs du Canada (www.coach.ca):

o L’évaluation en ligne de la prise de décision éthique Compétition - Développement ;

o l’évaluation en ligne de la gestion des conflits

o L’évaluation en ligne de diriger un sport sans drogues

• Évaluation spécifique au softball du volet Compétition-Développement

o Présentation d'un portfolio d’entraîneur avec l'accomplissement des différentes tâches;

o l’évaluation pratique en situation de pratique

o L’évaluation pratique en situation de match

Pour maintenir la certification de compétition-développement, un entraîneur doit compléter trente (30) crédits de développement professionnel au cours des cinq (5) années suivant sa certification.



## Les modules multisports (formation)

Avant d’appliquer pour commencer le processus d’évaluation, l’entraîneur doit compléter toute la formation du contexte Compétition-Développement incluant les six (6) modules multisports. Vous devez inclure dans votre portfolio d’entraîneur une copie d’un relevé de notes du PNCE démontrant que vous avez complété avec succès les modules suivants :

• Entraîner et diriger efficacement

• Gestion des conflits (formation fortement recommandé / évaluation en ligne obligatoire)

• Psychologie de la performance

• Prévention et récupération

• Diriger un sport sans drogues (formation fortement recommandé / évaluation en ligne obligatoire)

• Prise de décisions éthiques (formation fortement recommandé / évaluation en ligne obligatoire)

Si vous avez besoin de compléter la formation de l’un des modules multisports Compétition-Développement, veuillez contactez votre représentant des entraîneurs au provincial ou territorial. Vous retrouverez une liste de contacts sur le site Web de l'Association canadienne des entraîneurs (coach.ca).

## Modules multisports (évaluation en ligne)

De plus, dans le cadre du processus d’application pour être évaluer, vous devez compléter les évaluations en ligne suivantes:

• Prise de décisions éthiques (la version Compétition-Développement)

• Gestion des conflits

• Diriger un sport sans drogues

Si vous avez suivi la formation de prise des décisions éthiques, de gestion des conflits ou de diriger un sport sans drogues, l’évaluation en ligne pour ces modules est gratuite. Vous devez simplement accéder à votre casier du PNCE et sélectionner l’option "Occasions d’apprentissage en ligne" dans le menu "Formations d’entraîneur" en haut de l’écran. Vous avez autant de chances que vous le voulez pour obtenir la note de passage de 75%.

Si vous n’avez pas suivi l’une de ces trois formations, vous pouvez toujours tenter de réussir l’évaluation en ligne. Pour ce faire, veuillez accéder à votre casier du PNCE et sélectionner l’option "Occasions d’apprentissage en ligne" dans le menu "Formations d’entraîneur" en haut de l’écran. Vous serez invité à saisir vos informations de carte de crédit (Visa, Mastercard, AMEX, Discover) afin de régler les frais de 85$ une fois que vous aurez choisi l’évaluation en ligne que vous voulez compléter. Veuillez noter que si après deux tentatives vous n’avez pas réussi à obtenir la note de passage, vous devrez compléter la formation du PNCE approprié avant de pouvoir à nouveau tenter de l’évaluation en ligne. Les évaluations en ligne sont basé sur les ateliers de formation de chacun des modules. Il est donc fortement recommandé de suivre les formations avant de tenter de faire l’évaluation en ligne.

Vous serez invité à saisir vos informations de carte de crédit (Visa, Mastercard, AMEX, Discovery) pour payer les frais $ 85 une fois que vous avez sélectionné où l'évaluation que vous souhaitez compléter. S'il vous plaît noter que vous aurez seulement deux tentatives pour obtenir une note de passage de 75%. **Si, après deux tentatives, vous ne l'avez pas obtenu la note de passage, vous aurez besoin pour compléter la formation du PNCE appropriée avant de pouvoir tenter à nouveau l'évaluation.** L'évaluation en ligne est basé sur la formation que vous recevrez à l'atelier pour chacun de ces modules. Il est fortement recommandé que vous remplissiez la formation avant de prendre l'évaluation en ligne.

Pour accéder à votre casier, vous aurez besoin de votre numéro du PNCE. Sur la page pour accéder à votre casier, vous pouvez trouver votre numéro du PNCE en fournissant l’adresse courriel qui est dans votre casier. Un courriel vous serez envoyé avec votre numéro du PNCE. Si vous avez oublié votre mot de passe, vous pouvez utiliser la fonction pour récupérer celui-ci. Pour obtenir de l’aide supplémentaire, nous vous invitons à communiquer avec l’Association canadienne des entraîneurs ([coach@coach.ca](mailto:coach@coach.ca) ou 613-235-5000), votre association provinciale ou territoriale ou Softball ([knoonan@softball.ca](mailto:knoonan@softball.ca)).

# ADMINISTRATION ET LOGISTIQUE DU PROCESSUS DE CERTIFICATION

## Étapes du processus de certification

Nous vous félicitons de commencer votre processus de certification en tant qu’entraîneur Compétition-Développement en softball. La première étape du processus de certification est de compléter votre **portfolio d’entraîneur(e)**. Ce portfolio doit être remis à Softball Canada avant les évaluations pratiques formelles dans le cadre d’un entraînement et d’une partie. Le schéma suivant illustre les étapes du processus :

**ÉTAPE 1:**

S’inscrire auprès de Softball Canada pour démarrer le processus d’évaluation.

**ÉTAPE 2:**

Compléter les exigences du portfolio de l’entraîneur(e) et soumettre le tout à Softball Canada

**ÉTAPE 3:**

S’inscrire et s’engager dans le processus d’évaluation pratique après avoir obtenir l’approbation

**ÉTAPE 4:**

S’engager dans un processus de rétroaction avec l’évaluation et développer un plan de formation continue.

**Figure 1** – Étapes du processus de certification dans le contexe Compétition-Développement en softball.

## ÉTAPE 1

S’inscrire auprès de Softball Canada pour démarrer le processus d’évaluation. <https://softball.ca/programmes/entraineurs/pnce/formation/evaluation>

## Le but du portfolio de l’entraîneur(e)

Le portfolio de l’entraîneur(e) est de permettre de démontrer que vous êtes prêt pour les évaluations pratiques formelles (en entraînement et en partie) du contexte de Compétition-Développement. Chacune des tâches décrites dans le portfolio est une occasion de démontrer certaines des compétences d’entraîneur(e) qui sont requises. Toutes les tâches du portfolio doivent être complétées afin de pouvoir être évaluer en pratique et en partie.

Dans le cadre de votre portfolio, vous devrez les tâches suivantes :

|  |
| --- |
| **Tâche #1: tâches de planification d’une séance entraînement** |
| **PE tâche #1:** Formulaire d’information et profile médicale d’athlète |
| **PE tâche #2:** Plan d’action urgence |
| **PE tâche #3:** Planification d’une séance d’entraînement |
| **Tâche #2: Tâche d’élaboration d’un programme sportif** |
| **EPS tâche #1:** Planification annuelle d’entraînement et justifications |
| **Tâche #3: Tâches de gestion d’un programme sportif** |
| **GPS tâche #1:** Philosophie d’entraîneur(e) |
| **GPS tâche #2:** Feuille de travail pour le profile d’athlète |
| **GPS tâche #3:** Ordre du jour d’une rencontre de parents |
| **GPS tâche #4:** Objectifs collectifs |
| **GPS tâche #5:** Objectifs individuels |
| **GPS tâche #6:** Évaluation des athlètes |
| **Tâche #4: Soutien de l’athlète en compétition** |
| **SAC tâche #1:** Plan d’observation et de dépistage |
| **SAC tâche #2:** Examen d’arbitre |
| **SAC tâche #3:** Plans de focus, de pré-compétition, de compétition et d’après-compétition. |
| **Après avoir compléter avec succès le portfolio de l’entraîneur(e), il ou elle pourra compléter les tâches suivantes:** |
| **Tâche #5: Évaluation en situation de pratique** |
| **Tâche #6: Évaluation en situation de partie** |

Les instructions pour chacune des tâches à compléter sont incluses dans le portfolio. Si vous pensez que vous n’êtes pas encore prêt à compléter l’une des tâches, vous pouvez suivre un atelier de formation pour vous aider. Veuillez contacter votre association de softball provinciale ou territorial ou Softball Canada pour plus d’informations sur les divers ateliers et cliniques disponibles.

## Évaluation du portfolio de l’entraîneur(e)

* + 1. Codes d’évaluation

Les codes suivants seront utilisés par l’évaluateur pour indiquer le résultat de l’évaluation:

IN = Incomplet – De l’information est manquante et doit être soumise afin de compléter l’évaluation du portfolio

BA = Besoin d’amélioration – De l’information est manquante et doit être soumise à nouveau pour compléter l’évaluation du portfolio

RA = Rencontre les attentes

DA = Dépasse les attentes

**Note:** Dans certains cas, il est impossible de donner la note “Dépasse les attentes” si la seule évaluation qui est faîte est celle de déterminer que le portfolio est complet.

* + 1. Processus d’évaluation

Softball Canada évaluera le portfolio de l’entraîneur pour s’assurer que toutes les composantes que toutes les composantes sont incluses. Si jamais une section est incomplète, vous devrez soumettre les parties manquantes. Une fois que Softball Canada détermine que le portfolio est complet, ils l’enverront à un évaluateur pour l’évaluation de celui-ci. Si jamais l’évaluateur juge que le portfolio a besoin d’améliorations, vous devrez refaire certaines parties du portfolio et les soumettre à nouveau avant de pouvoir faire vos évaluations pratiques.

Une version électronique du portfolio est disponible en ligne sur le site de Softball Canada ([www.softball.ca](http://www.softball.ca)) afin de vous permettre de compléter celui-ci en version électronique.

## Évaluations pratiques

L’évaluateur déterminera si l’entraîneur(e) est prêt(e) pour les évaluations pratiques suite à l’évaluation du portfolio.

* + 1. Participants requis pour les évaluations pratiques

Les évaluations pratiques (en pratique et en partie) des entraîneur(e)s de softball Compétition-Développement doivent être compléter avec des participants évoluant dans ce contexte. Généralement, les participants rencontreront les critères suivants:

* Sont dans les stades de s’entraîner à s’entraîner ou de s’entraîner à la compétition du modèle de développement à long-terme du joueur de Softball Canada;
* Ont entre 14 et 21 ans;
* S’entraîne avec une équipe de haut niveau ou un programme d’équipe provincial (classe A, Jeux de l’Ouest du Canada, Jeux du Canada, etc.);
* Apprennent et développent des habiletés et des tactiques avancées en plus de développer leurs capacités athlétiques à un haut niveau.

