

Portfolio de l'entraîneur(e) : Karaté



**Programme
national de
certification des
entraîneurs**



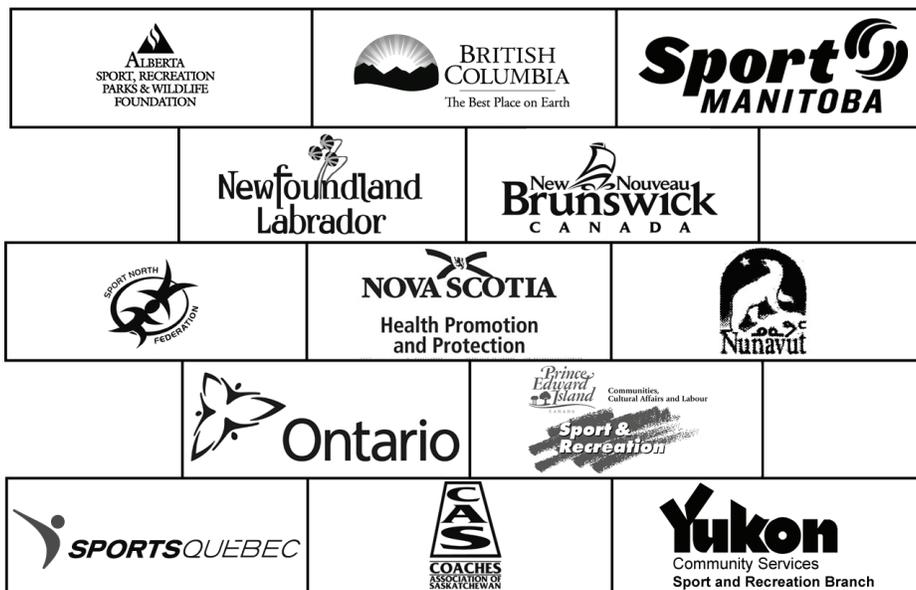
**KARATE
CANADA**

Version 1.0, 2010

© Association canadienne des entraîneurs et Karaté Canada

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.

Partenaires pour l'éducation et la formation des entraîneur(e)s



Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par Sport Canada.



© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2009) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés.

Imprimé au Canada.



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
Tâche 1 – Remplir un formulaire de profil d'entraîneur(e)	3
Tâche 2 – Concevoir un plan d'action d'urgence (PAU)	4
Tâche 3 – Concevoir un Modèle de référence pour l'analyse de la performance	7
Modèles de référence.....	7
Habilités pour votre Modèle de référence.....	11
Tâche 4 – Effectuer l'évaluation en ligne du module Prise de décisions éthiques	14
Tâche 5 – Faire remplir un formulaire d'évaluation des règles par un(e) officiel(le)	15
Tâche 6 – Concevoir deux planifications de séance d'entraînement	16
Annexe 1 – Matrice des compétences de l'entraîneur(e)	19
Annexe 2 – Code d'éthique du PNCE	33
Annexe 3 – Aperçu des résultats d'évaluation.....	35
Annexe 4 – Aperçu des cheminements du développement de Karaté Canada	38
Annexe 5 — Aperçu des profils d'entraînement de Karaté Canada.....	42
Annexe 6 – Critères et formulaires d'évaluation	46
Annexe 7 – Mentorat	50

Collecte, utilisation et communication des renseignements personnels

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

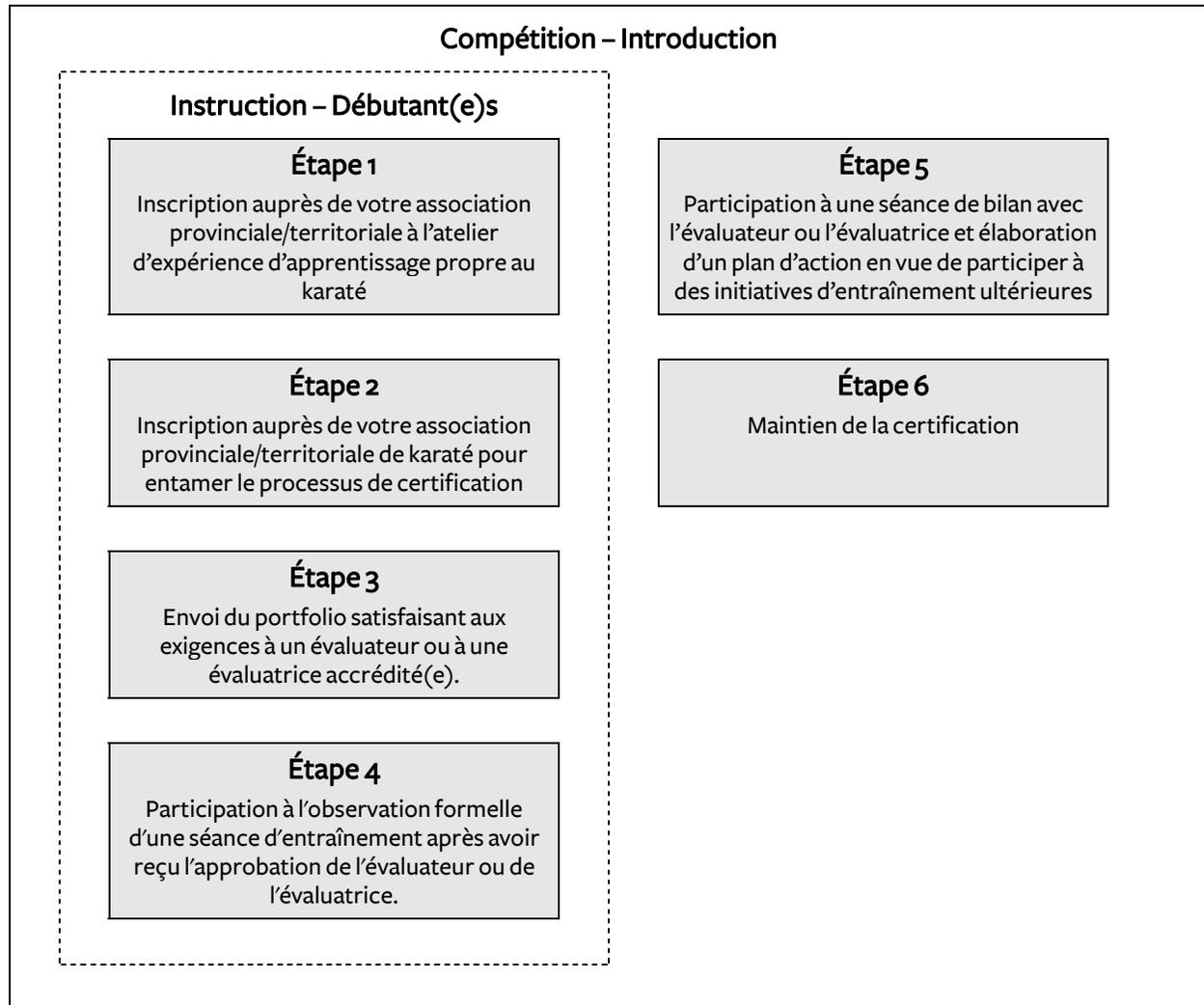
L'ACE ne fait ni le commerce, ni la vente ni l'échange des renseignements personnels obtenus contre rétribution. La collecte, l'utilisation et la communication de renseignements personnels par l'ACE se fait conformément à sa politique sur la protection des renseignements personnels disponible au www.coach.ca.

INTRODUCTION

Félicitations pour votre engagement dans les premières étapes en vue de devenir un(e) entraîneur(e) certifié(e) du Programme national de certification des entraîneurs de Karaté Canada!

Le Portfolio de l'entraîneur(e) est le premier module de ce processus. Vous devez remplir et soumettre le portfolio à un évaluateur ou à une évaluatrice avant qu'il ou elle puisse évaluer formellement vos habiletés à entraîner.

Le diagramme suivant présente toutes les étapes du processus de formation et de certification.



Le portfolio a pour but de permettre à l'entraîneur(e) de démontrer ses compétences d'entraînement et qu'il ou elle est prêt(e) à participer à une observation formelle.

Pour ce, vous devez effectuer certaines tâches, soit les tâches 1 à 4 pour le profil Instruction – Débutant(e), et les tâches 1 à 6 pour le profil Compétition – Introduction :

Tâche 1 – Remplir un formulaire de profil d'entraîneur(e)

Tâche 2 – Concevoir un Plan d'action d'urgence (PAU)

Tâche 3 – Concevoir un Modèle de référence pour l'analyse de la performance

Tâche 4 – Effectuer l'évaluation en ligne du module Prise de décisions éthiques

Tâche 5 – Faire remplir un formulaire d'évaluation des règles par un(e) officiels(le)

Tâche 6 – Concevoir deux planifications de séance d'entraînement

Vous trouverez les formulaires pour chacune des tâches dans les pages suivantes. Des directives sont incluses, au besoin.

Si vous ne vous sentez pas prêt(e) à effectuer une tâche, inscrivez-vous à un atelier de formation qui vous permettra d'acquérir la formation et l'expérience nécessaires. Veuillez vous adresser à votre organisme provincial de sport ou à l'évaluateur ou à l'évaluatrice assigné(e) pour plus de renseignements concernant les ateliers dans votre région.

Note : Les normes d'évaluation de chaque résultat attendu figurent dans la Matrice des compétences de l'entraîneur(e) à l'Annexe 1.

TÂCHE 1 – REMPLIR UN FORMULAIRE DE PROFIL D'ENTRAÎNEUR(E)

Formulaire de profil d'entraîneur(e)										
Nom				Numéro CC			C	C		
	Nom			Prénom						
Adresse	N°		Rue							
	Ville			Province			Code postal			
	Tél. ()			Tél. ()			Tél. ()			
	Résidence			Travail			Télécopieur			
Courriel										
Nombre d'années d'entraînement (de coaching)										
Profil d'entraînement principal										
Nom du club										
Entraîneur(e)-chef										
Description du contexte d'entraînement										
Nombre d'athlètes			Durée moyenne d'une séance							
Âge de l'athlète le ou la plus jeune (années)			Nombre de séances par semaine							
Âge de l'athlète le plus vieux ou la plus vieille (années)			Nombre de semaines par année							
Liste de vérification des réalisations										
Tâche						Oui	Date (jj/mm/année)			
Tâche 1: Formulaire de profil d'entraîneur(e)										
Tâche 2 : Plan d'action d'urgence										
Tâche 3 : Modèle de référence pour l'analyse de la performance en karaté										
Tâche 4 : Évaluation en ligne du module Prise de décisions éthiques										
Tâche 5 : Formulaire d'évaluation des règles par un(e) officiel(le) (s'il y a lieu)										
Tâche 6 : Deux planifications de séance d'entraînement (s'il y a lieu)										

TÂCHE 2 – CONCEVOIR UN PLAN D'ACTION D'URGENCE (PAU)

La préparation d'un Plan d'action d'urgence (PAU) vous aidera à agir calmement et efficacement dans le cas d'une situation d'urgence.

Vous devez disposer d'un PAU pour les installations ou le site où se déroulent habituellement vos séances d'entraînement et pour tout site ou toute installation où vous tenez des séances d'entraînement particulières. Un PAU peut être simple ou encore très élaboré et doit comprendre les mesures suivantes :

- Déterminer à l'avance la personne responsable dans le cas d'une situation d'urgence (il peut s'agir de l'entraîneur(e)).
- Posséder un téléphone cellulaire chargé. Ou encore, spécifier le lieu où se trouve la cabine téléphonique publique la plus près et s'assurer d'avoir de la monnaie en sa possession.
- Avoir avec soi les numéros de téléphone utiles en cas d'urgence (responsable des installations, service des incendies, police, ambulance) ainsi que la liste des personnes à joindre que vous aurez remise vos athlètes (père et mère, tuteur et tutrice, proches parents, médecin de famille).
- Avoir sous la main la fiche médicale de chaque athlète de manière à pouvoir fournir l'information nécessaire au personnel médical d'urgence. Joindre à cette fiche un formulaire de consentement signé par le parent ou le tuteur ou la tutrice qui autorise tout traitement médical en cas d'urgence.
- Dresser une liste des directives à fournir aux responsables du service d'urgence afin qu'ils et elles puissent parvenir le plus rapidement possible au lieu d'entraînement. Inclure des renseignements tels que l'intersection principale la plus près, les rues à sens unique et les principaux points de repère.
- Avoir en tout temps en votre possession une trousse de premiers soins complète (les entraîneur(e)s sont fortement encouragé(e)s à suivre une formation en premiers soins).
- Déterminer à l'avance une « personne responsable des appels » qui aura comme tâches de communiquer avec les autorités médicales et, au besoin, d'assister la personne responsable. La personne responsable des appels doit pouvoir donner des directives précises au service d'urgence afin que le personnel médical puisse parvenir le plus rapidement possible au lieu d'entraînement.