Les résultats attendus de l’entraîneur de softball Compétition-Développement sont les suivants:

* Peaufiner les habiletés et tactiques de bases en plus de développer les habiletés et les tactiques avancées de softball autant au plan individuel que collectif.
* Développer l’athlète et l’équipe en utilisant une approche holistique pour le développement des habiletés physiques, psychologiques, cognitives, émotionnelles et de la vie de tous les jours ainsi que des traits de caractère.
* S’assurer que les habiletés techniques et tactiques ainsi que les capacités athlétiques développés sont alignés avec le stade de développement de l’athlète et de l’équipe en général
* Analyser les habiletés techniques et tactiques et développer des plans correctifs afin de combler les points faibles et les retards de développement.
* Observer l’adversaire et analyser sa propre équipe pour aider dans la préparation de plans de match pour avoir du succès en compétition.
* Concevoir un plan d’entraînement annuel détaillé et des plans pratiques en fonction de celui-ci pour atteindre les objectifs individuels et collectifs
* Développer une philosophie d’entraîneur(e) qui va guider la prise de décision, les actions et le leadership de l’entraîneur(e)
* Bien diriger et gérer son équipe en entraînement et en compétition (mineures et majeures) au cours d’une saison
  + 1. Évaluation pratique en entraînement

L’évaluateur et l’entraîneur(e) vont planifier une évaluation pratique formelle en entraînement. L’observation d’une pratique doit inclure les éléments suivants :

* L’entraîneur(e) doit soumettre un plan de pratique qui doit inclure tous les éléments nécessaires à l’évaluateur au moins **deux (2) semaines avant** l’évaluation pratique.
  + Le plan de pratique doit inclure une introduction, un échauffement, une partie principale, un retour au calme et une conclusion.
    - L’entraîneur(e) doit choisir au moins une habileté offensive avancée et une habileté défensive avancée de la liste et inclure au moins 2 éducatifs ou activités pour les enseigner durant la pratique.
    - L’entraîneur doit choisir au moins une tactique avancé (offensive ou défensive) qui fait appel à l’une des habiletés sélectionnées et doit inclure au moins un éducatif ou une activité pour enseigner cette tactique.
  + La pratique doit être d’un minimum de 90 minutes.
* L’entraîneur doit démontrer sa capacité à enseigner les habiletés correspondant aux stades de s’entraîner à s’entraîner et s’entraîner à la compétition du modèle de développement du joueur de Softball Canada.

**Habiletés techniques et tactiques pour l’évaluation pratique d’un entraînement**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HABILETÉS DÉFENSIVES** | | |
| **Habileté** | **Habileté spécifique avancée** | **Tactique spécifique avancée** |
| Relais | * Relais de côté * Relais en pleine course | * Ramasser un amorti et lancer en pleine course au 1er but comme 3e but, 1er but, lanceur ou receveur. * Tourner un double-jeu à partir de l’arrêt-court ou du 2e but * Amorcer un double-jeu avec un relais par en-dessous ou du revers à partir du 2e but ou l’arrêt-court * Charger une balle à l’avant-champ avec un lancer au 1er but * Un receveur qui récupère une balle passé avec un coureur au 3e but et un jeu au marbre * Un voltigeur qui attrape un ballon avec un coureur au 3e but et qui doit faire un long relais au marbre * Un voltigeur qui charge un roulant avec un relais au marbre (do or die) * Un avant-champ dans une souricière travaillant sur les relais courts (de type fouetté de l’avant-bras) |
| Attraper | * Technique de l’attrapé du roulant vers l’avant ou pelleté * Plongeon d’un voltigeur pour attraper une balle | * Coureur au premier-but et retirer le coureur le plus avancé * Intercepteur * Attraper des ballons près de la clôture |
| Habiletés par position | * Receveur – relais au 2e but * 1er but – jeux de pied pour une 2e jeu | * Couvertures de vol de but * Receveur – stratégies pour retirer le frappeur |
| **HABILETÉS OFFENSIVES** | | |
| Frappe | * Technique de frappe pour:   + lancer à l’extérieur   + tombante   + montante   + courbe   + changement de vitesse * Frapper en courant (running slap) * Amorti surprise * Amorti poussé | * Sélection de tirs * Travailler avec les différents comptes (1-0, 2-1, 3-2, etc.) |
| Glissade | * Glissade tête première (plongeon) * Porte-arrière | * Relais sur les buts ou jeux surprises (pick-offs) |
| Course sur les buts |  | * Vols – directs, à retardement * Souricières * Situations divers de courses sur les buts |

* + 1. Évaluation pratique en compétition

L’évaluateur et l’entraîneur(e) vont planifier une évaluation pratique formelle en situation de match durant une compétition à laquelle prendra part l’équipe de l’entraîneur. Cette seconde évaluation doit inclure les éléments suivants :

* L’entraîneur(e) doit soumettre son plan de compétition au moins **deux (2) semaines avant** l’évaluation pratique.
* Le plan de compétition doit inclure tous les éléments nécessaires à l’évaluation de l’entraîneur par l’évaluateur.
  + 1. Retour sur les évaluations pratiques et plans d’action

Après chacune des deux évaluations pratiques formelles, l’évaluateur fera un retour sur ses évaluations avec l’entraîneur(e). Cette séance a deux objectifs principaux:

1)

1. Pour obtenir plus d’informations ou clarifier ce qui s’est passé durant l’observation de l’entraîneur(e) en situation de pratique ou de match;
2. donner de la rétroaction à l’entraîneur(e) à propos de ce qui a bien été et des éléments à améliorer.

L’évaluateur travaillera de concert avec l’entraîneur(e) pour développer un plan d’action qui aura 2 volets:

* Si l’entraîneur(e) obtient la mention ‘Besoins d’améliorations’ dans n’importe laquelle des résultats attendus du contexte Compétition-Développement, l’évaluateur :
  + soulignera les tâches ou les éléments que l’entraîneur(e) doit compléter pour obtenir la note de passage et déterminera un échéance pour compléter ceux-ci;
  + fera le suivi des éléments requis.
* Si l’entraîneur(e) obtient la mention ‘Rencontre les attentes’, l’évaluateur :
  + pourrait suggérer des ateliers spécifiques pour améliorer les connaissances de l’entraîneur(e) dans certains domaines ou donner des suggestions sur comment l’entraîneur(e) peut continuer de s’améliorer et de se perfectionner.
  + Soumettra les documents requis à Softball Canada pour que l’entraîneur(e) obtienne sa certification.

Une fois que Softball Canada juge que toutes les exigences ont été complété par l’entraîneur(e) pour obtenir la certification, le tout sera ajouté au casier (la base de données du PNCE).

## Les exigences minimum du PNCE pour obtenir la certification

**Club Coach**

La liste suivante énumère les principes qui s’appliquent pour la certification des entraîneurs de softball pour le volet Compétition-Développement :

* Le PNCE a une approche axée sur le développement des compétences dans un contexte pertinent pour l’entraîneur(e) et le système doit évaluer les connaissances, habiletés et attitudes jugées importante pour le contexte d’entraînement évalué.
* La certification du PNCE est axée sur les résultats attendus et nécessite une évaluation qui permet à l’entraîneur(e) de démontrer sa capacité de remplir certains critères et d’obtenir des preuves suffisante pour porter un jugement sur sa capacité rencontrer des critères précis.
* Le processus d'évaluation doit aider l'entraîneur à compléter sa certification en identifiant les éléments qui sont utilisés pour juger de la réussite d’un critère précis.
* Seulement des évaluateurs formés et accrédités par le PNCE peuvent juger si un entraîneur rencontre les attentes pour un critère précis.
* Une preuve de rencontre des exigences peut être obtenir de plusieurs façons et doit respecter les recommandations minimums pour chaque élément évalué.
* Les entraîneurs doivent compléter deux (2) évaluations pratiques par un évaluateur externe approuvé par Softball Canada avec des participants qui répondent aux critères du contexte Compétition-Développement.

## Les exigences du portfolio de l’entraîneur(e)

Le principe de bâtir un portfolio est une méthode qui permets d’accumuler des preuves de compétences et qui aide l’évaluateur dans l’évaluation de celle-ci. L’entrevue préliminaire et l’évaluation du portfolio permettre à l’évaluateur de déterminer si l’entraîneur(e) est prêt pour les évaluations pratiques du contexte Développement-Compétition. Le candidat ou la candidate doit soumettre à l’évaluateur tous les éléments requis du portfolio avant les évaluations pratiques. Ceux-ci peuvent être assemblé de façon électronique ou en version papier. Le portfolio doivent être approuvé par Softball Canada avant que les évaluations pratiques puissent être planifier.

* + 1. Contenu du portfolio de l’entraîneur
* Soumission des formulaires d’information et profile médicale d’athlète
* Soumission d’un plan d’action urgence du terrain local
* Soumission de huit (8) plans de pratiques :
  + Un (1) plan de pratique pour chacune des phases suivantes :
    - Phase de préparation générale
    - Phase de préparation spécifique
    - Phase de pré-compétition
    - Phase de compétition
  + Trois (3) plans de pratique consécutifs pour une phase d’entraînement
  + Un (1) plan de pratique individuel pour un joueur ou une joueuse
  + Un (1) plan de pratique dans une phase d’affutage
* Soumission d’un plan d’entraînement annuel (planification annuelle) avec justifications
* Soumission de sa philosophie d’entraîneur
* Soumission de la feuille de travail sur le profil d’athlète complété
* Soumission d’un ordre du jour pour une rencontre de parents
* Soumission des objectifs collectifs
* Soumission des objectifs individuels d’un athlète
* Soumission de la tâche sur l’évaluation des athlètes
* Soumission d’un rapport de dépistage et d’un plan de match
* Soumission d’un plan de focus, de pré-compétition, de compétition et d’après-compétition pour un athlète

Afin de pouvoir s’engager dans le processus de certification, l’entraîneur doit soumettre sa candidature à Softball Canada. Une fois celle-ci acceptée, l’entraîneur(e) devra soumettre son portfolio d’entraîneur. Une fois que le portfolio sera jugé complet, il sera envoyé à une évaluateur accrédité qui l’évaluera. Quand le portfolio aura obtenu la mention ‘rencontre les attentes’, l’entraîneur pourra entreprendre le processus d’évaluation pratique.

* + 1. Aperçu du rôle de l’évaluateur

L’évaluateur devra :

* Évaluer le portfolio de l’entraîneur(e) et identifier les parties qui sont à améliorer.
* Planifier les évaluations pratiques en situations d’entraînement et de compétition une fois que le portfolio a été approuvé.
* Confirmer avec l’entraîneur(e) avant les évaluations pratiques les paramètres pour la pratique et le match ainsi que les attentes en fonction de l’évaluation du portfolio.
* Faire un retour avec l’entraîneur après chacune des évaluations pratiques et aider l’entraîneur(e) à créer un plan d’action pour poursuivre son développement.
* Soumettre les résultats des évaluations à Softball Canada pour être ajouté à la base de données de l’Association canadienne des entraîneurs (‘le casier’).

## Formulaire de suivi

Le formulaire de suivi du portfolio de l’entraîneur est situé sur la prochaine page peut être utiliser comme une liste de vérification par l’entraîneur(e) pour s’assurer que toutes les tâches sont complétés avant de soumettre le portfolio à Softball Canada.