Utilisez les modèles des pages suivantes pour préparer votre PAU.

Plan d'action d'urgence		
N° de téléphone d'urgence	911 Entraîneur(e) : Tél. : () Coordonnateur(trice) : Tél. : ()	Liste de contrôle <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'emplacement du téléphone est bien connu. <input type="checkbox"/> Les numéros de téléphone d'urgence sont répertoriés. <input type="checkbox"/> La pile du téléphone cellulaire est rechargée. <input type="checkbox"/> De la monnaie est disponible pour les appels à acheminer depuis un téléphone public.
Adresse des installations	Adresse du dojo : Adresse de l'hôpital le plus près :	Itinéraire Itinéraire précis pour se rendre aux installations :
Personne responsable	Nom : Tél. : () Remplaçant(e) 1 : Tél. : () Remplaçant(e) 2 : Tél. : ()	Rôles et responsabilités :
Personne qui achemine l'appel	Nom : Tél. : () Remplaçant(e) 1 : Tél. : () Remplaçant(e) 2 : Tél. : ()	Rôles et responsabilités :
Renseignements sur l'athlète		
Trousse de premiers soins		

Renseignements médicaux (en caractères d'imprimerie s.v.p.)

Nom de l'athlète :				
Date de naissance (jj/mm/année)		Âge		Masculin <input type="checkbox"/> Féminin <input type="checkbox"/>
Adresse	Rue			
	Ville	Province	Code postal	
Numéro d'assurance maladie				
Noms des parents/tuteurs				
Adresse	Rue			
	Ville	Province	Code postal	
Téléphone				
	Résidence	Travail	Téléphone cellulaire	
Médecin de famille				
	Nom			Téléphone
Antécédents médicaux		Détails :		
Allergies	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>			
Asthme	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>			
Évanouissements/Per- tes de connaissance	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>			
Douleur thoracique	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>			
Diabète	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>			
Épilepsie	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>			
Troubles de l'ouïe	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>			
Problème cardiaque	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>			
Maux de tête répétitifs	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>			
Convulsions	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>			
Port de lunettes	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>			
Port de lentilles cornéennes	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>			
Blessures (précisez)	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>			
Médicaments (précisez)	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>			
Autre (y compris chirurgie récente)	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>			

TÂCHE 3 – CONCEVOIR UN MODÈLE DE RÉFÉRENCE POUR L'ANALYSE DE LA PERFORMANCE

La conception d'un Modèle de référence pour l'analyse de la performance vous permet d'évaluer votre capacité à analyser les performances en karaté.

Modèles de référence

Le Modèle de référence pour l'analyse de la performance qui est présenté aux deux pages suivantes décrit un arbre de décision dont vous pouvez vous servir pour repérer et corriger les erreurs d'exécution d'habiletés. Ce diagramme fournit les grandes lignes pour la création d'un Modèle de référence. Le nombre de détails contenus dans votre modèle dépendra de l'habileté que vous choisirez et du profil dans lequel vous entraînez. Le modèle comprend les étapes suivantes :

Phase de l'intention

Sélectionnez une habileté ou une tactique fréquemment utilisée dans votre sport, et réfléchissez à la façon dont les athlètes devraient exécuter les éléments clés – les détails d'une habileté qui ont une incidence sur la performance finale – de chacune des phases du mouvement. Il s'agit de la *performance attendue*.

Phase de détection

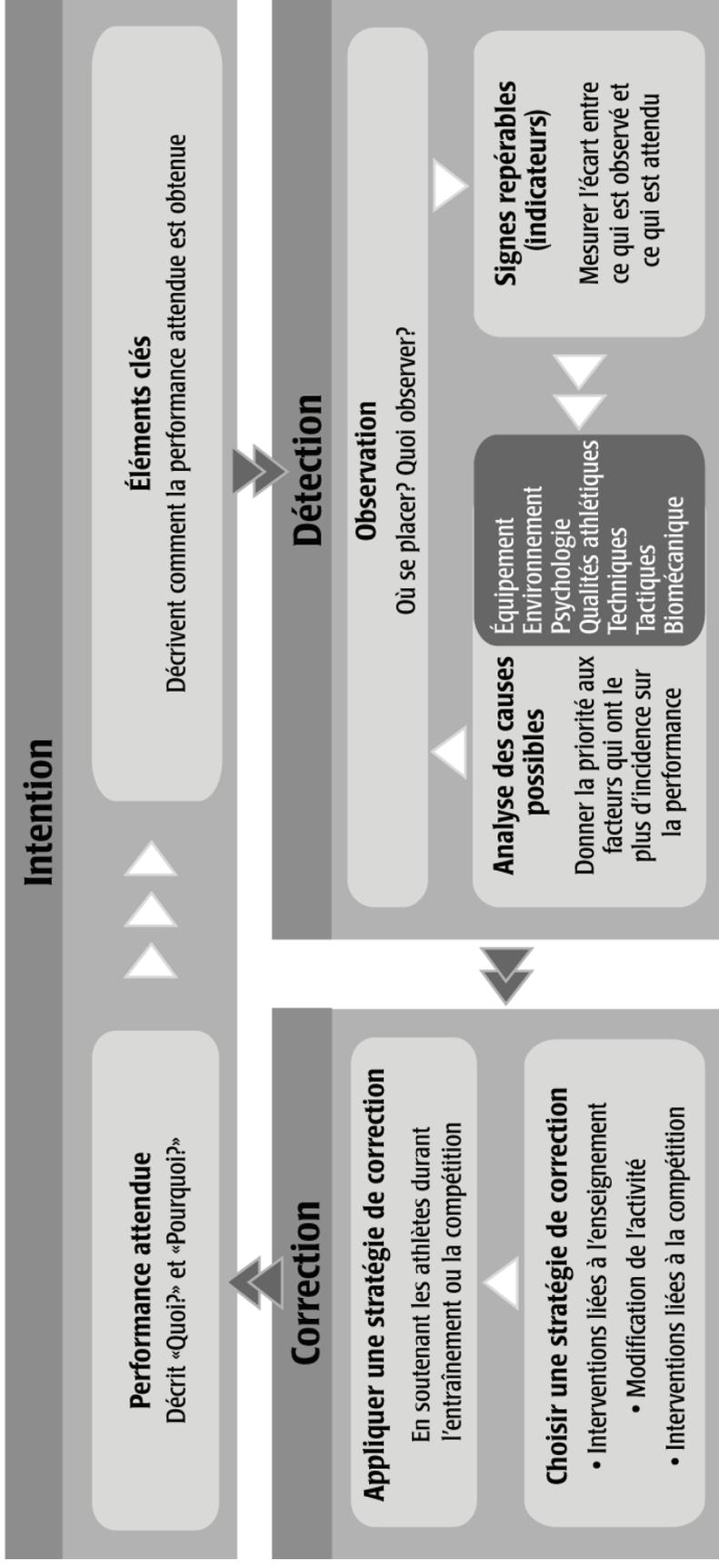
La phase de détection comprend ce qui suit :

- Observer la performance.* Pour procéder à l'observation, vous devrez choisir plusieurs points d'observation afin d'identifier le plus justement possible le résultat attendu et les éléments clés. En adoptant différents points de vue, vous repèrerez peut-être des éléments clés différents ou d'autres incidences possibles sur la performance. Il est important que votre stratégie d'observation vous permette d'établir clairement quelle est la performance recherchée.
- Détecter les écarts. En observant la performance, vous commencerez à rechercher les écarts entre la performance réelle et la performance attendue.
- Identifier les raisons pour lesquelles il y a des écarts. Parmi les raisons qui expliquent les écarts, on peut mentionner l'équipement, l'environnement, la psychologie, les qualités athlétiques, les tactiques, la technique et la biomécanique.

Vous devrez peut-être répéter ces étapes plus d'une fois avant de prendre une décision à propos de ce qui doit être corrigé. La principale question que vous devez vous poser est la suivante : **À quel moment l'écart entre la performance réelle et la performance attendue devient-il suffisamment important pour justifier une intervention de la part de l'entraîneur(e)?**

Phase de correction

La phase de correction vous aide à réduire l'écart entre la performance réelle et la performance attendue. Les mesures correctives comprennent notamment les interventions liées à l'enseignement, la modification des activités ou des exercices et les interventions en compétition. Le choix d'une mesure corrective requiert que vous réfléchissiez à la façon dont vous allez l'appliquer lors d'une séance d'entraînement ou d'une compétition.



Analyse des facteurs						
Équipement	Environnement	Psychologie	Qualités athlétiques	Techniques	Tactiques	Biomécanique
<input type="checkbox"/> Ajustement <input type="checkbox"/> Réglage <input type="checkbox"/> Type	<input type="checkbox"/> Météo <input type="checkbox"/> Surface <input type="checkbox"/> Éclairage <input type="checkbox"/> Altitude <input type="checkbox"/> Pollution	<input type="checkbox"/> Peur <input type="checkbox"/> Motivation <input type="checkbox"/> Autoefficacité <input type="checkbox"/> Croyances <input type="checkbox"/> Concentration <input type="checkbox"/> Attention <input type="checkbox"/> Contrôle du niveau d'éveil <input type="checkbox"/> Reconnaissance des indices <input type="checkbox"/> Perception	<input type="checkbox"/> Force <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Vitesse <input type="checkbox"/> Flexibilité	<input type="checkbox"/> Éléments clés <input type="checkbox"/> Phases du mouvement	<input type="checkbox"/> Prise de décisions <input type="checkbox"/> Plan de compétition <input type="checkbox"/> Sélection/substitution	<input type="checkbox"/> Plans de mouvement <input type="checkbox"/> Principes biomécaniques
Signes repérables ou indicateurs d'écarts						

Mesures correctives		
Interventions liées à l'enseignement	Modification de l'exercice ou de l'activité	Interventions liées à la compétition
<input type="checkbox"/> Aider ou rassurer. <input type="checkbox"/> Expliquer ou poser des questions. <input type="checkbox"/> Simplifier – réduire le nombre de variables à traiter ou utiliser des exemples. <input type="checkbox"/> Employer une stratégie reposant sur les habiletés mentales (p. ex., recentrage, visualisation ou établissement d'objectifs). <input type="checkbox"/> Faire une démonstration de la performance recherchée ou l'exécuter soi-même. <input type="checkbox"/> Fournir des rétroactions ou des résultats. <input type="checkbox"/> Modifier son approche en fonction du style d'apprentissage des athlètes.	<input type="checkbox"/> Modifier l'équipement. <input type="checkbox"/> Modifier les exigences de la tâche ou la répéter. <input type="checkbox"/> Modifier la progression. <input type="checkbox"/> Modifier la vitesse ou le choix du moment. <input type="checkbox"/> Modifier l'espace ou changer d'environnement. <input type="checkbox"/> Modifier les ratios travail-repos ou l'intensité.	<input type="checkbox"/> Modifier l'équipement. <input type="checkbox"/> Changer de tactique ou de plan de match. <input type="checkbox"/> Effectuer des substitutions. <input type="checkbox"/> Modifier la sélection. <input type="checkbox"/> Employer une stratégie reposant sur les habiletés mentales (p. ex., recentrage, visualisation ou établissement d'objectifs). <input type="checkbox"/> Fournir des rétroactions ou des résultats.

Habilités pour votre Modèle de référence

Si vous entraînez dans le profil Instruction – Débutant(e), utilisez l'une des habiletés suivantes pour créer de votre Modèle de référence :

- Positions (*Tachi*)
- Blocages (*Uke*)
- Coups de pied (*Keri*)
- Coups de poing (*Tsuki*)
- Attaques indirectes (*Uchi*)

Si vous entraînez dans le profil Compétition – Introduction, utilisez l'une des habiletés suivantes pour créer votre Modèle de référence :

- Fondements de la compétition (*kumité*)
- Stratégies de base en *kumité/kata*
- Fondements de la distance et du temps
- Facteurs de performance en *kata*
- Fondements de la compétition (*kata*)

Feuille de travail : Modèle de référence pour l'analyse de la performance

Sport : Karaté		Profil : Instruction – Débutant(e) / Compétition – Introduction	
Habilitété	Performance prévue	Éléments clés	
Analyse des facteurs	Priorité É/M/F	Signes repérables (indicateurs) ou intervention (écart)	Mesures correctives
Équipement Équipement propre au karaté pouvant limiter la performance (équipement protecteur inadéquat ou mal ajusté, etc.)	_____		
Environnement Facteurs environnementaux susceptibles de nuire à la performance (surface, température, éclairage, etc.)	_____		
Psychologie Facteurs internes à l'athlète pouvant nuire à sa perception d'une tâche, d'une performance ou d'une activité (peur, confusion, concentration, motivation, centres d'intérêt, etc.)	_____		
Qualités athlétiques Habilités physiques pouvant limiter la performance (force, endurance, souplesse, etc.)	_____		
Techniques Aspects de l'exécution technique qui influent sur la performance (éléments clés, phases du mouvement)	_____		
Tactiques Facteurs associés à l'intention d'une habileté pouvant influencer sur la performance (la prise de décision, par exemple)	_____		
Biomécanique Aspects de la biomécanique pouvant influencer sur la performance (plans de mouvement, principes biomécaniques)	_____		

Vous trouverez un exemple d'un Modèle de référence complet à la page suivante.

Exemple d'un Modèle de référence pour l'analyse de la performance

Sport : Karaté		Profil : Instruction – Débutant(e) / Compétition – Introduction	
Habilité	Performance prévue	Éléments clés	
<input type="checkbox"/> Fondements de la distance et du temps <input type="checkbox"/> Observés dans tous les éléments de la séance	<input type="checkbox"/> Attaquer et se défendre depuis la bonne distance et dans le bon temps	<input type="checkbox"/> La distance est différente selon que l'athlète effectue une technique de main ou de pied <input type="checkbox"/> Les techniques de main s'effectuent généralement dans une distance rapprochée, tandis que les coups de pied s'effectuent généralement dans une distance plus éloignée <input type="checkbox"/> Le bon temps doit être ajusté à la distance et au mouvement de l'adversaire	
Analyse des facteurs	Priorité É/M/F	Signes repérables (indicateurs) ou intervention (écart)	Mesures correctives
Équipement	F	<input type="checkbox"/> L'athlète trébuche sur le pantalon de son karatégi <input type="checkbox"/> Incapacité de voir les mains <input type="checkbox"/> L'équipement protecteur se détache et tombe	<input type="checkbox"/> Assurer le port d'équipement adéquat
Environnement	F	<input type="checkbox"/> Déplacement hors limite <input type="checkbox"/> L'athlète glisse sur le tatami	<input type="checkbox"/> Entraîner les athlètes dans des situations où ils et elles doivent respecter des limites précises <input type="checkbox"/> Nettoyer les tatamis
Psychologie	M	<input type="checkbox"/> Tête tournée du côté opposé / yeux fermés	<input type="checkbox"/> Proposer des exercices qui favoriseront le contact visuel avec l'adversaire/la cible
Qualités athlétiques	M	<input type="checkbox"/> Exécution de techniques lentes ou faibles	<input type="checkbox"/> Entraîner les muscles à fibres rapides <input type="checkbox"/> Proposer des exercices de résistance avec des bandes élastiques
Techniques	É	<input type="checkbox"/> Utilisation du mauvais type de technique	<input type="checkbox"/> Appliquer les éléments clés appropriés
Tactiques	É	<input type="checkbox"/> Trop rapproché(e) / trop éloigné(e)	<input type="checkbox"/> Augmenter l'entraînement à la distance
Biomécanique	M	<input type="checkbox"/> Mauvais équilibre	<input type="checkbox"/> Proposer des exercices d'équilibre

TÂCHE 4 – EFFECTUER L'ÉVALUATION EN LIGNE DU MODULE PRISE DE DÉCISIONS ÉTHIQUES

Participer à l'évaluation en ligne du module Prise de décisions éthiques à www.coach.ca vous familiarisera au processus de prise de décisions éthiques du PNCE.

Voici les étapes à suivre dans l'ordre :

1. Participez à un module de formation PDÉ approprié. Ce module est disponible par l'entremise des coordinateurs ou des coordinatrices et des organismes provinciaux ou territoriaux de sports. Communiquez avec l'évaluateur ou l'évaluatrice assigné(e) pour obtenir plus de renseignements concernant ces formations.
2. Présentez une preuve de participation à un module PDÉ. Il est possible de faire ceci en ligne ou par l'entremise d'un membre du comité PNCE de Karaté Canada.
3. Effectuer l'évaluation en ligne du module PDÉ. Visitez le www.coach.ca, cliquez sur *Formation et certification*, cliquez sur *Index*, et cliquez sur l'icône à la droite de la page pour l'évaluation en ligne du module PDÉ. Vous trouverez tous les renseignements nécessaires pour procéder à l'évaluation.

TÂCHE 5 – FAIRE REMPLIR UN FORMULAIRE D'ÉVALUATION DES RÈGLES PAR UN(E) OFFICIEL(LE)

Ce formulaire d'évaluation doit être rempli par un(e) officiel(le) national(e) qui peut confirmer que vous avez participé à un séminaire d'arbitrage au cours duquel les règles officielles de la Fédération mondiale de karaté (FMK) ont été présentées.

Formulaire d'évaluation des règles par un(e) officiel(le) – Compétition – Introduction						
Nom de l'entraîneur(e)						
		Nom		Prénom		
Pour chaque élément présenté ci-dessous, utilisez la légende suivante afin d'évaluer l'entraîneur(e) candidat(e).						
1	2	3	4			
Totalemment en désaccord (TD)		En désaccord (D)	D'accord (A)	Totalemment d'accord (TA)		
Évaluez chaque affirmation ci-dessous en indiquant un «X» dans la case de droite appropriée.						
			TD	D	A	TA
1.	L'entraîneur(e) comprend sommairement les règles de la compétition		1	2	3	4
2.	L'entraîneur(e) démontre une compréhension approfondie des règles de la compétition		1	2	3	4
3.	L'entraîneur(e) comprend sommairement le système de repêchage		1	2	3	4
4.	L'entraîneur(e) démontre une compréhension approfondie du système de repêchage		1	2	3	4
Répondez Oui ou Non aux questions 5 et 6			Oui	Non		
5.	L'entraîneur(e) est déjà un(e) arbitre certifié(e)					
6.	L'entraîneur(e) a déjà passé un examen pour évaluer sa connaissance des règles					
Si l'entraîneur(e) a déjà passé un examen pour évaluer sa connaissance des règles, vous devez tout de même évaluer les affirmations 1 à 4.						
Officiel(le) évaluateur ou évaluatrice						
Signature			Date			
Évaluateur/évaluatrice						
		Nom		Prénom		

En apposant sa signature au bas de ce formulaire, l'officiel(le) évaluateur ou évaluatrice soutient que l'entraîneur(e) candidat(e) est prêt(e) à subir l'évaluation formelle lors d'une séance par un évaluateur ou une évaluatrice.

TÂCHE 6 – CONCEVOIR DEUX PLANIFICATIONS DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Cette tâche démontre votre capacité à planifier un cours de karaté. Vous devez soumettre votre première planification avant de demander une évaluation formelle. Un évaluateur ou une évaluatrice évaluera votre planification et vous offrira une rétroaction soulignant les éléments à améliorer. Cette planification aidera également l'évaluateur ou l'évaluatrice à déterminer si vous êtes prêt(e) à vous soumettre à l'observation formelle.

Votre deuxième planification de séance sera utilisée lors de votre observation formelle.

Les deux planifications doivent montrer comment vous planifieriez une séance et mettriez en œuvre une habileté tirée du Modèle de référence pour l'analyse de la performance. Ceci assurera l'objectivité lors de l'évaluation en vue de la certification.

Note : Le processus pour l'analyse de la performance est le même pour les profils Instruction – Débutant(e) et Compétition – Introduction, sauf que les modèles de référence sont différents. Dans le profil Instruction – Débutant(e), l'accent est mis sur l'analyse de la performance des karatékas *débutant(e)s*, tandis que dans le profil Compétition – Introduction, l'accent est mis sur l'analyse de la performance des *compétiteurs* et des *compétitrices*.

Le tableau ci-dessous présente des éléments précis qui devraient se trouver dans vos planifications de séance. Utilisez ce tableau comme guide pour la planification des séances d'entraînement.

Segment de la séance	Éléments clés
Introduction	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Accueillir les athlètes et les informer du déroulement de la séance <input type="checkbox"/> Dégager les éléments de sécurité dont il faudrait tenir compte pendant la séance d'entraînement
Échauffement/Souplesse	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Préparer le corps aux efforts physiques qui seront déployés pendant la partie principale <input type="checkbox"/> Commencer par un échauffement plus général pour passer ensuite à un échauffement plus spécifique et inclure des exercices propres au karaté
Partie principale	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire participer les athlètes à des activités qui les aideront à améliorer des habiletés et la forme physique propres au karaté <input type="checkbox"/> Inclure l'entraînement des systèmes d'énergie aérobie et anaérobie lactique, ainsi que des éléments techniques
Séance technique (Partie A)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Communiquer les détails appropriés pour la séance technique, ainsi que les éléments clés et les qualités athlétiques qui seront vus
Séance technique (Partie B)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Présenter les activités, les éléments clés et les qualités athlétiques appropriés qui seront vus <input type="checkbox"/> Décrire l'entraînement particulier de <i>kata</i> ou de <i>kumité</i>
Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Commencer la récupération <input type="checkbox"/> Inclure des activités appropriées telles que les étirements ou des exercices aérobies légers
Conclusion	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire un bilan de l'entraînement <input type="checkbox"/> Donner des renseignements aux athlètes concernant la prochaine séance d'entraînement ou compétition à venir <input type="checkbox"/> Inclure une récapitulation des principes d'entraînement clés appliqués lors de la séance

Servez-vous des modèles trouvés aux pages suivantes pour concevoir vos séances d'entraînement.