**FORMULAIRE DE SUIVI POUR LES TÂCHES**

**DU PORTFOLIO DE L’ENTRAÎNEUR(E)**

**Les tâches suivantes doivent être complété dans la cadre du portfolio de l’entraîneur. Utiliser le formulaire de suivi pour vous assurer que votre portfolio est complet et comprends tous les éléments requis avant de le soumettre.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Item** | **Complété**  **(oui / non)** | **Date** |
| **Tâche #1: Tâches de planification d’une séance entraînement** |  |  |
| **PE tâche #1:** Formulaire d’information et profile médicale d’athlète |  |  |
| **PE tâche #2:** Plan d’action urgence |  |  |
| **PE tâche #3:** Planification d’une séance d’entraînement |  |  |
| **Tâche #2: Tâche d’élaboration d’un programme sportif** |  |  |
| **EPS tâche #1:** Planification annuelle d’entraînement et justifications |  |  |
| **Tâche #3: Tâches de gestion d’un programme sportif** |  |  |
| **GPS tâche #1:** Philosophie d’entraîneur(e) |  |  |
| **GPS tâche #2:** Feuille de travail pour le profile de l’athlète |  |  |
| **GPS tâche #3:** Ordre du jour d’une rencontre de parents |  |  |
| **GPS tâche #4:** Objectifs collectifs |  |  |
| **GPS tâche #5:** Objectifs individuels |  |  |
| **GPS tâche #6:** Évaluation des athlètes |  |  |
| **Tâche #4: Soutien de l’athlète en compétition** |  |  |
| **SAC tâche #1:** Plan d’observation et de dépistage |  |  |
| **SAC tâche #2:** Examen d’arbitre |  |  |
| **SAC tâche #3:** Plans de focus, de pré-compétition, de compétition et d’après-compétition. |  |  |
| **Après avoir compléter avec succès le portfolio de l’entraîneur(e):**   * **Évaluation en situation de pratique** * **Évaluation en situation de partie** |  |  |

# PORTFOLIO DE L’ENTRAÎNEUR(E)

Les pages suivantes comprennent les éléments du portfolio de l’entraîneur(e) que vous devez compléter et faire approuver par un évaluateur avant de pouvoir compléter les évaluations pratiques en situations d’entraînement et de compétition.

Une version électronique de ce portfolio peut être télécharger du site Web de Softball Canada ([www.softball.ca](http://www.softball.ca)).

**Il est important que vous conserviez une copie de votre portfolio car il ne vous sera pas retourné.**

Une fois complété, vous pouvez l’envoyer en format électronique ou faire parvenir une copie papier à:

Softball Canada

Attn: Kristin Noonan

[knoonan@softball.ca](mailto:knoonan@softball.ca)

212 – 223 Colonnade Road

Ottawa, ON

K2E 7K3

Si vous avez des questions sur le processus de certification Compétition-Développement, envoyer un courriel à Kristin Noonan à Softball Canada knoonan@softball.ca or 613-523-3386, x-3104)

**Softball Compétition – Dévelopment**

**Formulaire de suivi du portfolio de l’entraîneur(e)**

**Déclaration d’authenticité**

Je déclare que j’ai complété ce portfolio d’entraîneur(e) dans le cadre du processus d’évaluation de la certification softball Compétition-Développement par moi-même et sans l’aide d’une autre personne.

|  |  |
| --- | --- |
| **SECTION DE L’ENTRAÎNEUR(E)** | |
| **Nom de l’entraîneur(e):** |  |
| **Signature de l’entraîneur(e):** |  |
| **Numéro du PNCE:** |  |
| **Adresse:** |  |
|  | **Rue Ville P/T Code postale** |
| **Téléphone (résidence)** |  |
| **Téléphone (jour)** |  |
| **Courriel:** |  |
| **Date de soumission:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **SECTION DE L’ÉVALUATEUR** | |
| **Nom de l’évaluateur:** |  |
| **Numéro du PNCE de l’évaluateur:** |  |
| **Date reçue :** |  |
| **Date d’évaluation complétée :** |  |
| **Résultat :** | **Incomplet**  **Besoin d’améliorations**  **Rencontre les attentes** **Dépasse les attentes** |
| **Commentaires :** |  |
| **Signature de l’évaluateur** |  |

**FORMULAIRE D’ÉVALUATION DU PORTFOLIO DE L’ENTRAÎNEUR**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nom de l’entraîneur(e)** |  |  | | **No. du PNCE:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nom de famille | Prénom | |  | | | | | | | | |
| **Date:** |  | **Endroit:** |  | | | | | | | | | |

**SECTION À ÊTRE COMPLÉTÉ PAR SOFTBALL CANADA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ITEM** | **Complété**  **(oui / non)** | **Commentaires** |
| Formation pour les 6 modules multisports Compétition-Développement |  |  |
| Évaluation en ligne de prise de décisions éthiques - Compétition-Développement complété |  |  |
| Évaluation en ligne de gestions de conflits - Compétition-Développement complété |  |  |
| Évaluation en ligne de diriger un sport sans drogues - Compétition-Développement complété |  |  |

**SECTION À ÊTRE COMPLÉTÉ PAR L’ÉVALUATEUR**

**Résultat attendu : Planification d’une séance d’entraînement (Tâche #1 du portfolio de l’entraîneur)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Critère : Identifier la logistique et les informations de base pour la séance d’entraînement** | | |
| **L’entraîneur(e) doit pouvoir…** | **Liste de vérification** | **Commentaires** |
| Identifier l’âge, les habiletés et le niveau de performance des athlètes. |  |  |
| Identifier les renseignements de base, y compris la date, l’heure, le lieu, le nombre d’athlètes, le niveau des athlètes. |  |  |
| Identifier les besoins logistiques de base (c.-à-d. installations et équipement) qui correspondent à l’objectif général. |  |  |
| Préciser quelle place la séance d’entraînement occupe au sein du programme annuel. |  |  |
| Diviser le plan en segments clés, notamment une introduction, un échauffement, une partie principale, un retour au calme et une conclusion. |  |  |
| Indiquer la durée de la séance d’entraînement et de chacune de ses parties sur un horaire. |  |  |
| Lorsque cela s’applique, et selon les éléments logistiques associés à la séance d’entraînement, identifier les facteurs de risque éventuels. |  |  |
| **Résultats** |  | **5/7** |
| **Critère : Déterminer les activités appropriées pour chaque partie de la séance d’entraînement** | | |
| **L’entraîneur(e) doit pouvoir…** | **Liste de vérification** | **Commentaires** |
| S’assurer que l’objectif ou les objectifs clairement établis correspondent à ce qui suit : modèle de développement à long terme de l’athlète du SPORT; principes de croissance et de développement du PNCE; niveau de compétition des athlètes; moment dans le plan d’entraînement annuel. |  |  |
| S’assurer que la durée de la séance d’entraînement et de chacune de ses parties est conforme aux principes de croissance et de développement du PNCE ainsi qu’aux lignes directrices acceptées en matière de développement des qualités athlétiques. |  |  |
| Le cas échéant, s’assurer que les activités planifiées reflètent une connaissance et une maîtrise des facteurs de risque éventuels (environnementaux, mécaniques, humains). |  |  |
| S’assurer que les activités ont un sens et un but et qu’elles présentent un lien avec l’objectif général de la séance d’entraînement. |  |  |
| Proposer une liste de points d’enseignement clés qui ont un lien avec l’objectif général de la séance d’entraînement. |  |  |
| Décrire clairement et efficacement les activités de la séance d’entraînement (p. ex., au moyen de diagrammes, d’explications et de points clés). |  |  |
| S’assurer que les activités visent à améliorer les qualités athlétiques et qu’elles correspondent au modèle de développement à long terme de l’athlète du sport. |  |  |
| S’assurer que les activités font appel à des méthodes d’entraînement (y compris les paramètres de charge, les rapports effort-repos, le type et la durée de la récupération, etc.) qui conviennent à l’objectif d’entraînement et au moment de l’année. |  |  |
| Recourir à des stratégies mentales appropriées (visualisation, relaxation, recentrage, contrôle de l’attention) afin d’aider les athlètes à atteindre le but de la tâche ou l’objectif de la séance d’entraînement. |  |  |
| **Résultat** |  | **7/9** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Critère : Concevoir un plan d’action d’urgence** | | |
| **L’entraîneur(e) doit pouvoir présenter les éléments suivants dans son plan d’action urgence :** | **Liste de vérifications** | **Commentaires** |
| Identifier les endroits où il y a des téléphones (cellulaires et lignes terrestres). |  |  |
| Dresser la liste des numéros de téléphone d’urgence. |  |  |
| Identifier l’endroit où se trouvent les fiches médicales de tou(te)s les athlètes sous la supervision de l’entraîneur(e). |  |  |
| Identifier l’endroit où se trouve une trousse de premiers soins complète. |  |  |
| Désigner à l’avance une «personne responsable des appels» et une «personne responsable des décisions». |  |  |
| Fournir des directives permettant de se rendre jusqu’au lieu de l’activité. |  |  |
| **Tous les éléments sont présents pour la certification** | **Complet**  **Incomplet** | |

**Résultat attendu : Élaboration d’un programme sportif (Tâche #2 – portfolio de l’entraîneur(e))**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Critère: Définir la structure du programme en se basant sur les possibilités d’entraînement et de compétition offertes** | | |
| **L’entraîneur(e) doit pouvoir…** | **Liste de vérification** | **Commentaires** |
| Présenter les informations logistiques en les inscrivant sur un calendrier de planification. |  |  |
| Indique le calendrier de compétition ainsi que le nombre de compétitions comprises dans le programme, de même que les autres évènements clés (entraînement, évaluation, etc.). |  |  |
| Calculer correctement la durée de la saison, en tenant compte des pauses et des autres aspects logistiques, ainsi que le nombre total de jours de compétition dans le plan d’entraînement annuel. |  |  |
| Identifier la durée de chaque période du programme (préparation, compétition, transition) et divise chacune de celles-ci en phases (PPG; PPS; PPC; PC; transition). |  |  |
| Identifier le nombre, la durée et la fréquence des séances d’entraînement pour chaque période du programme (préparation, compétition, transition). |  |  |
| **Résultat** |  | **4/5** |
| **Critère: Identifier des mesures appropriées de promotion de développement d’athlètes** | | |
| **L’entraîneur(e) doit pouvoir…** | **Liste de vérification** | **Commentaires** |
| Calculer le rapport entraînement-compétition existant dans son propre programme. |  |  |
| Comparer le rapport entraînement-compétition de son propre programme aux normes recommandées par le PNCE ou l’ONS en matière de développement à long terme de l’athlète. |  |  |
| **Résultat** |  | **2/2** |
| **Critère : Incorporer au programme les priorités annuelles d'entraînement** | | |
| **L’entraîneur(e) doit pouvoir…** | **Liste de vérification** | **Commentaires** |
| Utiliser le modèle de planification annuel du PNCE ou de l’ONS pour prioriser adéquatement les qualités athlétiques qui seront entraînées à un moment précis du plan d’entraînement annuel. |  |  |
| Utiliser le modèle de planification annuel du PNCE ou de l’ONS dans le but de fixer des objectifs d’entraînement (développement-maintien/acquisition-consolidation) pour des qualités athlétiques données à un moment précis du programme d’entraînement annuel. |  |  |
| **Résultat** |  | **2/2** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Critère : Organiser et établir l’ordre des priorités et des objectifs d’entraînement sur une base hebdomadaire pour en optimiser les ajustements** | | |
| **L’entraîneur(e) doit pouvoir…** | **Liste de vérification** | **Commentaires** |
| Gérer et priorise les heures d’entraînement de façon appropriée et présente une stratégie de développement des qualités athlétiques qui correspond aux priorités et aux objectifs d’entraînement établis dans le modèle du PNCE ou de l’ONS pour la semaine en question du programme. |  |  |
| Tenir compte des contraintes logistiques dans le plan d’entraînement annuel lors de l’ordonnancement des activités d’entraînement hebdomadaires. |  |  |
| Pour chaque période du programme annuel, présenter un plan d’une semaine indiquant les principaux objectifs et priorités se rapportant aux qualités athlétiques. |  |  |
| Établir stratégiquement l’horaire des séances d’entraînement de la semaine en tenant compte de ce qui suit : niveaux de fatigue anticipés; temps nécessaire pour la récupération après des activités données; priorités d’entraînement; objectifs de performance généraux; compétitions prévues à court terme. |  |  |
| Proposer un plan d’entraînement qui mentionne, pour chacun des plans de la semaine, des types d’exercices pertinents aux qualités athlétiques ainsi que des conditions d’entraînement adaptées aux facteurs techniques/tactiques. |  |  |
| Prévoir les décisions de programmation critiques qui devront être prises concernant le plan hebdomadaire afin de prendre en considération/de corriger des facteurs de performance donnés identifiés dans le cadre de l’évaluation du programme. |  |  |
| **Résultat** |  | **5/6** |