Structure d'une séance d'entraînement

Segment de la séance	Durée	Éléments clés
Introduction	Variable 2 - 3 min	<p>Avant la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Inspecter le <i>dojo</i> <input type="checkbox"/> Préparer l'équipement du <i>dojo</i>, ainsi que l'équipement dont se serviront les athlètes <input type="checkbox"/> Accueillir et saluer chaque athlète <input type="checkbox"/> S'informer de l'état de chaque athlète. <p>Au début de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Passer en revue les objectifs de la séance d'entraînement et les activités prévues <input type="checkbox"/> Donner les consignes précises qui s'appliquent aux activités qui seront effectuées
Échauffement	5-10 min 8-15 min Varie selon l'âge et le niveau	<p>Échauffement général :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Proposer des exercices généraux ou des jeux pour détendre les muscles et augmenter la température corporelle (selon l'âge) <input type="checkbox"/> Proposer des étirements progressifs (les étirements dynamiques sont les plus appropriés au début) <p>Échauffement spécifique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Proposer des activités brèves déjà connues des athlètes qui imitent certains des mouvements de la partie principale (peut inclure certaines activités de la partie principale qui sont effectuées à une intensité plus faible); travailler la bonne filière énergétique <input type="checkbox"/> Assurer une augmentation graduelle de l'intensité, sans pour autant fatiguer les athlètes <input type="checkbox"/> Assurer une transition rapide entre la fin de l'échauffement, les explications ou démonstrations des premières activités de la partie principale et les activités elles-mêmes
Partie principale	Variable; habituellement 60 min	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Proposer 3 activités ou plus entre lesquelles il y a un lien et qui sont exécutées dans le bon ordre <input type="checkbox"/> S'assurer de choisir des activités stimulantes qui permettent aux athlètes d'apprendre et de s'améliorer tout en s'amusant; commencer à utiliser des concepts de complexité de base <input type="checkbox"/> Utiliser les filières énergétiques et les muscles nécessaires aux besoins de la séance <input type="checkbox"/> Accorder des pauses pour favoriser l'hydratation <input type="checkbox"/> S'assurer que les athlètes sont activement engagé(e)s la majeure partie du temps (c.-à-d. ils ou elles ne doivent pas rester inactifs ou inactives ni attendre en ligne) <input type="checkbox"/> Allouer suffisamment de temps d'entraînement pour chaque activité et les répétitions d'exercices au besoin <input type="checkbox"/> S'assurer que les activités conviennent à l'âge, au sexe et à la capacité des athlètes
Retour au calme	5-10 min	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Diminuer graduellement l'intensité <input type="checkbox"/> Assurer des étirements lents et passifs pour les muscles les plus sollicités
Conclusion	3 - 5 min	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Offrir et recevoir des commentaires sur ce qui a bien fonctionné et suggérer certaines améliorations au besoin <input type="checkbox"/> Donner des renseignements aux athlètes concernant la prochaine séance d'entraînement ou le prochain objectif à atteindre <input type="checkbox"/> Demander aux athlètes s'ils ou si elles ont des questions ou des préoccupations <input type="checkbox"/> S'entretenir avec chaque athlète avant qu'il ou elle ne quitte les lieux pour évaluer les questions et objectifs personnels

Feuille de travail : Planification d'une séance d'entraînement					
Club		Date		Temps	
Emplacement		Objectifs			
Équipement					
Introduction	Temps				
Échauffement	Temps				
Partie principale	Temps				
Retour au calme	Temps				
Conclusion	Temps				

ANNEXE 1 – MATRICE DES COMPÉTENCES DE L'ENTRAÎNEUR(E)

Critères d'évaluation des résultats attendus : Soutien aux athlètes en entraînement		
N° 1	S'assurer d'un lieu d'entraînement sécuritaire	
Efficacité	Preuve	Exemples propres au sport
5 (Très efficace)	<p>Voir le n° 4 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Avant la séance, l'entraîneur(e) est en mesure d'effectuer une réflexion critique au sujet des questions de sécurité. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) anticipe les situations dangereuses et prend immédiatement des mesures afin de réduire le risque pendant les activités. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Avant la séance, l'entraîneur(e) décèle les problèmes de sécurité et circule autour de la salle d'entraînement afin de minimiser les risques pour la sécurité (plancher, murs, équipement). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) s'assure que l'espace est approprié pour l'exécution d'exercices de <i>kumité</i> ou l'entraînement des <i>kihon</i>.
4 (Avancée)	<p>Voir le n° 3 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) est en mesure de déceler les situations potentiellement dangereuses et d'apporter les modifications qui s'imposent avant que les athlètes s'adonnent à la plupart des activités. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) est en mesure de corriger les situations dangereuses. 	<p>(Révision post-évaluation de 3 scénarios)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) est en mesure d'identifier les modifications à apporter à la séance après avoir évalué l'espace, les lieux et les salles d'entraînement. <input type="checkbox"/> Présentation du portfolio de l'entraîneur(e) (PAU), incluant les 6 éléments fondamentaux.
3 (Norme du PNCE) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) inspecte le lieu d'entraînement et s'assure qu'il présente le moins de risques possible pour la sécurité. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) est en mesure d'identifier les modifications à apporter à la séance lorsqu'une situation dangereuse se manifeste. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) souligne l'importance des règles de la compétition et enseigne celles-ci aux athlètes afin de créer un lieu d'entraînement sécuritaire. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) est capable de présenter un plan d'action d'urgence comprenant la plupart (5) des éléments fondamentaux suivants présentés dans le Portfolio de l'entraîneur(e) : <ul style="list-style-type: none"> • Les endroits où il y a des téléphones sont indiqués (cellulaires ou téléphones traditionnels). • Les numéros de téléphone d'urgence sont pris en note. • L'endroit où sont conservées les fiches médicales se rapportant à chacun(e) des athlètes est bien indiqué. • Le lieu où l'on peut trouver une trousse de premiers soins complète est indiqué. • Une « personne responsable des appels » et une « personne responsable » sont désignées à l'avance. • Les indications permettant de se rendre au lieu d'entraînement sont fournies. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) dispose des formulaires des dangers inhérents à l'athlète signés. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) circule autour de la salle d'entraînement et procède à une inspection avant la séance pour s'assurer qu'elle présente le moins de risques possible pour la sécurité et il ou elle porte une attention particulière au plancher, aux coussins de frappe, à l'équipement/costume des athlètes, aux bijoux, aux tatamis et aux poteaux/colonnes. <p>(Révision post-évaluation de 2 scénarios)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) est en mesure d'indiquer les modifications à apporter à la séance lorsqu'une situation dangereuse se manifeste. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) affiche les règles de la compétition, le code de conduite ou les règles du <i>dojo</i> (qui rappellent aux athlètes le comportement à adopter et les exigences à respecter pour s'assurer d'un lieu sécuritaire). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) s'assure d'une consultation adéquate du formulaire de l'athlète (Centre for Sport and Law).
2 (De base)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) reconnaît les risques éventuels, mais ne prend aucune mesure pour modifier le lieu d'entraînement afin qu'il soit sécuritaire. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) est capable de présenter un plan d'action d'urgence comprenant quelques-uns (3-4) des 6 éléments fondamentaux susmentionnés. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) cerne les problèmes de sécurité éventuels avant l'entraînement (avant l'évaluation/la séance de bilan). <input type="checkbox"/> Présentation du portfolio de l'entraîneur(e) (PAU) depuis le portfolio de l'entraîneur(e) Comp - Int.
1 (Insuffisante)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) n'inspecte pas les lieux avant le début de la séance. <input type="checkbox"/> Des facteurs de danger dans le lieu d'entraînement n'ont pas été pris en compte. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) n'est pas capable de présenter un plan d'action d'urgence (Portfolio de l'entraîneur(e) Comp - Int). 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) ne circule pas autour de la salle d'entraînement avant la séance. <input type="checkbox"/> Le PAU imprimé n'est pas facilement accessible. <input type="checkbox"/> Aucun formulaire d'autorisation, de renonciation ou médical n'a été rempli.

Critères d'évaluation des résultats attendus : Soutien aux athlètes en entraînement		
N° 2	Mettre en œuvre une séance d'entraînement bien structurée et organisée	
Efficacité	Preuve	Exemples propres au sport
5 (Très efficace)	<p>Voir le n° 4 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) adapte les activités de la séance dans le but de lancer un défi stimulant aux athlètes ou d'offrir des occasions d'apprentissage optimales. <input type="checkbox"/> L'activité circonscrit clairement les facteurs de performance et les objectifs d'apprentissage qui ont été présentés au début de la séance. <input type="checkbox"/> L'activité crée des situations d'entraînement spécifiques (déclencheurs cognitifs) favorisant l'apprentissage. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) adapte la séance de façon à ce que les principes de complexité augmentent le défi présenté par l'activité. L'entraîneur(e) démontre les résultats attendus de la séance, et réitère les points clés menant à la réussite. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) assure une bonne supervision des entraînements de <i>kumité</i> et des exercices de <i>kihon</i>.
4 (Avancée)	<p>Voir le n° 3 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) adapte les activités de la séance afin de tenir compte de circonstances ou d'éléments logistiques propres au contexte et d'obtenir un effet d'entraînement précis (physique ou moteur). <input type="checkbox"/> Des modifications sont apportées en fonction de la réaction et de la performance de l'athlète durant l'activité. <input type="checkbox"/> Les modifications apportées permettent la réalisation des objectifs de la séance. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) présente les activités de la séance dans un ordre qui favorise l'apprentissage ou l'atteinte d'effets d'entraînement précis. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) sait proposer des séances de pliométrie de base, des entraînements aux poids et des exercices de résistance avec des bandes élastiques pour l'atteinte d'objectifs. <input type="checkbox"/> Les pratiques, les exercices, les méthodes et la charge d'entraînement sont conformes à l'objectif ou aux objectifs d'entraînement visé(s) et adaptés à l'âge, au sexe et aux capacités physiques des athlètes. <input type="checkbox"/> La présentation dans un ordre adéquat s'applique à l'ordre dans lequel les activités se déroulent pendant la séance. Par exemple, l'ordre des activités forme une progression menant vers l'exécution dans des situations de compétition réalistes.
3 (Norme du PNCE) 	<p>Voir le n° 2 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La présentation de la séance correspond à l'objectif ou aux objectifs du plan de séance. <input type="checkbox"/> Des pauses sont prévues afin de permettre aux athlètes de récupérer et de s'hydrater. <input type="checkbox"/> Le déroulement des activités et des exercices de la séance est bien expliqué et le temps consacré aux activités et aux exercices est utilisé de manière optimale. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) utilise adéquatement l'espace et l'équipement. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) propose des activités qui contribuent au développement des habiletés, des tactiques et des qualités athlétiques. 	<p>Les éléments suivants sont observés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur propose des pauses pour permettre une récupération et une hydratation appropriées. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) reconnaît les filières énergétiques nécessaires au profil Comp – Int. <input type="checkbox"/> Toutes les activités sont approuvées (5 segments de la séance : introduction, échauffement, partie principale, retour au calme et conclusion). <input type="checkbox"/> Durant la partie principale, l'entraîneur(e) enseigne au moins trois habiletés de karaté propres à la compétition (par exemple, bon temps, distance, coup de poing main avant (jab)). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) utilise l'espace adéquatement. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) s'assure que les athlètes s'entraînent dans le plaisir.
2 (De base)	<p>La séance est assez bien structurée, comme cela est confirmé par tous les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) avance des preuves confirmant la planification. <input type="checkbox"/> Les segments de la séance sont bien délimités et comprennent un échauffement, les parties principales et un retour au calme appropriés. <input type="checkbox"/> L'équipement est disponible et prêt à être utilisé. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) porte des vêtements appropriés. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) met en œuvre les segments de la séance suivants : introduction, échauffement et retour au calme, et un minimum de deux éléments de la partie principale (par exemple, il ou elle n'enseigne pas une séance de combat). <p>Compétences de l'entraîneur(e) observées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'équipement protecteur est disponible et prêt à être utilisé. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) porte des vêtements appropriés.

Critères d'évaluation des résultats attendus : Soutien aux athlètes en entraînement		
<p>1 (Insuffisante)</p>	<p>La séance ne comporte aucune structure identifiable, comme cela est confirmé par les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) n'a pas recours à des activités d'échauffement appropriées. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) n'est pas en mesure d'avancer des preuves confirmant la planification (plan de séance). 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le plan de séance mis en œuvre par l'entraîneur(e) ne se fonde pas sur la planification présentée dans le portfolio. <p>Compétence de l'entraîneur(e) observée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 segments de séance présentés (échauffement, partie principale et retour au calme).