**Résultat attendu : Gestion d’un programme sportif (Tâche #3 du portfolio de l’entraîneur)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Critère : Gérer les aspects administratifs du programme et superviser la logistique** | | |
| **L’entraîneur(e) doit pouvoir…** | **Liste de vérification** | **Commentaires** |
| Présenter un outil de communication qui donne un aperçu de la philosophie et des objectifs du programme. |  |  |
| Fournir aux athlètes, aux parents et aux autres intervenant(e)s clés un calendrier indiquant les compétitions et les séances d’entraînement. |  |  |
| Identifier les attentes relatives au comportement et à l’engagement et décrit les conséquences qui s’y rattachent. |  |  |
| Prévoir les éléments logistiques pour les compétitions à l’extérieur (p. ex., dispositions concernant les voyages, repas, accompagnateurs/trices, etc.). |  |  |
| Collaborer avec les bénévoles et les administrateurs/trices du programme afin de préparer les budgets et les autres aspects liés aux finances. |  |  |
| **Résultat** |  | **4/5** |
| **Critère : Rendre compte des progrès réalisés par les athlètes tout au long du programme** | | |
| **L’entraîneur(e) doit pouvoir…** | **Liste de vérification** | **Commentaires** |
| Présenter aux athlètes et à d’autres intervenant(e)s clés (parents, responsables du club, administrateurs/trices du sport, etc.) une évaluation de la situation d’indicateurs de performance pertinents à des moments précis du programme. |  |  |
| Identifier et communique les niveaux de progression et les étapes permettant de s’améliorer qui sont appropriés tout au long du programme. |  |  |
| Fournir la preuve qu’il y a eu une séance de critique ou une entrevue avec les athlètes, les parents et/ou d’autres intervenant(e)s clés concernant les progrès effectués par rapport aux objectifs. |  |  |
| Protéger les renseignements personnels des athlètes et prendre des mesures afin d’optimiser la confidentialité. |  |  |
| Recourir à des stratégies et/ou des habiletés efficaces en matière de communication dans le but de présenter et de promouvoir les messages concernant le programme. |  |  |
| **Résultat** |  | **4/5** |

**Résultat attendu : Soutien de l’athlète en compétition (Tâche #4 du portfolio de l’entraîneur(e))**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Critère : Avant la compétition : établir des procédures favorisant la performance** | | |
| **L’entraîneur(e) doit pouvoir…** | **Liste de vérification** | **Commentaires** |
| Élaborer un plan de match ou de compétition qui contient des stratégies ou des tactiques appropriées à l’obtention de la performance souhaitée lors de la compétition. |  |  |
| Comprendre les règles du jeu et de la compétition et comment les utiliser en situation de match. |  |  |
| **Résultat** |  | **2/2** |
| **Critère :** Mettre en application des procédures de préparation psychologique pré-compétition afin d'être prêt pour la performance | | |
| **L’entraîneur(e) doit pouvoir…** | **Liste de vérification** | **Commentaires** |
| Implanter des procédures de préparations psychologiques pré-compétition et de compétition comme :   * Plan de focus et de re-focus   + Contrôle des distractions * Relaxation * Routines * Visualisation * Stratégies de contrôle de l’activation * Fixation d’objectifs (résultats, performance et de processsus) |  |  |
| **Résultat** |  | **1/1** |

**SOMMAIRE DES RÉSULTATS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Résultat attendu** | **Résultat obtenu** |
| Planification d’une séance d’entraînement |  |
| Élaboration d’un programme sportif |  |
| Gestion d’un programme sportif |  |
| Soutien de l’athlète en compétition |  |

**Codes d’évaluations**

DA = Dépasse les attentes

RA = Rencontre les attentes

BA= Besoin d’améliorations

IN = Incomplet

**Recommandation de l’évaluateur :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Le portfolio de l’entraîneur(e) est incomplet et requiert plus d’information pour les sections suivantes : |
|  | Le portfolio de l’entraîneur a besoin d’amélioration pour les sections suivantes : |
|  | Je recommande que l’entraîneur(e) procède à l’étape des évaluations pratiques. |

La signature ci-dessous indique une acceptation de l’évaluation du portfolio de l’entraîneur :

|  |  |
| --- | --- |
| Signature de l’entraîneur (e) : |  |
| Signature de l’évaluateur : |  |

**Softball Compétition – Dévelopment**

**Portfolio de l’entraîneur(e)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Coach Profile** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nom:** |  | | |  | | No. du PNCE : | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Prénom | | | Nom de famille | |  | | | | | | | | | | |
| **Adresse:** |  |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Apt. | # civique et nom de la rue | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | |  | | | | | | | | | |
| Ville | | | | Province ou territoire | | Code postal | | | | | | | | | |
| **Téléphone :** | ( ) | | | | ( ) | | ( ) | | | | | | | | | |
| Résidence | | | | Travail | | Cell | | | | | | | | | |
| **Courriel:** |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nombre d’années comme entraîneur(e) de softball** | | |  | | | | | | | | | | | | |
| **Nom de votre équipe :** | | |  | | | | | | | | | | | | |
| **Votre poste avec l’équipe :** | | | **Entraîneur(e)-chef**  **Adjoint(e)** | | | | | | | | | | | | |
| **Catégorie d’âge de votre équipe :** | | |  | | | | | | | | | | | | |
| **Classe de compétition dans laquelle évolue votre équipe :** | | |  | | | | | | | | | | | | |

**Insérer une copie de votre dernier relevé de notes du PNCE (tous les sports incluant le softball).**

**Énumérer d’autre formations ou certifications pertinentes que vous avez fait:**

|  |
| --- |
|  |

**Votre environnement comme entraîneur(e)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nombre d’athlètes dans l’équipe :** |  | **Durée moyenne des pratiques :**  **(heures ou minutes)** |  |
| **Âge de l’athlète le plus jeune :** |  | **Nombre moyen de pratique par semaine :**  **Hors-saison:**  **Pendant la saison:** |  |
| **Âge de l’athlète le plus vieux :** |  | **Longueur du programme (nombre de semaines par année) :** |  |
| **Date du début de saison (premier contact avec les athlètes) :** |  | **Date de fin de saison (généralement la dernière compétition majeure) :** |  |

## Tâche #1: Tâches de planification d’une séance d’entraînement

* + 1. PE Tâche #1: Formulaire d’information et profile médicale d’athlète

Être prêt en cas d’urgence est important pour tous les entraîneur(e)s. La première étape est de faire remplir le formulaire d’information et de profile médicale d’athlète à vos athlètes ou aux parents de ceux-ci. Vous devrez avoir les copies de ces formulaires et une trousse de premiers soins avec vous pour toutes les séances d’entraînement et les matchs. C’est une exigence pour les évaluations pratiques.

**INFORMATION ET PROFILE MÉDICALE D’ATHLÈTE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nom de la joueuse/du joueur : |  | | | | | | |
| Date de naissance: | (dd/mm/an) | | Age |  | | Masculin 🞏 | Féminin 🞏 |
| Adresse |  | | | | | | |
| Rue | | | | | | |
|  |  | | |  | | |
| Ville | Province | | | Code postal | | |
| #Assurance-maladie/Medicare |  | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nom des parents/gardien(ne)Parents Name |  | | |
| Adresse |  | | |
| Rue | | |
|  |  |  |
| Ville | Province | Code postal |
| Téléphone #’s |  |  |  |
| Résidence | travail | Cell |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Médecin de famille : |  |  |
| Nom : | Téléphone |

**Histoire médicale Détails:**

Allergies oui non \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Asthme (respiratoire) oui non \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Perte de conscience/évanouissements oui non \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Douleur à la poitrine oui non \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Diabète oui non \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Épilepsie oui non \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sourds / malentendants oui non \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Maladie cardiaque oui non \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Maux de tête récurrents oui non \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Crises/attaques oui non \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lunettes oui non \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lentilles cornéennes oui non \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Blessures (spécifiez) oui non \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Blessures (spécifiez) oui non \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Autre (incluant chirurgie récente) oui non \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Autre:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + 1. PE Tâche #2: Plan d’action urgence (PAU)

La prochaine étape est de concevoir un plan d’action urgence (PAU) pour votre équipe à votre terrain local. Un plan d’action urgence a pour but d’aider les entraîneurs à répondre aux situations d’urgences. L’idée en arrière d’un tel plan est de se préparer à l’avance en cas d’urgence.

***Qu’est-ce qu’un PAU?***

Un PAU devrait être préparé en fonction de vos sites d’entraînement et de compétition principaux.

Un PAU devrait contenir les éléments suivants :

1. La personne en charge en cas d’urgence
2. Un téléphone cellulaire chargé. Si ce n’est pas possible, identifier l’endroit le plus proche d’un téléphone et avoir du change pour utiliser un téléphone payant au besoin.
3. Les numéros de téléphone d’urgence (gérant des installations, police, pompier, ambulance, etc.) ainsi que les personnes contacts en cas d’urgence de vos athlètes.
4. Le profile médicale de chaque athlète afin de pouvoir communiquer le tout à du personnel médicale en cas d’urgence. Inclure dans le profile une autorisation signé des parents ou du gardien légal pour autoriser des traitements médicaux en cas d’urgence..
5. Directions à donner aux services d’urgence pour les aider à rejoindre le plus rapidement possible. Des informations comme l’intersection majeur la plus proche, les rues à sens unique, etc.
6. L’endroit de la trousse de premiers soins (les entraîneurs sont encouragés à suivre une formation en premiers soins)
7. Une personne chargée de faire l’appel d’urgence (la personne qui est liaison avec les autorités en cas d’urgence et qui assiste la personne en charge). S’assurer que cette personne est en mesure de bien communiquer aux services d’urgence des instructions précises pour vous retrouver rapidement.

**Vous pouvez utiliser les exemples des pages suivantes pour vous aider à compléter cette tâche.**

**Exemple d’un plan d’action urgence (PAU)**

###### Information

*Inclure un profil medical type d’un athlete (personne fictive pour protéger les rensignements confidentiels de vos athletes). Votre PAU devrait être imprimé recto-verso sur une seule feuille.*

**Numéro de téléphone en cas d’urgence :** 9-1-1 pour toute urgence

**Numéro de cellulaire de l’entraîneur(e)-chef :** (xxx) xxx-xxxx

**Numéro de cellulaire de l’adjoint(e) :**  (xxx) xxx-xxxx

**Numéro de téléphone du site d’entraînement :** (xxx) xxx-xxxx

**Adresse du site d’entraînement :** Parc municipale Algonquin

123 Avenue Du Parc

Entre la rue Tremblay et Favreau

Ville, province ou territoire, XXX XXX

**Adresse du plus proche hôpital :**  Mercy General Hospital

1234 Reine Elizabeth

Ville, province ou territoire, XXX XXX

**Personne en charge (Option #1):** Suzie Tremblay (entraîneur(e)-chef)

**Personne en charge (Option #2):** Jonathan Lemieux (adjoint)

**Personne en charge (Option #3):** Angela Cloutier (parent, souvent sur place)

**Personne d’appel (Option #1):** Brad Fontaine (parent, cell xxx-xxxx)

**Personne d’appel (Option #2):**  Stéphanie Lachance (parent, cell xxx-xxxx)

**Personne d’appel (Option #3):** Stefano Martinez (parent, cell xxx-xxxx)

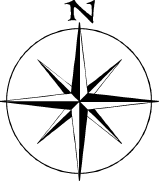
Direction vers l’hôpital du parc :

**Favreau**

**Reine Élizabeth**

**Av. Du Parc**

**Parc municipal Algonquin**



**Blouin**

**Tremblay**

**Mercy General Hospital**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PLAN D'ACTION D'URGENCE** | | |
| **Non de téléphone en cas d'urgence** | **911**  **Entraîneur:**  **Tél: ( )**  **Coordinateur:**  **Tél: ( )** | **Liste de vérification:**   * Localiser les téléphones (cell ou ligne téléphonique) * Liste de numéros de téléphone en cas d'urgence * Téléphone cellulaire dont la batterie est complètement chargée * Monnaie disponible pour téléphone public |
| **ADRESSE DES INSTALLATIONS** | **Adresse des installations:**  **Adresse de l'hôpital le plus proche:** | **DIRECTIVES**: Fournir des directives précises sur la route à suivre pour se rendre sur les lieux: |
| **PERSONNE RESPONSABLE** | **NOM:**  **Tél: ( )**  **REMPLAÇANT1:**  **Tél: ( )**  **REMPLAÇANT2:**  **Tél: ( )** | **Rôles et responsabilités**   * Écarter le risque d'un plus grand mal à la personne blessée en protégeant le secteur et l'abri des éléments. * Désigner qui est responsable des autres participant(e)s * Vous protéger vous-même (porter des gants si en contact avec des fluides humains comme le sang). * Appliquer l'ABC (vérifier si les voies respiratoires sont libres, que la personne respire et qu'il n'y a pas de saignement majeur) * Attendez près de la personne blessée jusqu'à ce que les services médicaux d'urgence arrivent et que la personne blessée soit transportée. * Remplissez un formulaire de rapport d'accident |
| **PERSONNE RESPONSABLE DES APPELS** | **NOM:**  **Tél: ( )**  **REMPLAÇANT1:**  **Tél: ( )**  **REMPLAÇANT2:**  **Tél: ( )** | **Rôles et responsabilités**   * Téléphoner pour avoir de l'aide d'urgence * Donner toute l'information au répartiteur (p.ex. lieu des installations, nature de la blessure, quels premiers secours ont été donnés s'il y en a eu) * Écartez toute circulation de l'entrée /l'accès de la rue avant que l'ambulance arrive. * Attendez près de l'entrée du parc pour diriger l'ambulance à son arrivée. * Téléphoner à la personne de la liste des urgences selon la fiche médicale de la personne |
| INFORMATION SUR LE PARTICIPANT | | * Les informations relatives au participant et à la personne à contacter en cas d'urgence sont jointes. |
| TROUSSE DE PREMIERS SOINS | | * La trousse de premiers soins est rangée et elle est facile à localiser. |

* + 1. PE Tâche #3: Planification d’une séance d’entraînement

Vous devez soumettre un (1) plan de pratique pour chacune des phases (PPG, PPS, PCP, PC) de votre plan annuel d’entraînement, un plan de pratique individuel pour un athlète pour n’importe quel phase de votre plan annuel ainsi qu’un plan de pratique pour une période de transition ou d’affutage. De plus, l’endroit doit choisir une phase de son plan annuel et concevoir trois (3) séances d’entraînement consécutives pour cette phase démontrant la progression de l’enseignement d’une habileté technique ou d’une tactique. Ces trois (3) plans doivent aussi être soumis pour évaluation. Le total de plans de pratique à soumettre est de huit (8).

Voici un example pour cette tâche :

* 3 plans de pratiques pour la phase de préparation générale (PPG)
* 1 plan de pratique pour la phase de préparation spécifique (PPS)
* 1 plan de pratique pour la phase de pré-compétition (PPC)
* 1 plan de pratique pour la phase de compétition (PC)
* 1 plan de pratique indiviuel pour un lanceur durant la phase de compétition
* 1 plan de pratique pour la phase d’affutage avant une compétition majeur

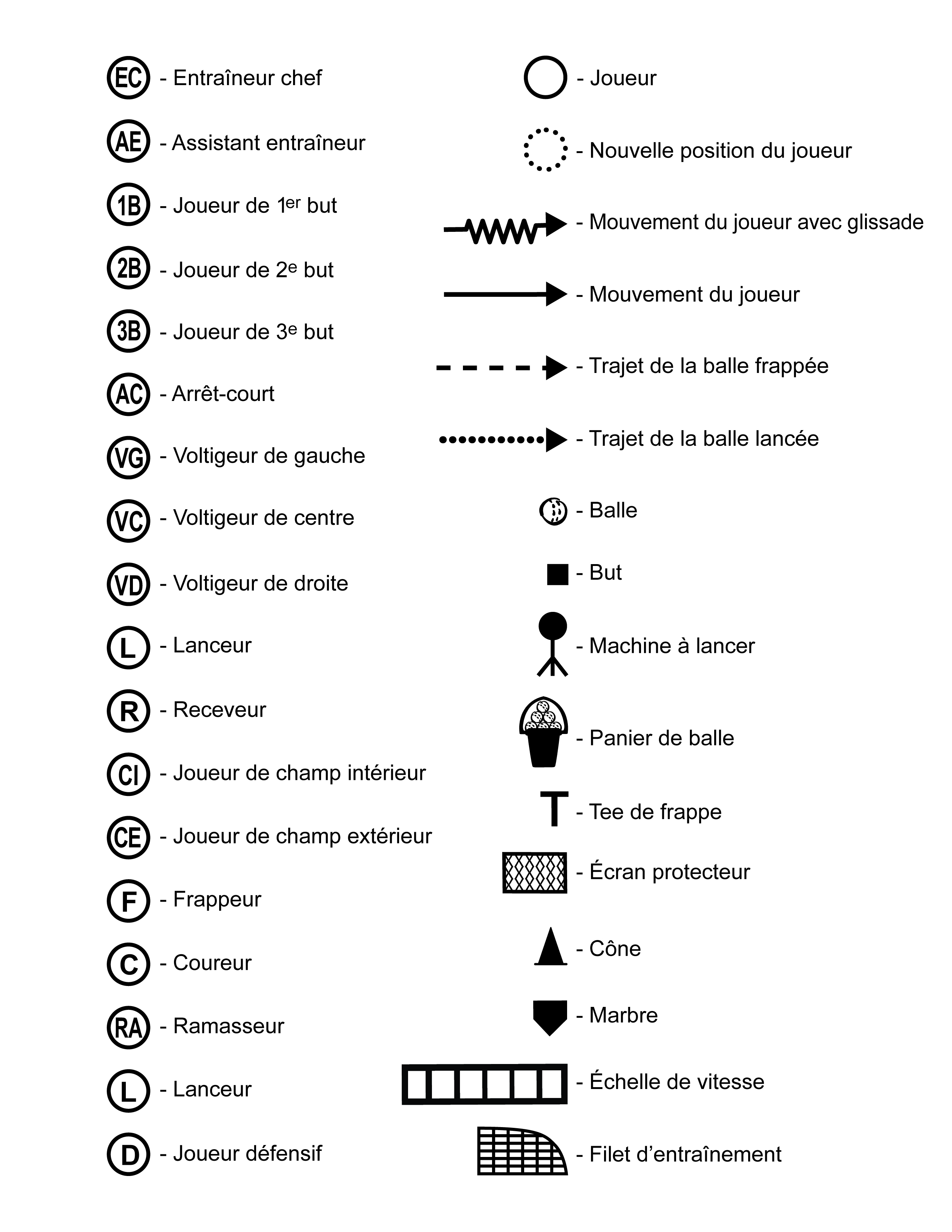
Les éléments suivants devraient se retrouver sur chaque plan de pratique :

* Identifier le numéro du plan de pratique et la date de celle-ci ainsi que tout autre information pertinente.
* Identifier la phase du plan annuel
* Énoncer les objectifs pour chaque séance
* Écrire une brève introduction pour le début de la pratique
* Énoncer les objectifs de chaque éducatif ou exercice
* Énoncer le temps nécessaire pour chaque éducatif
* Faire la liste de l’équipement nécessaire pour chaque éducatif
* Fournir le nom de chaque éducatif, sa description et un diagramme
* Fournir les points-clés importants pour chaque éducatif
* Écrire un bref retour pour la fin de la pratique
* Écrire une brève évaluation de la pratique

L’entraîneur(e) peut utiliser les modèles de plans de pratique qui sont fournit ou d’utiliser d’autres modèles tant que l’information essential est présente. Des exemples de modèles pour des entraînements à l’intérieur et à l’extérieur sont fournis. Une copie électronique de ces modèles se trouve sur le site Web de Softball Canada ([www.softball.ca](http://www.softball.ca)).

Veuillez utiliser les symboles sur la page suivante pour tout diagramme qui sera incorporé à vos plans de pratique.

**Légende des symboles pour les plan de pratique**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Plan de séance d'entraînement # | | | | | | | Date: | | |
| **Phase du plan annuel** | | **Prép. générale  Prép. spécifique  Pré-Comp  Compétition  Affutage** | | | | | | | |
| **Location:** | |  | | **Nombre d'athlètes:** | |  | | **Durée de la séance d'entraînement** |  |
| **Athlètes absents:** | |  | | | | | | | |
| **Personnel de soutien:** | |  | | | | | | | |
| **Objectifs de la séance d'entraînement:** | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| Introduction | | | | | | | | | |
| **Utiliser l’espace ci-dessous pour écrire les points importants à communiquer à vous athlètes :**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | |
| Échauffement | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **Temps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **Temps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **Temps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **Temps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Partie principale | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **Temps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **Temps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **Temps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **Temps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **Temps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **Temps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Retour au calme et conclusion | | | | | | | | | |
| **10 minutes** | **Routines d'étirements statiques (Voir Annexe C)**  **Résumé:** | | | | | | | | |
| Évaluation de la séance d'entraînement | | | | | | | | | |
| **Ce qui a bien fonctionné:** | | | | | **Quoi changer pour la prochaine fois:** | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Plan de séance d'entraînement # | | | | | | | Date: | | |
| **Phase du plan annuel** | | **Prép. générale  Prép. spécifique  Pré-Comp  Compétition  Affutage** | | | | | | | |
| **Location:** | |  | | **Nombre d'athlètes:** | |  | | **Durée de la séance d'entraînement** |  |
| **Athlètes absents:** | |  | | | | | | | |
| **Personnel de soutien:** | |  | | | | | | | |
| **Objectifs de la séance d'entraînement:** | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| Introduction | | | | | | | | | |
| **Utiliser l’espace ci-dessous pour écrire les points importants à communiquer à vous athlètes :**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | |
| Échauffement | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **WU_PP20_BLANK REDUCED.jpgTemps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **WU_PP20_BLANK REDUCED.jpgTemps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **WU_PP20_BLANK REDUCED.jpgTemps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **WU_PP20_BLANK REDUCED.jpgTemps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Partie principale | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **WU_PP20_BLANK REDUCED.jpgTemps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **WU_PP20_BLANK REDUCED.jpgTemps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **WU_PP20_BLANK REDUCED.jpgTemps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **WU_PP20_BLANK REDUCED.jpgTemps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **WU_PP20_BLANK REDUCED.jpgTemps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Exercice: | | | | | | | | | |
| **WU_PP20_BLANK REDUCED.jpgTemps:**  **Équipement:**  **Objectif(s) de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Description de l'exercice:**   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   **Éléments importants d'enseignement:** | | | | | | | | | |
| Retour au calme et conclusion | | | | | | | | | |
| **10 minutes** | **Routines d'étirements statiques (Voir Annexe C)**  **Résumé:** | | | | | | | | |
| Évaluation de la séance d'entraînement | | | | | | | | | |
| **Ce qui a bien fonctionné:** | | | | | **Quoi changer pour la prochaine fois:** | | | | |