Critères d'évaluation des résultats attendus : Soutien aux athlètes en entraînement		
N° 3	Intervenir de façon à favoriser l'apprentissage	
Efficacité	Preuve	Exemples propres au sport
<p>5 (Très efficace)</p>	<p>Voir le n° 4 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) a recours à diverses stratégies d'intervention afin d'atteindre les objectifs d'apprentissage. <input type="checkbox"/> L'intervention est précise et permet à l'athlète de prendre davantage en charge les facteurs de performance et les objectifs d'apprentissage. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) met l'accent sur la pensée indépendante et la résolution de problèmes. 	<p>Compétences de l'entraîneur(e) observées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) met en place différentes méthodes d'enseignement de karaté. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) présente différents scénarios lors des activités d'apprentissage (principes de complexité). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) reconnaît le caractère unique de chaque athlète (certain(e)s sont plutôt défensifs(ives), d'autres offensifs(ives)).
<p>4 (Avancée)</p>	<p>Voir le n° 3 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) questionne les athlètes afin de les aider à réfléchir à leur performance. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) identifie les styles d'apprentissage individuels et effectue des interventions appropriées afin d'optimiser l'apprentissage. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) souligne une performance satisfaisante en effectuant des interventions appropriées (par exemple, rétroaction, questionnement de l'athlète, recours à la démonstration) de manière à faire ressortir les principaux facteurs ayant été exécutés correctement. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) encourage la prise de risques calculés visant à améliorer la performance conformément au Code d'éthique du PNCE. 	<p>Compétences de l'entraîneur(e) observées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) effectue des interventions. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) offre de la rétroaction à l'athlète. <input type="checkbox"/> Après l'exécution d'une technique ou d'une activité, l'entraîneur(e) questionne l'athlète de façon à le ou la faire réfléchir. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) explique et démontre la bonne habileté et l'effet qu'elle produit sur l'ensemble de la performance. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) a recours à une variété de méthodes d'enseignement et d'entraînement pour assurer la compréhension.
<p>3 (Norme du PNCE)</p> 	<p>Voir le n° 2 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) offre de la rétroaction et des directives qui précisent clairement les ASPECTS À AMÉLIORER et la FAÇON DE LE FAIRE. <input type="checkbox"/> Pendant l'exercice, l'entraîneur(e) utilise la rétroaction afin de reconnaître les efforts et la performance des athlètes. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) explique clairement les objectifs d'apprentissage et les facteurs de performance clés (rétroaction, directive) aux athlètes avant de commencer l'activité. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) fait la promotion d'une image positive du karaté et sert de modèle aux athlètes et aux autres intervenant(e)s. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) exprime clairement ses attentes à l'égard du comportement des athlètes et les renouvelle au besoin. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pendant la séance, l'entraîneur(e) explique 2-3 points d'apprentissage clés pour les habiletés appropriées selon le contexte (les pour et les contre des diverses techniques de main ou de pied). <p>Compétences de l'entraîneur(e) observées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) offre du renforcement constructif au moyen de points clés propres à chaque habileté. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) identifie les objectifs d'apprentissage et les facteurs de performance clés. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) définit clairement ses attentes à l'égard des comportements et de la philosophie à adopter au <i>dojo</i> ou en compétition.
<p>2 (De base)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) donne des explications et identifie 13 points d'apprentissage clés (Modèle de référence). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) a recours à des démonstrations et s'assure de se placer de manière à être bien vu(e) et entendu(e) par les athlètes. <input type="checkbox"/> La rétroaction est positive, spécifique et dirigée à la fois vers le groupe et les individus. <input type="checkbox"/> Les interventions effectuées par l'entraîneur(e) laissent aux athlètes suffisamment de temps pour pratiquer l'habileté ou la tactique. <input type="checkbox"/> Les rétroactions et les directives indiquent seulement ce qui doit être amélioré, sans préciser de quelle façon. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) conserve une attitude positive et tient compte des besoins et des idées des athlètes. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) utilise un langage respectueux lorsqu'il ou elle réalise des interventions verbales. 	<p>Les éléments suivants sont observés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) fait la promotion d'une image positive du karaté. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) présente son portfolio. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) démontre une philosophie propre aux entraîneur(e)s et aux arts martiaux. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) offre de la rétroaction positive et efficace. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) effectue des interventions efficaces (se référer au Modèle de référence de l'analyse d'une performance Partie A ou B). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) conserve une attitude positive et tient compte des besoins et des idées des athlètes. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) utilise un langage respectueux lorsqu'il ou elle intervient auprès d'un(e) athlète.

Critères d'évaluation des résultats attendus : Soutien aux athlètes en entraînement		
1 (Insuffisante)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) fournit des explications, mais n'identifie aucun point d'apprentissage clé. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) a recours à des démonstrations mais ne se place pas de manière à être bien vu(e) et entendu(e) par les participant(e)s. <input type="checkbox"/> Peu d'interventions sont effectuées pour clarifier les principaux objectifs d'apprentissage. 	<p>Les éléments suivants sont observés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les interventions de l'entraîneur(e) n'identifient aucun point d'apprentissage clé. <input type="checkbox"/> Les explications et les démonstrations d'habiletés ne sont pas claires (position de l'entraîneur(e) par rapport à l'athlète).

Critères d'évaluation des résultats attendus : Analyse de la performance		
N° 1	Évaluer la performance	
Efficacité	Preuve	Exemples propres au sport
5 (Très efficace)	<p>Voir le n° 4 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) fournit des preuves concrètes (p. ex., analyse symbolique, analyse biomécanique, etc.) visant à appuyer l'analyse de la performance. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) enseigne les facteurs de performance clés et explique comment et la raison pour laquelle les erreurs ont une incidence sur l'ensemble de la performance. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) analyse une variété de facteurs pouvant contribuer à améliorer la performance. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) a recours à la vidéo et à une fiche d'analyse pour mettre en évidence les erreurs de performance. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) a recours à la vidéo pour offrir de la rétroaction instantanée à l'athlète après une performance en <i>kata</i>. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) présente son portfolio.
4 (Avancée)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) a recours à une variété de stratégies (par exemple, angles d'observation, enregistrement vidéo, autres entraîneur(e)s, etc.) pour identifier les facteurs les plus importants de la performance. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) indique régulièrement comment et pourquoi une erreur importante a une incidence sur la performance. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) aide les athlètes à mieux comprendre comment les erreurs affectent la performance en posant des questions pertinentes. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) souligne l'importance des règles de la compétition se rapportant à l'exécution des habiletés. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) identifie les habiletés ou les tactiques individuelles ou d'équipe qui doivent être améliorées. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) a recours à des assistant(e)s qui l'aident à repérer les erreurs lors des performances en combat ou en <i>kata</i> (p. ex., des officiel(le)s qui évaluent la performance d'un <i>kata</i>). <p>Les éléments suivants sont observés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) s'assure de la compréhension de l'athlète (voir les interventions qui favorisent l'apprentissage). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) enseigne les techniques et les stratégies des combattant(e)s défensifs(ives) et offensifs(ives), et explique quand utiliser les techniques appropriées. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) identifie les points faibles de l'athlète tels que la garde trop basse en <i>kumité</i> et la tête qui hoche en <i>kata</i> causant un déséquilibre.
3 (Norme du PNCE) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) se déplace afin d'observer les habiletés et les athlètes pendant les séances de combat. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) sélectionne le facteur clé ayant une incidence sur la performance. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) est capable d'expliquer comment l'erreur influe sur l'ensemble de la performance, mais ne mentionne pas pourquoi elle est importante. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) réfléchit aux causes possibles d'une erreur liée aux habiletés (cognitives, affectives, motrices). <input type="checkbox"/> Les erreurs identifiées correspondent aux lignes directrices du stade approprié de développement des athlètes. 	<p>Repérage d'erreurs d'exécution d'habiletés</p> <p>Les causes possibles des erreurs d'exécution d'habiletés lors des performances sont divisées comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Équipement <input type="checkbox"/> Environnement <input type="checkbox"/> Psychologie <input type="checkbox"/> Qualités athlétiques <input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique <input type="checkbox"/> Biomécanique <p>Les habiletés doivent être adaptées à l'âge, au sexe et aux capacités des athlètes.</p>
2 (De base)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) observe les habiletés sous un seul angle. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) est en mesure d'identifier les facteurs clés qui contribuent aux erreurs de performance, mais ne parvient pas à sélectionner le principal facteur ayant la plus grande incidence sur la performance. 	<p>Les éléments suivants sont observés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pour repérer les erreurs, l'entraîneur(e) n'observe que sous un seul angle. <input type="checkbox"/> Dans son analyse, l'entraîneur(e) n'est pas en mesure d'identifier le facteur de performance clé. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) n'évalue le <i>kata</i> que sous un seul angle.
1 (Insuffisante)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) observe peu fréquemment le lieu d'entraînement et n'accorde pas beaucoup d'attention à l'exécution des habiletés. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) identifie les facteurs liés à l'effort et à la motivation qui contribuent à la diminution de la performance, mais pas les principaux facteurs techniques ou tactiques. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) ne peut repérer les erreurs de performance.

Note : Les preuves observées pour ce résultat attendu doivent être recueillies dans le cadre d'une observation directe de l'entraîneur(e) dans le lieu d'entraînement et combinées à d'autres méthodes de cueillette de preuves (lors des expériences d'apprentissage, des demandes en ligne, des présentations de portfolio).

Critères d'évaluation des résultats attendus : Analyse de la performance		
N° 2	Corriger la performance	
Efficacité	Preuve	Exemples propres au sport
5 (Très efficace)	<p>Voir le n° 4 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) aide l'athlète à trouver lui-même ou elle-même les corrections en lui posant des questions ouvertes. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) incite l'athlète à se soumettre à un processus de réflexion critique : Qu'est-ce que tu as fait? Qu'aurais-tu dû faire? Comment peux-tu obtenir de meilleurs résultats? 	<p>Compétences de l'entraîneur(e) observées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) pose des questions qui incitent à réfléchir. Pourquoi l'habileté effectuée n'a-t-elle pas fonctionné? Pourquoi l'athlète a-t-il ou a-t-elle effectué un <i>kata</i> en particulier à un moment précis?
4 (Avancée)	<p>Voir le n° 3 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) mentionne pourquoi la correction aura un effet positif sur la performance et indique régulièrement comment la performance peut être améliorée. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) identifie des corrections qui concentrent l'attention des athlètes sur des signaux externes ou sur les effets attendus du mouvement plutôt que sur la façon dont il est exécuté (attention interne). 	<p>Compétences de l'entraîneur(e) observées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) mentionne pourquoi la correction aura un effet positif sur l'ensemble de la performance et corrige cette dernière au moyen de 2-3 points clés. <p>Les éléments suivants sont observés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) favorise l'utilisation de foyers d'attention externe <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) laisse le temps à l'athlète de ressentir l'effet de la correction.
3 (Norme du PNCE) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) présente des corrections précises qui expliquent <i>comment</i> améliorer la performance en désignant les principaux facteurs de performance. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) a recours à des démonstrations pertinentes afin d'offrir un modèle de performance réussie. <input type="checkbox"/> Les corrections liées aux habiletés ou à la performance sont prescriptives (elles mettent l'accent sur la manière d'améliorer, et non uniquement sur ce qui doit être amélioré). 	<p>Compétences de l'entraîneur(e) observées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) est en mesure d'identifier les effets qu'a l'erreur sur la performance et souligne l'importance de l'habileté sur l'ensemble de la performance. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) facilite l'apprentissage de l'athlète pendant l'entraînement en offrant des explications ou des démonstrations de la bonne exécution technique conformément aux principes biomécaniques. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) effectue une démonstration adéquate des causes et des effets de l'exécution d'habiletés.
2 (De base)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) corrige les athlètes en indiquant ce qu'ils ou elles ont fait plutôt qu'en identifiant des stratégies précises qui permettraient d'améliorer la performance. 	<p>Compétences de l'entraîneur(e) observées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) repère les erreurs et présente une explication conforme aux principes biomécaniques sans s'assurer que l'athlète comprend comment corriger l'erreur.
1 (Insuffisante)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) présente des corrections qui identifient des facteurs externes vagues plutôt que des facteurs précis contribuant à améliorer la performance. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les corrections d'exécution d'habiletés ne respectent pas les principes biomécaniques.

Note : Les preuves observées pour ce résultat attendu doivent être recueillies dans le cadre d'une observation directe de l'entraîneur(e) dans l'environnement d'entraînement et combinées à d'autres méthodes de cueillette de preuves (lors des expériences d'apprentissage, des demandes en ligne, des présentations de portfolio).

Critères d'évaluation des résultats attendus : Prise de décisions éthiques		
N° 1	Appliquer un processus de prise de décisions éthiques	
Efficacité	Preuve	Exemples propres au sport
5 (Très efficace)	<p>Voir le n° 4 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) associe correctement tous les arguments éventuels (12) à deux décisions conflictuelles dans les trois scénarios légaux et éthiques. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) sélectionne correctement toutes les mesures les plus efficaces (10) pour mettre en œuvre la décision choisie tout en évitant toutes les mesures (5) inefficaces dans les trois scénarios légaux et éthiques. 	
4 (Avancée)	<p>Voir le n° 3 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) associe correctement la plupart des arguments éventuels (plus de 8 sur 12) à deux décisions conflictuelles dans les trois scénarios légaux et éthiques. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) sélectionne correctement la plupart des mesures les plus efficaces (plus de 8 sur 10) pour mettre en œuvre la décision choisie tout en évitant la plupart des mesures (plus de 4) inefficaces dans un scénario intermédiaire et un scénario complexe de nature légale ou éthique. 	
3 (Norme du PNCE) 	<p>Voir le n° 2 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) identifie correctement la plupart des faits, y compris tous ceux qui sont essentiels (15) dans les trois scénarios légaux et éthiques. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) identifie correctement les enjeux (c.-à-d. légaux par rapport à éthiques, ainsi que les raisons pouvant éventuellement signaler des problèmes éthiques) dans trois scénarios légaux ou éthiques. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) associe correctement certains arguments éventuels (plus de 6 sur 12) à deux décisions conflictuelles dans un scénario intermédiaire et un scénario complexe de nature légale ou éthique. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) sélectionne correctement une partie des mesures les plus efficaces (plus de 5 sur 10) pour mettre en œuvre la décision choisie tout en évitant une partie des mesures (moins de 5) inefficaces dans un scénario intermédiaire et un scénario complexe de nature légale ou éthique. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Scénario complexe : l'entraîneur(e) interprète un enjeu de nature légale et éthique de plus de 3 décisions et inclut plus de 6 conséquences et plus de 3 intervenant(e)s. <input type="checkbox"/> Scénario intermédiaire : l'entraîneur(e) interprète un enjeu de nature éthique de plus de 3 décisions, et inclut plus de 6 conséquences et plus de 3 intervenant(e)s.
2 (De base)		
1 (Insuffisante)		

Critères d'évaluation des résultats attendus : Planification d'une séance d'entraînement		
N° 1	Déterminer les éléments logistiques nécessaires à la séance d'entraînement	
Efficacité	Preuve	Exemples propres au sport
5 (Très efficace)	<p>Voir le n° 4 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Une justification claire est offerte pour chaque but et chaque objectif. <input type="checkbox"/> Le plan de la séance démontre une utilisation optimale du temps et de l'équipement afin de favoriser un degré élevé de participation physique, d'apprentissage et d'entraînement. 	<p>Durant l'évaluation/séance de critique</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) fournit une justification claire pour chaque but et chaque objectif défini. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) soulève rapidement les faiblesses liées à l'entraînement. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) a démontré une utilisation appropriée du temps et de l'espace lors de la séance.
4 (Avancée)	<p>Voir le n° 3 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le plan de la séance associe des objectifs précis à chaque activité. <input type="checkbox"/> Une liste de facteurs clés ou de points d'enseignement est fournie pour chaque activité. <input type="checkbox"/> Le plan indique à quel moment la séance aura lieu dans le contexte d'un plan de la saison ou d'un plan annuel. 	<p>Preuves exceptionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le plan de la séance respecte l'ensemble des critères, car il comporte d'excellents détails et de grandes précisions. <input type="checkbox"/> Le plan de la séance permettrait à un(e) différent(e) entraîneur(e) de rehausser sa séance. <p>Le plan de la séance comprend</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Des buts et des objectifs spécifiques, <input type="checkbox"/> 2-3 points d'enseignement clés pour chacune des habiletés.
3 (Norme du PNCE)	<p>Voir le n° 2 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le plan de la séance comporte des objectifs clairement définis et conformes aux principes de croissance et de développement du PNCE. <input type="checkbox"/> Le plan de la séance est divisé en segments comprenant une introduction, un échauffement, une partie principale, un retour au calme et une conclusion. <input type="checkbox"/> Chaque segment de la séance et la durée de la séance sont bien définis. <input type="checkbox"/> Le plan de la séance présente une liste de facteurs clés ou de points d'enseignement se rapportant à l'objectif général. 	<p>Bonnes preuves</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le plan de la séance respecte l'ensemble des critères, car il comporte suffisamment de détails et de précision. Un(e) différent(e) entraîneur(e) serait en mesure de mettre ce plan en œuvre. <input type="checkbox"/> Le plan de la séance remis comprend tous les 5 segments d'une séance d'entraînement : introduction, échauffement, partie principale, retour au calme et conclusion. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) enseigne au moins 3 éléments clés. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) est en mesure de proposer des entraînements aux poids et des exercices de résistance ou de pliométrie pour aider l'athlète à améliorer sa performance.
2 (De base)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le plan de la séance définit un objectif ou une série d'éléments clés qui seront vus pendant la séance. <input type="checkbox"/> Le plan de la séance fournit des renseignements de base, comme la date, l'heure, le lieu, le nombre d'athlètes et le niveau de compétence des athlètes. <input type="checkbox"/> Le plan de la séance mentionne les besoins logistiques de base (c.-à-d., installations et équipement) correspondant à l'objectif général. 	<p>Quelques preuves</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le plan de la séance ne respecte pas l'ensemble des critères, car il est très peu détaillé et manque de précision. Un(e) différent(e) entraîneur(e) aurait de la difficulté à mettre ce plan en œuvre. <input type="checkbox"/> Le plan de la séance remis comprend les segments d'échauffement, de retour au calme et au moins 2 des 3 éléments de la partie principale.
1 (Insuffisante)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les buts et les objectifs du plan de la séance sont vagues et mal définis. <input type="checkbox"/> Le plan comporte une structure de base, mais n'indique pas les principaux segments ou le déroulement de la séance. 	<p>Absence de preuve</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) n'a pas remis le plan de la séance.

Critères d'évaluation des résultats attendus : Planification d'une séance d'entraînement		
N° 2	Choisir des activités appropriées pour chacune des parties de la séance	
Efficacité	Preuve	Exemples propres au sport
5 (Très efficace)	<p>Voir le n° 4 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les activités de la séance satisfont aux besoins des athlètes grâce à une analyse de la performance en compétition. <input type="checkbox"/> Le plan de la séance intègre des habiletés et des stratégies mentales, telles que la visualisation, l'établissement d'objectifs et les techniques de concentration. <input type="checkbox"/> Les éléments de la séance sont intégrés au programme afin de favoriser le développement des habiletés, en conformité avec les lignes directrices du PNCE en matière de développement des habiletés. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) met en pratique des principes de complexité de base. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) fixe l'objectif suivant : marquer un point clair en 10 secondes. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) utilise la visualisation pour rehausser l'entraînement.
4 (Avancée)	<p>Voir le n° 3 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les activités sont volontairement utilisées pour lancer des défis particuliers suscitant un effet d'entraînement précis. <input type="checkbox"/> Les activités de la séance abordent les concepts de prise de décisions durant les séances de combat. <input type="checkbox"/> Les activités de la séance contribuent au développement d'habiletés physiques précises en indiquant des rapports « effort-repos », des charges d'entraînement ciblées ou des intensités ciblées. <input type="checkbox"/> Le plan de la séance intègre l'établissement d'objectifs et mentionne des critères précis concernant l'évaluation des réalisations des athlètes. <input type="checkbox"/> Les activités sont appropriées au moment et à l'emplacement selon le programme de saison. <input type="checkbox"/> Les activités de la partie principale sont présentées dans un ordre qui favorise l'apprentissage et le développement des habiletés et l'atteinte d'effets d'entraînement précis. 	<p>Preuves exceptionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le plan de la séance respecte l'ensemble des critères, car il est détaillé et précis. <input type="checkbox"/> Le plan de la séance permettrait à un(e) différent(e) entraîneur(e) de rehausser sa séance. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) modifie les éléments de la séance en vue d'obtenir un effet d'entraînement précis. <p>Compétences de l'entraîneur(e) observées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La mise en œuvre du plan de la séance modifié. <p>Évaluation/séance de bilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) offre une justification lorsqu'il ou elle modifie des éléments de la séance qui respectent les objectifs du contexte (âge, sexe, capacités). <input type="checkbox"/> L'entraîneur présente le plan de la séance (portfolio). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) identifie l'effet d'entraînement précis. <p>L'évaluation des compétences de l'entraîneur(e) inclut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La mise en œuvre du plan de la séance. <input type="checkbox"/> Le plan de la séance comprend des renseignements écrits optimaux adaptés à la discipline du karaté.
3 (Norme du PNCE)	<p>Voir le n° 2 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les activités de la séance sont efficacement décrites (p. ex., démonstrations, explications, identification des points clés). <input type="checkbox"/> Un temps suffisant est prévu pour les activités afin de développer les habiletés ou les tactiques définies dans l'objectif. <input type="checkbox"/> Les activités planifiées contribuent au développement d'une ou de plusieurs habiletés et sont appropriées au stade de développement des habiletés des athlètes (raffinement). <input type="checkbox"/> Les activités présentées dans le plan sont le reflet des principaux facteurs (points liés à l'entraînement) qui se dégageront des activités de la séance. <input type="checkbox"/> Les activités qui contribuent au développement des qualités athlétiques et au conditionnement physique sont appropriées au karaté et correspondent aux principes de croissance et de développement du PNCE. 	<p>Bonnes preuves</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le plan de la séance respecte l'ensemble des critères, car il comporte suffisamment de détails et de précision. Un(e) différent(e) entraîneur(e) serait en mesure de mettre ce plan en œuvre. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) entraîne les filières énergétiques et la souplesse adéquates. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) met en œuvre le plan de la séance et y inclut, de façon compétente, les éléments de la séance tels que l'introduction, l'échauffement, la partie principale, la partie technique, le retour au calme et la conclusion. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) met en œuvre 2-3 points clés pour les habiletés définies dans le plan (voir le Modèle de référence). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) démontre une compréhension sommaire de l'utilisation de la pliométrie de base, de l'entraînement aux poids et des exercices de résistance avec des bandes élastiques. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) est en mesure d'utiliser la filière énergétique nécessaire aux <i>kata/kihon/kumité</i>.

Critères d'évaluation des résultats attendus : Planification d'une séance d'entraînement		
2 (De base)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les activités sont constructives et liées à l'objectif général de la séance d'entraînement. <input type="checkbox"/> La durée de la séance d'entraînement et de chacun de ses segments correspond aux principes de croissance et de développement du PNCE. <input type="checkbox"/> Les activités planifiées tiennent compte de la compréhension et de la maîtrise des facteurs de risque éventuels. 	<p>Quelques preuves</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le plan de la séance ne respecte pas l'ensemble des critères, car il est très peu détaillé et manque de précision. Un(e) différent(e) entraîneur(e) aurait de la difficulté à mettre ce plan en œuvre. <input type="checkbox"/> Le plan de la séance ne comprend que deux des trois éléments de la partie principale et tous les points d'enseignement clés appropriés ne sont pas soulignés.
1 (Insuffisante)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les activités ne semblent pas avoir de lien avec l'objectif général de la séance. <input type="checkbox"/> Les activités ne semblent pas refléter un souci de la sécurité. <input type="checkbox"/> Les activités ne semblent pas correspondre aux principes de croissance et de développement du PNCE. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le plan ne comporte aucun des trois éléments de la séance (aucun échauffement, retour au calme ou souplesse). <input type="checkbox"/> Les activités ne sont pas appropriées ou ne correspondent pas aux objectifs.