## Tâche #2: Élaboration d’un programme sportif

* + 1. EPS Tâche #1: Planification annuelle d’entraînement et justifications

Vous devrez soumettre un plan d’entraînement annuel (PEA) pour votre équipe avec justifications de celui-ci pour les aspects physiques, psychologiques, techniques, tactiques et auxiliaires de votre plan. Les explications écrites aideront à évaluer comment les différents aspects de l’entraînement seront intégrés avec l’équipe au cours de la saison. Vous pouvez une copie papier ou une copie électronique (Word ou Excel). Un modèle vous est présenté dans les pages suivantes.

L’entraîneur(e) doit:

1. Fournir un aperçu écrit de son / ses plans d’entraînement et de compétition annuels intégrés
2. Fournir la justification ou une analyse de la mise en œuvre de ces plans basés sur la réponse de son groupe d’athlètes et des résultats obtenus.
3. Discuter des éléments spécifiques se rapportant aux différentes composantes d’entraînement et de compétition de l’équipe.

Les entraîneur(e)s doivent être prêt(e)s à fournir les livrables suivants dans leur description écrite :

1. Introduction et objectifs du plan
2. Description des athlètes, de l’équipe et du personnel d’entraîneurs (incluant l’entraîneur en évaluation) ainsi que le niveau actuel des habiletés des athlètes de l’équipe.
3. Description et révision des plans annuels antérieurs et des performances obtenus
4. Les objectifs à long terme de l’équipe
5. Bref aperçu de l’endroit dans le modèle de développement à long-terme du joueur de Softball Canada dans lequel le plan annuel se situe.
6. Description et justification des périodes et des phases du plan annuel :
   1. Périodes de préparation
      1. Période de préparation générale (PPG)
      2. Période de préparation spécifique (PPS)
   2. Périodes de compétition
      1. Période de pré-compétition (PPC)
      2. Période de compétition (PC)
   3. Périodes de transitions
7. La logistique du programme d’entraînement :
   1. Durée des pauses (exemple : vacances, temps des fêtes, périodes d’examens, etc.)
   2. Le nombre de pratiques, parties et tournois
   3. La ratio de pratiques et de parties pour la saison en cours et comparer le tout au modèle de développement à long-terme du joueur de Softball Canada.
8. Explication justificative de la distribution des mésocycles et des microcycles dans chacune des phases d’entraînement du plan annuel.
9. Description d’un microcycle d’une phase (PPG, PPS, PCP, PC, etc.) et décrire l’objectif de celui-ci ainsi que les activités quotidiennes d’entraînement, de compétition et de récupération qui sont planifiés dans ce microcycle.
10. Description, explications justificatives et objectifs de l’entraînement des filières énergétiques
11. Description, explications justificatives et objectifs pour l’entraînement des qualités musculaires
12. Description, explications justificatives et objectifs pour l’entraînement des qualités psychologiques
13. Description, explications justificatives et objectifs pour l’entraînement des habiletés techniques
14. Description, explications justificatives et objectifs pour l’entraînement tactique
15. Description, explications justificatives et objectifs pour l’entraînement des aspects auxiliaires
16. Description, explications justificatives et objectifs pour les procédures de repos et de récupération
17. Description, explications justificatives et objectifs pour la période d’affutage
18. Un bref aperçu du processus de suivi physique, technique, mental et médicale prévue des athlètes
19. Fournir une évaluation de votre plan annuel à l'issue de la saison en indiquant les modifications apportées au cours de la saison, ce qui a bien été et ce qui devrait être amélioré dans le futur.

**PLAN DE PERFORMANCE**

**Nom d’équipe: Catégorie d’âge: Classification: Nom de l’entraîneur(e) : Saison:**

**LÉGENDE**

**Objectifs d'équipe: 1) 2) 3)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Dates** | Mois |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | Date du premier lundi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Compétitions** | Type/Quantité |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Importance1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **Entraînement** | Type/Quantité |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **Test, suivi, évaluation** | Date/Type |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **Périodes/Phases** | Périodes |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Phases |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Mésocycles |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | Microcycles | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| **11** | **Techniques offensives** | Frappe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Amorti |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Course sur les buts |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Glissage |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | **Techniques défensives** | Lancer/attraper |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jeu défensif |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Champ intérieur (coins) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Champ intérieur (milieu) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Voltigeurs |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Receveurs |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lanceurs |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | **Tactiques offensives** | Jeu court |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Frappe par situation |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Course sur les buts |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **Tactiques défensives** | Coups sûrs au champ intérieur |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Coups sûrs au champ extérieur |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Receveurs |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lanceurs |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Couverture d’amortis |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lancer sur le but |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Souricières |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Relais/coupures |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1er et 3e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** | **Physique** | Aérobie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** | Anaérobie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** | VAR2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | Force |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Puissance |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | Flexibilité |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **Auxiliaire** | Nutrition |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** | Équipement |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | Environnement |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** | **Psychologie** | Établir des objectifs |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Contrôle de l’excitation |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Contrôle émotionnel |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Contrôle de l’attention |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Imagerie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Plans mentaux |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cohésion d’équipe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** | **Indice d’état de préparation optimale** | Volume1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** | Intensity1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** | **% d’importance** | Physique |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** | Psychologie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** | Technique |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** | Tactique/Stratégie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **32** | **Heures totales** | Moyenne d’heures/semaine |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1 - É = Élevée, M = Moyenne, F = Faible 2 - VAR– Vitesse, agilité et rapidité

## Tâche #3: Gestion d’une programme sportif

Pour l’objectif relié à la gestion d’un programme sportif, un(e) entraîneur(e) de softball est responsable pour un certain nombre d’éléments lies à la gestion d’une équipe. Ces tâches inclus l’administration, la communication, le recrutement de personnel, l’organisation des voyages d’équipe, la planification d’évènements qui ne sont pas relié au softball, etc. Pour démontrer vos compétences en tant qu’entraîneur(e) pour cet objectif, vous devrez soumettre les éléments suivants :

* Une copie de votre philosophie d’entraîneur(e) écrite ainsi que les objectifs de votre programme
* Une copie de la feuille de travail avec le profile de chacun de vos athlètes
* Une copie de votre cahier d’athlète qui identifie les règles et attentes de l’équipe envers le comportement et les conséquences pour tout manquement.
* Une copie de votre budget d’équipe pour l’année en cours.
  + 1. GPS Tâche #1: Philosophie d’entraîneur

Le but de cette tâche est de vous faire réfléchir aux choses que vous considérez vraiment importantes dans votre rôle comme entraîneurs. Il n’y a pas de bonnes ou mauvaises réponses pour cette tâche. Par contre, il y a des philosophies qui s’harmonise plus ou moins avec les principes du code d’éthique du PNCE et du modèle de développement à long-terme des joueurs de Softball Canada. Soyez prêt à défendre votre philosophie quand celle-ci est relié à ses principes.

Prenez le temps de bien réfléchir à votre philosophie comme entraîneur. Cela peut beaucoup vous aider. Par exemple :

* Travailler avec vos athlètes pour fixer des objectifs d’équipe et déterminer les comportements acceptables.
* Travailler avec le reste du personnel d’entraîneur pour établir des lignes directrices sur comment voulez interagir avec les athlètes.
* Rencontrer les parents en début et au cours de la saison pour expliquer clairement ce qui guide votre prise de décision.
* Développer votre plan d’entraînement annuel pour atteindre vos objectifs d’équipe.

Utilisez l’espace ci-dessous pour bien articuler votre philosophie d’entraîneur (e) (vous pouvez utiliser plus de pages au besoin). Votre philosophie d’entraîneur(e) devrait :

* inclure un des trois concepts de base suivants :
  + Fournir une expérience de softball positive l’ensemble de vos athlètes
  + Fournir des opportunités à vous athlètes de développer leur plein potentiel au travers du sport.
  + Utiliser le softball comme moyen de développer la personne
* Décrire votre style de leadership (mener par l’exemple, commandez, laissez-faire, etc.) et comment vous comptez appliquer votre philosophie au travers de vos comportements et décisions.
* Énoncer vos valeurs (personnelles et sociales) qui sont importantes pour vous et votre programme. Quand vous déterminez vos valeurs comme entraîneur, vous devez porter attention à ce qui vous est important mais aussi à ce qui est important pour la société.

**Ma philosophie d’entraîneur est:**

|  |
| --- |
|  |

* + 1. GSP Tâche #2: Feuille de travail du profil d’athlète

Bien comprendre et connaître vos athlètes est une composante important de la gestion d’une équipe de softball. Veuillez compléter la feuille de travail suivante pour chacun(e) des athlètes sur votre équipe.

***Feuille de travail de profiles des athlètes***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nom de l’équipe: |  | Saison (ex: 2020): |  |

| Nom des athlètes | Âge | Stade DLTJ | Âge de développement | Forces | Points à améliorer | Objectifs pour l’année en cours | Notes |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**\*Âge de développement**

Avant la puberté: pas encore de signes de maturation physique présent

Début de la puberté: début des signes de maturité physique

Croissance accéléré: phase de croissance rapide; changements constant

Après la puberté: La croissance et la maturation sont Presque complété

Mature: Maturation physique atteinte

* + 1. GPS Tâche #3: Ordre du jour d’une rencontre de parents

Le but de cette section est de vous fournir un endroit pour préparer un ordre du jour et les points importants à discuter à votre première rencontre de parents en début de saison. C’est probablement quelque chose que vous ferez à chaque fois que vous prendrez la charge d’une nouvelle équipe

***ORDRE DU JOUR – RENCONTRE DE PARENTS***

Date: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Durée approximative: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Éléments importants[[1]](#footnote-1):

Comment ça s’est déroulé? (durée, qualité de la rencontre, à faire différemment la prochaine fois, etc.):

* + 1. GPS Tâche #4: Objectifs collectifs

Le but de cette tâche est de vous fournir un espace pour inscrire les objectifs collectifs de votre équipe. Ces objectifs devraient être fixer avec les athlètes et le reste du personnel d’entraîneurs de façon à impliquer et engager tout le monde dans l’atteinte de ceux-ci.[[2]](#footnote-2)

En utilisant le formulaire d’objectifs d’équipe sur la prochaine page, veuillez identifier trois objectifs de résultat dans la colonne 1. Dans la colonne 2, veuillez définir 1 ou 2 objectifs de performance pour l’équipe pour chacun des objectifs de résultat que vous avez identifié et une date pour vérifier si vous êtes sur le bon chemin pour l’atteinte de ceux-ci ou non (et faire les modifications nécessaires au besoin) au cours de la saison. Dans la 3e colonne, décrivez vos objectifs de processus pour le prochain mois d’entraînement avec votre équipe.