Critères d'évaluation des résultats attendus : Planification d'une séance d'entraînement		
N° 3	Concevoir un Plan d'action d'urgence	
Efficacité	Preuve	Exemples propres au sport
5 (Très efficace)	<p>Voir le n° 4 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) dispose des fiches médicales à jour. <input type="checkbox"/> Les fiches médicales des athlètes sont bien organisées et conservées dans un endroit protégé afin d'assurer la confidentialité. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e)/gérant(e) dispose d'une base de données dans laquelle sont stockés les noms des personnes responsables, les numéros de téléphone d'urgence, et tous les renseignements médicaux pertinents à tous les athlètes.
4 (Avancée)	<p>Voir le n° 3 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) présente une liste de contrôle répertoriant l'équipement essentiel trouvé dans une trousse de premiers soins. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) inspecte la trousse de premiers soins deux fois par année. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) présente des étapes ou des procédures précises indiquant ce qui doit être fait en cas de blessure. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) fournit une preuve attestant que la trousse de premiers soins est inspectée deux fois par année. <input type="checkbox"/> Les procédures à suivre en cas d'une blessure courante au karaté sont indiquées dans le livret du PAU (commotion cérébrale, entorse au doigt ou à un orteil, coupures, ampoules, entorse à une articulation, déchirure d'un muscle).
3 (Norme du PNCE) 	<p>Voir le n° 2 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Un plan d'action d'urgence (PAU) d'une ou de deux pages comprend une liste de numéros de téléphone d'urgence, des indications permettant de se rendre à la salle d'entraînement et les procédures de mise en œuvre du PAU, et indique les voies d'évacuation d'urgence. <input type="checkbox"/> Un PAU présente une fiche médicale de base de chaque athlète sous la responsabilité de l'entraîneur(e). <input type="checkbox"/> L'endroit où se trouve une trousse de premiers soins complète est indiqué. <input type="checkbox"/> Une « personne responsable » et une « personne responsable des appels » et leurs rôles et responsabilités sont désignés. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) présente un livret de protocole détaillé pour le PAU comprenant 6 éléments fondamentaux disponibles dans le lieu d'entraînement (se référer à la Matrice des compétences de l'entraîneur(e) intitulée <i>S'assurer d'un lieu d'entraînement sécuritaire</i>, à la section de la norme du PNCE). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e)/gérant(e) présente les fiches médicales essentielles tenues aux fins de compétition. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) a signé les formulaires de renonciation du/de la participant(e). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) connaît la personne responsable et la personne responsable des appels qui sont désignées. <input type="checkbox"/> Le livret de protocole présente les rôles et les responsabilités de chacun(e).
2 (De base)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Un plan d'action d'urgence d'une ou de deux pages indique où se trouvent les voies d'évacuation d'urgence. <input type="checkbox"/> Les endroits où il y a des téléphones et des numéros de téléphone d'urgence sont indiqués. <input type="checkbox"/> Les indications permettant de se rendre sur les lieux de l'activité, notamment une carte ou une liste de directives clés, sont indiquées. 	<p>Le PAU écrit présente 4 éléments fondamentaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les endroits où l'on peut trouver des téléphones (cellulaires ou traditionnels). <input type="checkbox"/> Une liste des numéros de téléphone d'urgence. <input type="checkbox"/> L'endroit où se trouve une trousse de premiers soins complète est indiqué. <input type="checkbox"/> Les indications permettant de se rendre sur les lieux de l'activité (p.ex., l'adresse du gymnase).
1 (Insuffisante)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Un plan d'action d'urgence est rédigé, mais peut comprendre des éléments très courants comme l'endroit où on peut trouver un téléphone ou un téléphone cellulaire et la personne à joindre en cas d'urgence. 	<p>Le PAU non présenté</p> <p>Pendant l'évaluation/la séance de bilan, l'entraîneur(e) explique trois éléments de base :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les endroits où l'on peut trouver un téléphone traditionnel ou un téléphone cellulaire sont indiqués. <input type="checkbox"/> Les numéros de téléphone d'urgence sont pris en note. <input type="checkbox"/> L'endroit où se trouve une trousse de premiers soins complète est indiqué.

Critères d'évaluation des résultats attendus : Soutien de l'expérience compétitive		
N° 1	Préparer pour l'état de réceptivité en compétition	
Efficacité	Preuve	Exemples propres au sport
5 (Très efficace)	<p>Voir le n° 4 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) présente des plans d'urgence pour tous les facteurs imprévus ou ambigus pouvant avoir une incidence sur la compétition. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Des preuves additionnelles peuvent être obtenues lors du bilan en demandant à l'entraîneur(e) de réagir à un scénario précis. L'entraîneur(e) a à sa disposition les formulaires d'assurance propre au sport pertinents.
4 (Avancée)	<p>Voir le n° 3 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) prévoit l'utilisation de stratégies mentales de base pour une performance idéale. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) planifie et gère les rôles et les responsabilités des assistants et des autres intervenants (p. ex., autres entraîneur(e)s, instructeurs, instructrices, parents, gérant(e)s, etc.). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) adapte la préparation de l'athlète ou de l'équipe en fonction des modifications de l'environnement de la compétition ou d'une blessure de l'athlète. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) présente une stratégie permettant d'assurer le suivi des objectifs de compétition ou de recueillir des preuves de performance de l'athlète. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) souligne l'importance des facteurs nutritionnels clés (hydratation, alimentation pré-événement) avant la compétition. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La mise en œuvre de stratégies mentales utilisées pendant l'entraînement pourrait présenter un bilan précis permettant de constater des preuves additionnelles. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) démontre sa capacité à modifier les paramètres d'entraînement afin de faciliter les conditions environnementales (compétition en haute altitude, températures chaudes, humides ou froides). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) prévoit l'observation adéquate de tou(te)s les athlètes qui compétitionnent en même temps dans différentes catégories. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) s'assure que toutes les surfaces de compétition sont suivies pour constater toute probabilité de repêchage.
3 (Norme du PNCE) 	<p>Voir le n° 2 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) présente un plan de compétition définissant les tactiques, les stratégies ou les attentes de l'athlète avant, pendant et après la compétition. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) précise les règles de la compétition avant le début du tournoi (admissibilité, modification des règles du jeu) et communique les renseignements pertinents aux athlètes et autres intervenants (parents). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) s'assure que les tactiques et les stratégies sont conformes au stade de développement de l'athlète, à son niveau d'habileté et de condition physique, aux objectifs de saison et aux règles de compétition. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) est en mesure de suivre les tableaux de compétition et de repêchage. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) comprend le fonctionnement de base d'un tournoi (chronométrage, tableau de pointage et tableaux de compétition). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) connaît les équipements obligatoires et admissibles en vertu des règles. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) s'assure que les éléments obligatoires sont respectés (<i>shitei kata</i> approprié, aucune répétition). <p>Compétence observée</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> À partir du tableau de compétition, l'entraîneur(e) informe les athlètes de la surface sur laquelle ils et elles participeront et contre qui ils et elles compétitionneront.
2 (De base)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) s'assure d'un environnement de compétition positif et sécuritaire en vérifiant les éléments logistiques propres au sport et les procédures (équipement, installations, règles). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) s'assure que les athlètes et les installations sont physiquement prêt(e)s (échauffement, bandages, etc.), inspecte l'équipement, et s'assure du respect des éléments logistiques propres au sport (réunion des entraîneur(e)s). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) a défini des objectifs de performance ou de déroulement de la compétition et a prévu des stratégies permettant le suivi de ces objectifs. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) vérifie et comprend les tableaux de compétition. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) s'assure que tout l'équipement obligatoire est approuvé et conforme aux règles. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) comprend le chronométrage et le tableau de pointage. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) comprend les échauffements nécessaires, mais pour une seule discipline (<i>kata</i> ou <i>kumité</i>).
1 (Insuffisante)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) n'est pas préparé(e) et a beaucoup de difficulté à gérer les athlètes pour la compétition. <input type="checkbox"/> Les athlètes ne sont pas mis(es) au courant de l'horaire ou du programme de la compétition. <input type="checkbox"/> La préparation précompétition est précipitée et l'équipement n'est pas rapidement et facilement utilisable. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) ne comprend pas les tableaux de compétition ou le système de repêchage et n'est pas familier ou familière avec le fonctionnement des compétitions.

Critères d'évaluation des résultats attendus : Soutien de l'expérience compétitive		
N° 2	Intervenir efficacement pendant et après la compétition	
Efficacité	Preuve	Exemples propres au sport
5 (Très efficace)	<p>Voir le n° 4 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Durant et entre les événements, l'entraîneur(e) aide l'athlète à réfléchir de façon critique en l'incitant à choisir des stratégies gagnantes pour les performances à venir. <p>Les interventions sont complexes et requièrent que les athlètes prennent en charge les décisions relatives à la compétition, lorsqu'approprié.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> « Qu'est-ce qui a bien fonctionné, selon toi? » <input type="checkbox"/> « Tu as perdu en surtemps alors qu'aucun point n'a été marqué. » <input type="checkbox"/> « Comment peux-tu apporter les modifications appropriées pour la prochaine fois? »
4 (Avancée)	<p>Voir le n° 3 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) intervient de façon à offrir des renseignements stratégiques (particuliers aux événements), à gérer les athlètes (substitutions, remplacements), à ajuster les équipements (mise au point, etc.) ou met en œuvre des stratégies mentales (contrôle de l'attention). <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) évalue le choix du moment et les interventions (ou les décisions de ne pas intervenir) effectuées pendant la compétition et peut justifier les interventions pouvant être répétées ou modifiées dans les situations de compétitions ultérieures. <p>Les interventions sont plus complexes et sont principalement dirigées par l'entraîneur(e), et elles ont pour but de permettre aux athlètes d'obtenir des performances réussies.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sport par équipe : L'entraîneur(e) remplace un(e) combattant(e) pendant les combats d'équipe pour continuer sur une lancée ou pour créer les changements désirés dans la performance de l'équipe. <input type="checkbox"/> Sport individuel : L'entraîneur(e) modifie les stratégies ou les sélections de <i>kata</i> avant l'événement pour s'ajuster au type ou au niveau de l'adversaire. <input type="checkbox"/> Sport multi-événements : L'entraîneur(e) a recours à des stratégies mentales entre les performances pour aider les athlètes à atteindre l'état de performance idéal (<i>kumité</i> individuel c. <i>kumité</i> d'équipe). <input type="checkbox"/> Le choix du moment des interventions peut être évoqué pendant le bilan lorsque l'entraîneur(e) procède à une réflexion concernant une intervention essentielle pratiquée pendant la compétition. Les interventions sont éthiques et s'inscrivent conformément aux règles de la compétition.
3 (Norme du PNCE) 	<p>Voir le n° 2 plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) est positif et fournit aux athlètes des renseignements de base qui leur indiquent ce qu'ils et elles doivent effectuer pour améliorer leur performance et comment y parvenir. Par exemple, l'entraîneur(e) donne des informations stratégiques de base et décrit des moyens pour obtenir une performance réussie pendant la compétition ou entre les événements. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) s'assure que les athlètes sont concentré(e)s sur la tâche et non sur le résultat ou le tableau de pointage. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) rencontre ses athlètes après la compétition pour revoir les objectifs de compétition. <p>Les interventions sont encore dirigées par l'entraîneur(e), mais donnent les moyens nécessaires aux athlètes en vue d'obtenir des performances réussies.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> « OK, tu es en avance. Maintenant, gagne le centre et contrôle le tatami. » <input type="checkbox"/> « Ton prochain adversaire est un combattant offensif, alors tu dois t'assurer de marquer le premier. » <input type="checkbox"/> « Tu as perdu contre le meilleur combattant de la catégorie. Oublie ça maintenant et concentre-toi sur l'adversaire que tu rencontreras au repêchage. Ce n'est pas terminé. » <input type="checkbox"/> « Tu rencontreras l'adversaire qui te posera le plus grand défi au 3^e tour, alors choisissons ton <i>kata</i> stratégiquement. »
2 (De base)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) est positif et fournit aux athlètes des renseignements de base qui leur indiquent ce qu'ils et elles doivent effectuer pour améliorer leur performance. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) répète de fréquents messages motivationnels ou directionnels pendant la compétition ou entre les événements. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) rencontre ses athlètes après la compétition pour les encourager et souligner leurs réussites. <p>Les interventions sont dirigées par l'entraîneur et sont plutôt imprécises ou vagues.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> « Tu as amplement de temps; reste concentré(e). » <input type="checkbox"/> « Tu le sais ce que nous avons pratiqué lorsque tu es rendu(e) dans un coin. » <input type="checkbox"/> « Il est un combattant défensif, alors tu dois d'abord briser le rythme, ensuite créer une ouverture. »
1 (Insuffisante)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) critique la performance de l'athlète pendant la compétition ou entre les événements. <input type="checkbox"/> L'entraîneur(e) ignore les athlètes après la compétition ou critique vigoureusement leur performance. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> « Tu sais que tu peux faire mieux. » <input type="checkbox"/> « Est-ce que tu dors sur le tatami? » <input type="checkbox"/> « Tu étais très bon(ne) à l'entraînement, mais maintenant tu ne réussis rien. »