***OBJECTIFS COLLECTIFS D’ÉQUIPE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nom de l’équipe:** |  | **Saison:** |  |

| Objectif de résultat | Objectif de performance et date de vérification | Objectif de processus pour le mois prochain |
| --- | --- | --- |
| **Objectif #1** |  |  |
| **Objectif #2** |  |  |
| **Objectif #3** |  |  |

* + 1. GPS Tâche #5: Objectifs individuels des athlètes

Le but de cette section est de vous fournir un espace pour inscrire les objectifs individuels de vos athlètes. Vous devez travailler avec un(e) athlète sur votre équipe pour compléter cette tâche.

En utilisant le formulaire d’objectifs individuels pour vos athlètes à la page suivante, veuillez identifier trois objectifs de résultat dans la colonne 1. Dans la colonne 2, veuillez définir 1 ou 2 objectifs de performance pour chacun des objectifs de résultat que vous avez identifié et une date pour vérifier si l’athlète est sur le bon chemin pour l’atteinte de ceux-ci ou non (et faire les modifications nécessaires au besoin) au cours de la saison. Dans la 3e colonne, décrivez vos objectifs de processus pour le prochain mois d’entraînement.

***OBJECTIFS INDIVIDUELS D’ATHLÈTE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nom de l’athlète:** |  | **Saison:** |  |

| Objectif de résultat | Objectif de performance et date de vérification | Objectif de processus pour le mois prochain |
| --- | --- | --- |
| **Objectif #1** |  |  |
| **Objectif #2** |  |  |
| **Objectif #3** |  |  |

* + 1. GPS Tâche #6: Évaluation des athlètes

Le suivi de l'évolution de vos athlètes au cours d'une saison ou sur plusieurs nombreuses années est important et un certain nombre de facteurs (habiletés techniques, capacités physiques, habiletés psychologiques, etc.) procure de l’information essentiel à l’entraîneur. Cette information vous aidera à ajuster votre plan d'entraînement annuel, identifier les priorités d’entraînement et de compétition ainsi qu’à préparer des plans de pratique qui vont bien préparer votre équipe à rencontrer ses objectifs de la saison et à long-terme.

En utilisant votre matériel de référence sur l’évaluation et la sélection d’athlète comme guide, veuillez utiliser cette section pour donner des exemples du type de suivi que vous avez fait pour évaluer le progrès de vos athlètes cette année :

* Évaluation des habiletés techniques de softball (inclure une copie des protocoles d’évaluations utilisés ainsi que le formulaire sur lequel vous avez enregistré les résultats)
* Évaluations des qualités physiques (inclure une copie des protocoles d’évaluations utilisés ainsi que le formulaire sur lequel vous avez enregistré les résultats)
* Une copie des statistiques de vos athlètes (moyenne au bâton, moyenne de puissance, etc.)
* Journal (exemple : de préparation mental, de frappe, etc.) – fournir un exemple
* D’autres méthodes créatives pour évaluer les progrès des éléments que vous jugez importants dans les succès de votre équipe :
  + La qualité des apparitions au bâton
  + Nombre de jeux positifs vs. jeux négatifs
  + Adhérence aux valeurs de l’équipe
  + Etc.

**Note:** Pour tout formulaire complété ou feuille d'enregistrement de données fournit, vous pouvez noircir le nom et la date de naissance de vos athlètes pour assurer leur confidentialité.

## Tâche #4: Soutien de l’athlète en compétition

Pour démontrer vos compétences comme entraîneur dans le soutien de vos athlète en compétition, veuillez soumettre les éléments suivants :

* Remplir un rapport de dépistage sur votre équipe
  + Vous pouvez utiliser le modèle fournit ou utilise votre propre modèle.
* Plan de match
  + Vous devez développer un plan de match pour affronter l’équipe que vous avez évaluez (votre équipe)
* Examen d’arbitre
  + Vous devez soumettre l’examen d’arbitre de Softball Canada de l’année en cours en complétant les questions de l’examen niveau III (questions 1 à 15). Vous devez obtenir une cote de 80% ou plus pour passer.
* Plan de focus pré-compétition et compétition
  + 1. SAC Tâche #1: Dépistage et plan de match

Préparer un rapport de dépistage sur la page suivante en compilant de l’information sur l’offensive et la défensive de votre équipe. Vous pouvez utiliser le modèle de rapport à la page suivante ou compléter votre propre modèle de rapport. Vous serez en mesure de mieux comprendre les forces et les faiblesses de votre équipe. Par le suite, utilisez l’information que vous aurez recueilli pour préparer une plan de match pour exploiter les faiblesses et contrer les forces de votre équipe comme si vous alliez l’affronter.

**Rapport de dépistate**

**Équipe: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Adversaire: Pointage: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Offensive**

**Frappe**

Meilleurs frappeurs

Qui frappe avec puissance? # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_

Qui fait contact régulièrement? # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_

Qui fait la différence souvent? # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_

**Amortis et vols de but**

Amorti-sacrifice sur le premier lancer?  Oui  Non # \_\_\_\_\_\_# \_\_\_\_\_\_# \_\_\_\_\_\_

Qui essaie de faire des amortis surprises

ou des slaps pour embarquer sur les buts? # \_\_\_\_\_\_# \_\_\_\_\_\_# \_\_\_\_\_\_

Tentatives de squeeze?  Oui  non

**Tendances (laisser passer sur le premier lancer ou à 3-0, 3-0 take, frappe et court dans des situations d’amortis, etc.)**

**Jeux et stratégies utilisés (Qui, quand, comment, etc.)**

**Commentaire généraux sur la frappe:**

**Course sur les buts**

Agressif sur les sentiers?  Oui  Non

Joueurs avec de la vitesse: # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_

Qui a tendance à voler? # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_

Voles-t-il le 3e but?  Oui  Non # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_\_

Tendances pour les vols de but? (exemple : premier lancer)

**Commentaires généraux sur l’offensive de l’équipe (jeux et stratégies de course utilisés, ce qu’ils font dans différentes situations – C1 + pas de retrait, C2&3 + 1 retrait, etc.):**

**Défensive**

**Alignement**

1. **Base**
2. **Amortis**
3. **Running slap**
4. **Vol de but**

**Alignements, couvertures des buts, déplacements:**

**Tendances**

**Receveurs**

# \_\_\_\_\_\_ Bras:  Fort  Moyen  Faible Précis :  Oui  Non

Tentative de pick-offs : 1er:  Oui  Non 3e:  Oui  Non

# \_\_\_\_\_\_ Bras:  Fort  Moyen  Faible Précis :  Oui  Non

Tentative de pick-offs : 1er:  Oui  Non 3e:  Oui  Non

**Avant-champ**

# \_\_\_\_\_\_ Bras:  Fort  Moyen  Faible Précis :  Oui  Non

Portée: Bon  Moyen  Faible

# \_\_\_\_\_\_ Bras:  Fort  Moyen  Faible Précis :  Oui  Non

Portée:  Bon  Moyen  Faible

# \_\_\_\_\_\_ Bras:  Fort  Moyen  Faible Précis :  Oui  Non

Portée:  Bon  Moyen  Faible

# \_\_\_\_\_\_ Bras:  Fort  Moyen  Faible Précis :  Oui  Non

Portée:  Bon  Faible  Faible

**Voltigeurs**

# \_\_\_\_\_\_ Bras:  Fort  Moyen  Faible Précis :  Oui  Non

Portée:  Bon  Moyen  Faible

# \_\_\_\_\_\_ Bras:  Fort  Moyen  Faible Précis :  Oui  Non

Portée:  Bon  Moyen  Faible

# \_\_\_\_\_\_ Bras:  Fort  Moyen  Faible Précis :  Oui  Non

Portée:  Bon  Moyen  Faible

# \_\_\_\_\_\_ Bras:  Fort  Moyen  Faible Précis :  Oui  Non

Portée::  Bon  Moyen  Faible

**Lanceurs**

# \_\_\_\_\_\_ Meilleure lancer\_\_\_\_\_\_ Premier lancer\_\_\_\_\_\_ Tendances: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# \_\_\_\_\_\_ Meilleure lancer\_\_\_\_\_\_ Premier lancer\_\_\_\_\_\_ Tendances: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# \_\_\_\_\_\_ Meilleure lancer\_\_\_\_\_\_ Premier lancer\_\_\_\_\_\_ Tendances: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Commentaires généraux sur la défensive d’équipe (jeux et stratégies utilisés, ce qu’ils font dans différentes situations, C1 + pas de retrait, C2&3 + 1 retrait, jeux truqués, etc.):**

**Plan de match**

Utilise l’espace ci-dessous pour décrire le plan de match pour faire face à l’équipe que vous avez observé.

* + 1. SAC Tâche #2: Examen d’arbitre

Afin de compléter votre répertoire d’entraîneur, vous devez compléter l’examen d’arbitre de l’année actuelle. Afin de commencer votre examen veuillez cliquer sur ce lien :

* <http://hosted.onlinetesting.net/SoftballCanada/login>

Une fois que le lien est ouvert, il va falloir que vous choisissiez le test que vous devez compléter et ajouter vos renseignements personnelles. Il y a plusieurs tests alors assurez-vous de sélection le test **2020Coaching**. Lorsque vous sélectionnez votre « Groupe », veuillez cliquer sur « **Coaches** ».

Si vous n’avez pas un numéro d’inscription d’arbitre, tapez 000000 et ajouter un 0 aux deux dernières sections concernant le niveau et la quantité d’années inscrites.

Le test des entraîneurs comprend 50 questions standards (tous les arbitres verront le même test). Afin de réussir le test, vous aurez besoin d’une note minimale de **80% ou mieux (40/50)**. Vous avez jusqu’à trois chances à compléter le test avec succès. Ceci est un test à livre ouvert, alors vous pouvez utiliser votre guide de règlements pour compléter le test.

Veuillez noter que vous avez la capacité de commencer le test, d’arrêter au besoin et d’y retourner pour le compléter plus tard. Lorsque vous arrêter, vous allez recevoir un code pour revenir au système pour revenir à la question où vous avez quitté. Assurez-vous d’écrire ce code car vous l’aurez besoin pour reprendre le test. Toutefois, vous avez seulement une **période de 14 jours** après la journée que vous avez commencé le test pour le compléter. Après 14 jours, le système sera barré est inaccessible et vous devrez contacter Softball Canada pour vous y redonner accès.

Si vous avez des problèmes à accéder ou compléter le test de règlements en ligne, veuillez contacter Kristin Noonan ([knoonan@softball.ca](mailto:knoonan@softball.ca) ou 613-523-3386 poste 3104).

Bon succès!

**Veuillez indiquer ici-bas si vous avez complété l’examen avec succès.**

            J’ai complété l’examen avec succès.

* + 1. SAC Tâche #3: Plan de focus, de pré-compétition, de compétition et d’après-compétition

Dans le stade de s’entraîner à la compétition, les entraîneurs vont travailler à développer et consolider le développement des habiletés psychologiques. Une évaluation individuelle devrait être faite pour aider les athlètes à comprendre leurs tendances, ce que cela implique en situation de match et les éléments à développer ou améliorer. Les habiletés psychologiques de base doivent continuer à être pratiqué tandis que les habiletés psychologiques plus avancées devraient commencer à être enseigner ou perfectionner. La technologie peut être utiliser pour aider l’athlète à se responsabiliser dans le développement d’habiletés psychologique (exemples : applications mobiles, biofeedback portable, etc.).

Chaque athlète devrait avec un plan de pré-compétition pour l’aider dans sa préparation d’avant-match ainsi qu’un plan de compétition pour les matchs et un plan d’après-compétition pour mieux gérer les après-matchs. Cela devrait aussi inclure un plan de focus (ce que l’athlète doit penser et ressentir à différents moments), l’identifications des distractions potentiels et comment se reconcentrer. Les routines devraient être bien pratiqué pour devenir une seconde nature dans les parties. L’athlète devrait autant d’effort à pratiquer leurs habiletés psychologiques dans les entrainements qu’ils le font pour les autres types d’habiletés. Un échange régulier devrait avoir lieu avec l’entraîneur pour s’assurer de l’atteinte des objectifs de performance.

**Note:** Durant vos évaluations pratiques (autant en pratique qu’en partie), l’évaluateur portera attention à comment vous intégrer l’entraînement des habiletés psychologiques vos pratiques et l’utilisation des plans dans les matchs. L’entraînement des habiletés psychologiques devrait être refléter dans votre plan d’entraînement annuel.

En utilisant les feuilles de travail ci-dessous ou vos propres modèles, développe les plans suivants pour un(e) athlète sur votre équipe :

* Un plan de pré-compétition
* Un plan de compétition
* Un plan d’après-compétition
* Un plan de focus
  + Pour les entraînements
  + Pour les parties

**ENTRAÎNEMENT PSYCHOLOGIQUE – DIAGNOSTICS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nom de l’athlète:** |  | **Date:** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
|  |  | **Ne sais pas** | **Mauvais** | **Pas bon** | **OK** | **Bon** | **Excellent** |
| **FIXATION D’OBJECTIFS** | | | | | | | |
|  | Objectifs de résultats |  |  |  |  |  |  |
|  | Objectifs de processus |  |  |  |  |  |  |
|  | Objectifs d’entraînement quotidien |  |  |  |  |  |  |
|  | Objectifs de compétition |  |  |  |  |  |  |
| **CONTRÔLE DE L’ACTIVATION** | | | | | | | |
|  | Relaxation |  |  |  |  |  |  |
|  | Activation |  |  |  |  |  |  |
| **ATTENTIONAL CONTROL** | | | | | | | |
|  | Dialogue interne |  |  |  |  |  |  |
|  | Routines |  |  |  |  |  |  |
|  | Imagerie/visualisation |  |  |  |  |  |  |
|  | Se reconcentrer |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **PREPARATION** | | | | | | | |
|  | Optimum psychologique de performance |  |  |  |  |  |  |
|  | Plan de pré-compétition |  |  |  |  |  |  |
|  | Plan de compétition |  |  |  |  |  |  |
| **COMMUNICATION** | | | | | | | |
|  | Entre les athlètes |  |  |  |  |  |  |
|  | Entre les entraîneurs et les athlètes |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |

**Énumérer les habiletés psychologiques qui représentent un point fort :**

**Énumérer les habiletés psychologiques que vous devez améliorer:**

**PLAN DE PRÉPARATION**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nom de l’athlète:** |  | **Date:** |  |

| **PLAN DE PRÉ-COMPÉTITION** | | |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | **Que dois-je faire ou à quoi dois-je penser pour être prêt mentalement?** | **Que dois-je faire ou ressentir pour êtes prêt physiquement?** |
|  |  |  |
| Jour avant le match |  |  |
| En arrivant au parc |  |  |
| Durant l’échauffement |  |  |
| 10 minutes avant le match |  |  |
| 1 minute avant le match |  |  |

| **PLAN DE COMPÉTITION** | | |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | **Que dois-je faire ou à quoi dois-je penser pour être prêt mentalement?** | **Que dois-je faire ou ressentir pour êtes prêt physiquement?** |
|  |  |  |
| **Au bâton** |  |  |
| Avant d’embarquer sur le terrain |  |  |
| Dans le cercle d’attente |  |  |
| Avant d’embarquer dans la boite de frappeur |  |  |
| Dans la boite de frappeur |  |  |
| Entre les lancers |  |  |
| En avance dans le compte |  |  |
| En arrière dans le compte |  |  |
| Après une mauvaise décision de l’arbitre |  |  |
| Après une retrait sur 3 prises (sur élan ou sur décision) |  |  |
| Après un coup sûr |  |  |
| **En défensive** |  |  |
| Avant le lancer |  |  |
| Entre les lancers |  |  |
| Dans une situation critique de match en défensive (#1) |  |  |
| Dans une situation critique de match en défensive (#2) |  |  |
| Après avoir fait une erreur |  |  |
| Après qu’une coéquipière ait fait une erreur |  |  |
| **Lanceur** |  |  |
| Juste avant d’embarquer sur la plaque |  |  |
| Avant le lancer |  |  |
| Entre les lancers – après une mauvaise décision |  |  |
| Entre les lancers – après une prise appelé par l’arbitre |  |  |
| Après une balle appelé par l’arbitre |  |  |
| Après un coup de circuit ou un coup sûr |  |  |

| **PLAN D’APRÈS-COMPÉTITION** | | |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | **Que dois-je faire ou à quoi dois-je penser pour être prêt mentalement?** | **Que dois-je faire ou ressentir pour êtes prêt physiquement?** |
|  |  |  |
| Immédiatement après la partie |  |  |
| Durant le retour au calme et la réunion d’après-match |  |  |
| 1 heure après le match |  |  |
| Avant d’aller me coucher |  |  |
| Avant la prochaine pratique |  |  |

**DISTRACTION (ENTRAÎNEMENT)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nom de l’athlète:** |  | **Date:** |  |

| À l’entraînement, les choses qui me distraient et m’empêchent de bien me concentrer… | Choses qui vont m’aider à composer avec cette distraction… |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**DISTRACTION (PARTIE)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nom de l’athlète:** |  | **Date:** |  |

| Pendant les matchs, les choses qui me distraient et m’empêchent de bien me concentrer… | Choses qui vont m’aider à composer avec cette distraction… |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**PLAN DE FOCUS (PRATIQUE)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nom de l’athlète:** |  | **Date:** |  |

| Penser à… | Ressentir… |
| --- | --- |
| **Exemples:**  Ma tâche principale est… (sur le terrain, au bâton, en défensive)  Mes objectifs pour cette pratique sont…  Jouer ma position  Me reconcentrer après les pauses durant la pratique | **Exemples:**  Je dois pratiquer avec intensité et engagement envers les objectifs de la pratique  Confiante que je peux supporter mes coéquipiers ou coéquipières |
|  |  |

**PLAN DE FOCUS (PARTIE)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nom de l’athlète:** |  | **Date:** |  |

| Penser à… | Ressentir… |
| --- | --- |
| **Exemples:**  Ma tâche principale est… (sur le terrain, au bâton, en défensive)  Le plan de match est…  Jouer ma position  Me reconcentrer après les pauses, un point, un coup sûr, etc. | **Exemples:**  Je dois jouer avec intensité et m’engager envers le plan de match  Confiante que je peux supporter mes coéquipiers ou coéquipières |
|  |  |

SOFTBALL CANADA

COMPÉTITION-DÉVELOPPEMENT

**Formulaire d'inscription**

***Veuillez imprimer***

**Nom:**

**(Prénom)** **(Nom de famille)**

**No. du PNCE:**

**Adresse: Tel. (Rés): ( )**

**Tel. (Trav): ( )**

**Tel.(Cell): ( )**

**Ville:**  **Fax: ( )**

**Province:**  **Courriel:**

**Code postale:** **Langue**  **Anglais**  **Français**

**préférée:**

**Date de naissance Sexe:**  **M**  **F**

(mm/dd/an**)**

**EDUCATION:**

**Secondaire  Collégiale**  **Universitaire**

**Autre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Avez un diplôme en éducation physique ou kinésiologie? oui Non**

***SVP Bien compléter les questions ci-dessous***

**ATHLÈTES ÂGE DE VOS ATHLÈTES VOUS ÊTES ENTRAÎNEUR DEPUIS..?**

**(cochez tout ce qui s’applique)**

**Primaire  6-13 ans  < 3 ans**

**Secondaire  14-18 ans  3 - 6 ans**

**Communautaire  19-29 ans.  6 - 10 ans**

**Club  30 ans.  10 – 14 ans**

**Collégiale/CEGEP**   **> 15 ans**

**Universitaire  Hommes  Femmes**  **Les deux**

**Équipe provinciale # de mois par année :**

**Équipe nationale # d’heures par semaine :**

**Équipe(s) que vous entraînez :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Item** | ***À compléter par l’entraîneur(e)*** | ***À compléter par Softball Canada*** |  |
| **Soumis**  **(oui/non)** | **Compléter**  **(oui/non)** | **Commentaires** |
| Formation pour les six (6) modules multisports :   * Entraîner et diriger efficacement * Diriger un sport sans drogue * Gestion des conflits * Psychologie de la performance * Développement des capacités athlétiques * Prévention et récupération |  |  |  |
| Évaluation en ligne prise de décisions éthiques Compétition-Développement complété |  |  |  |
| Évaluation en ligne de gestions de conflits Compétition-Développement complété |  |  |  |
| Évaluation en ligne de diriger un sport sans drogues Compétition-Développement complété |  |  |  |

S'IL VOUS PLAÎT décrire les raisons pourauoi vous voulez DEVENIR UN ENTRAÎNEUR DE SOFTBALL CERTIFIÉ COMPÉTITION-DÉVELOPPEMENT avec un résumé de votre implication la plus récente avec ÉQUIPE DE HAUTE PERFORMANCE (Club, Équipe provinciale ou nationale, etc.)

Utilisez des pages supplémentaires si nécessaire

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Cette application doit être accompagné d’une copie de votre portfolio d’entraîneur(e). Elle doit être soumise à Softball Canada (knoonan@softball.ca) avec les frais non-remboursables du processus d’évaluation Compétition-Développement.*

**POUR USAGE INTERNE SEULEMENT:**

Date d’application reçu à Softball Canada:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

PORTFOLIO FRAIS 6 MODULES ÉVALUATIONS EN LIGNE

COMPLÉTÉ D’ÉVALUATION MULTISPORTS COMPLÉTÉS (PDE,

COMPLÉTÉ  Gestion des conflits

Diriger un sport sans dopage)

DATE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Voici quelques d’éléments à discuter: votre philosophie d’entraîneur, vos attentes envers les athletes et les parents, le calendrier, les objectifs, comment le temps de jeu sera determiner, la meilleure façon de vous contacter pour discuter, budget, financement, etc . [↑](#footnote-ref-1)
2. Les objectifs d’équipe peuvent inclure comment chaque membre de l’équipe traitera les autres membres de l’équipe, les lignes directrices pour le comportement, l’attitude, l’assiduité, l’effort, l’amélioration des habiletés, de mise en forme, de résultats (mettre l’accent sur les choses que vous pouvez contrôlez). [↑](#footnote-ref-2)