ANNEXE 2 – CODE D'ÉTHIQUE DU PNCE

Le *Code d'éthique du PNCE* se modèle sur le Code d'éthique des Entraîneurs du Canada (Association canadienne des entraîneurs professionnels) et se fonde sur les principes fondamentaux suivants :

- Respect des participants et des participantes
- Entraîner de façon responsable
- Rapports intègres
- Honneur du sport
- Préservation de la sécurité physique et de la santé des participants et des participantes

Respect des participants et des participantes

Le principe du *respect des participants et des participantes* engage les entraîneur(e)s à se comporter de manière à respecter la dignité de ces personnes. La pierre angulaire de ce principe repose sur l'idée fondamentale en vertu de laquelle chaque être humain a de la valeur et est digne de respect. Respecter les participants et les participantes consiste pour les entraîneur(e)s :

- À ne pas faire sentir à certaines personnes qu'elles ont moins de valeur que d'autres en tant qu'êtres humains, en se basant sur leur sexe, leur race, leur lieu d'origine, leur potentiel sportif, la couleur de leur peau, leur orientation sexuelle, leur religion, leurs idées politiques, leur situation socio-économique, leur situation matrimoniale, leur âge ou toute autre condition.
- À assumer la responsabilité de respecter et de promouvoir les droits de tous les participants et de toutes les participantes. Ceci revient à établir et à suivre des procédures en matière de communication de renseignements de nature confidentielle (droit à la préservation de la vie privée); à informer les participants et les participantes, à prendre des décisions en commun (droit à l'autodétermination et droits des athlètes); et à traiter les athlètes de façon juste et raisonnable (droit à la justice des procédures). Les entraîneur(e)s doivent particulièrement respecter et promouvoir les droits des participants et des participantes qui sont dans une situation vulnérable ou dépendante et, par le fait même, moins en mesure de protéger leurs propres droits.
- À interagir avec les autres de manière à permettre à tous les participants et à toutes les participantes du sport de conserver leur dignité.
- À créer un contexte d'appui mutuel parmi leurs collègues, les officiels, les officielles, les athlètes et les membres des familles de ces derniers ou de ces dernières.

Entraîner de façon responsable

Le principe de *l'entraînement responsable* mène à l'attente fondamentale selon laquelle les activités des entraîneur(e)s profiteront non seulement aux participants et aux participantes, mais aussi à la société en général sans causer de tort. La notion de compétence est fondamentale à la mise en œuvre de ce principe (celui dont les entraîneur(e)s possèdent la formation nécessaire et maintiennent leurs connaissances à jour dans leur discipline, et peuvent maximiser les avantages et minimiser les risques chez les participant(e)s).

Un *entraînement responsable* signifie également que les entraîneur(e)s :

- Agissent dans l'intérêt fondamental du développement de l'athlète considéré(e) comme une personne à part entière
- Reconnassent le pouvoir inhérent au poste d'entraîneur(e)
- Sont conscient(e)s de leurs valeurs personnelles et de la façon dont elles influencent l'exercice de leurs fonctions
- Connaissent les limites de leur connaissance et de leur compétence dans leur sport
- Acceptent la responsabilité de travailler avec d'autres entraîneur(e)s et professionnel(le)s du sport dans l'intérêt fondamental des athlètes

Rapports intègres

Maintenir des rapports intègres exige que les entraîneur(e)s soient honnêtes, sincères et honorables dans les rapports qu'ils et elles ont avec d'autres personnes. Il leur est le plus souvent possible d'entretenir des relations de cette sorte lorsqu'ils ou elles ont atteint un haut niveau de conscience de soi et qu'ils ou elles peuvent examiner d'un oeil critique dans quelle mesure leurs points de vue influencent leurs interactions avec les autres.

La réflexion critique consiste à remettre en question les suppositions sur lesquelles sont fondées les valeurs et les habitudes qui dirigent les actes des entraîneur(e)s. L'élément essentiel de la réflexion critique repose sur un esprit ouvert, la recherche active et la sincérité.

Honneur du sport

Le principe de l'*honneur du sport* convie les entraîneur(e)s à reconnaître la valeur du sport pour la personne, les équipes et la société en général, et à faire le nécessaire pour agir en fonction de la valeur et la promouvoir. L'honneur du sport suppose que les entraîneur(e)s :

- Font la promotion active des valeurs liées à l'entraînement et au sport en les énonçant clairement
- Encouragent les intentions et les actes honorables, et donnent l'exemple de tels actes

Préservation de la sécurité physique et de la santé des participants et des participantes

La santé et la sécurité doivent faire partie intégrante de tout entraînement. La préservation de la sécurité physique et de la santé des participants et des participantes signifie que les entraîneur(e)s :

- S'assurent que les lieux d'entraînement ou de compétition sont sécuritaires en tout temps
- Sont prêt(e)s à intervenir rapidement et de façon appropriée en cas d'urgence
- S'assurent que la participation à un entraînement ou à une compétition ne pose pas une menace à la sécurité ou à la santé d'un(e) athlète, abstraction faite des risques inhérents au sport
- Ne permettent pas à un(e) athlète blessé(e) de prendre part à un entraînement ou à une compétition si une telle participation risquait d'aggraver sa blessure

ANNEXE 3 – APERÇU DES RÉSULTATS D'ÉVALUATION

Les entraîneur(e)s doivent être évalué(e)s alors qu'ils et elles entraînent des athlètes d'un profil d'entraînement particulier. Ce qui signifie généralement des athlètes qui s'entraînent dans l'environnement du *dojo* et qui apprennent les habiletés et les concepts de base du karaté pour la compétition. Les adultes novices peuvent également servir à l'évaluation.

Le tableau suivant présente les priorités propres au karaté dans les profils Instruction – débutant(e)s et Compétition – Introduction.

Priorités du profil Instruction – Débutant(e)s		
Plaisir	Améliorer l'estime de soi	Développer la bonne attitude
Améliorer la forme physique	Développer des habiletés fondamentales	<i>Waza</i> fondamentaux
Apprendre des habiletés motrices	<i>Kumité/kata</i> fondamentaux	Fondements de la distance et du temps
Développer des habiletés d'apprentissage	Promouvoir la santé	Respect et courtoisie
Sources d'énergie fondamentales	<i>Kihon</i> fondamentaux	Apprendre à établir des objectifs
Priorités du profil Compétition – Introduction		
Acquérir des habiletés de compétition de base	Améliorer la souplesse	Développer le plein potentiel
Apprendre l'éthique du sport	<i>Dojo</i> c. compétition	Entraîner les filières énergétiques
Comprendre les règles de la compétition	Expérience de compétition	Commencer la compétition
Apprendre la tactique et la stratégie	Entraîner le corps	Besoins nutritionnels

Aperçu des résultats d'évaluation

Résultat	Critères	Méthode
Prise de décisions éthiques Instruction – Débutant(e)s et Compétition – Introduction	<input type="checkbox"/> Appliquer le processus de prise de décisions éthiques	<input type="checkbox"/> Évaluation en ligne du module PDÉ
Soutien aux athlètes en entraînement Instruction – Débutant(e)s et Compétition – Introduction	<input type="checkbox"/> Assurer un lieu d'entraînement sécuritaire <input type="checkbox"/> Mettre en œuvre une séance d'entraînement structurée et organisée <input type="checkbox"/> Développer des interventions qui favorisent l'apprentissage	<input type="checkbox"/> Observation formelle lors d'une séance d'entraînement (de préférence) <input type="checkbox"/> Présentation et évaluation du portfolio <input type="checkbox"/> Analyse d'une présentation vidéo (logistique facultative)

Résultat	Critères	Méthode
Analyse de la performance Instruction – Débutant(e)s et Compétition – Introduction	<input type="checkbox"/> Repérer et corriger les erreurs liées à la performance des athlètes débutant(e)s <input type="checkbox"/> Repérer et corriger les erreurs de performance des athlètes commençant la compétition	<input type="checkbox"/> Observation formelle lors d'une séance d'entraînement (de préférence) <input type="checkbox"/> Observation formelle d'une vidéo (logistique facultative) <input type="checkbox"/> Pré-observation du portfolio présenté
Planification d'une séance d'entraînement Compétition – Introduction	<input type="checkbox"/> Organiser un ensemble d'activités d'apprentissage dans un plan qui prévoit l'apprentissage d'une ou de plusieurs habiletés <input type="checkbox"/> Concevoir un plan d'action d'urgence	<input type="checkbox"/> PAU présenté dans le portfolio de l'entraîneur(e) <input type="checkbox"/> Observation lors d'une séance d'entraînement (de préférence) <input type="checkbox"/> Analyse d'une présentation vidéo (logistique facultative)
Soutien de l'expérience compétitive Compétition – Introduction	<input type="checkbox"/> Préparer pour l'état de réceptivité en compétition <input type="checkbox"/> Intervenir efficacement pendant et après la compétition	<input type="checkbox"/> Présentation du portfolio de l'entraîneur(e) en vue d'une évaluation <input type="checkbox"/> Observation formelle lors d'une compétition <input type="checkbox"/> Mentorat avec un entraîneur(e) certifié(e)

Normes minimales du PNCE en vue d'une certification

Le PNCE axé sur les compétences évalue la connaissance, les habiletés et les attitudes importantes dans divers milieux d'entraînement. L'évaluation doit tenir compte du cadre régissant la pratique de l'entraînement éthique préconisé par Sport Canada. Dans le cadre du PNCE, la certification est axée sur les résultats attendus et nécessite le recours à une évaluation s'appuyant sur la confirmation des compétences (preuves) qui suppose que : (1) l'entraîneur(e) peut prouver qu'il ou elle respecte certains critères, et (2) les preuves obtenues sont suffisantes pour juger si un critère donné a été respecté.

Le processus de certification nécessite également ce qui suit :

- Le processus d'évaluation doit aider l'entraîneur(e) à obtenir sa certification en mettant en lumière les preuves et les descripteurs qui sont utilisés pour juger un critère donné.
- Seul(e)s les évaluateurs et les évaluatrices formé(e)s et accrédité(e)s par le PNCE peuvent juger si un(e) entraîneur(e) respecte un critère donné.
- Il est possible d'obtenir la preuve du respect d'un critère par l'entremise de plusieurs sources, mais celles-ci doivent être conformes aux recommandations minimales s'appliquant à l'obtention de preuves fondées sur les résultats attendus particuliers faisant l'objet de l'évaluation.
- Les entraîneur(e)s désirant obtenir une certification doivent être formellement observé(e)s par un évaluateur ou une évaluatrice alors qu'ils et elles entraînent des athlètes ou des participant(e)s d'un profil d'entraînement particulier.

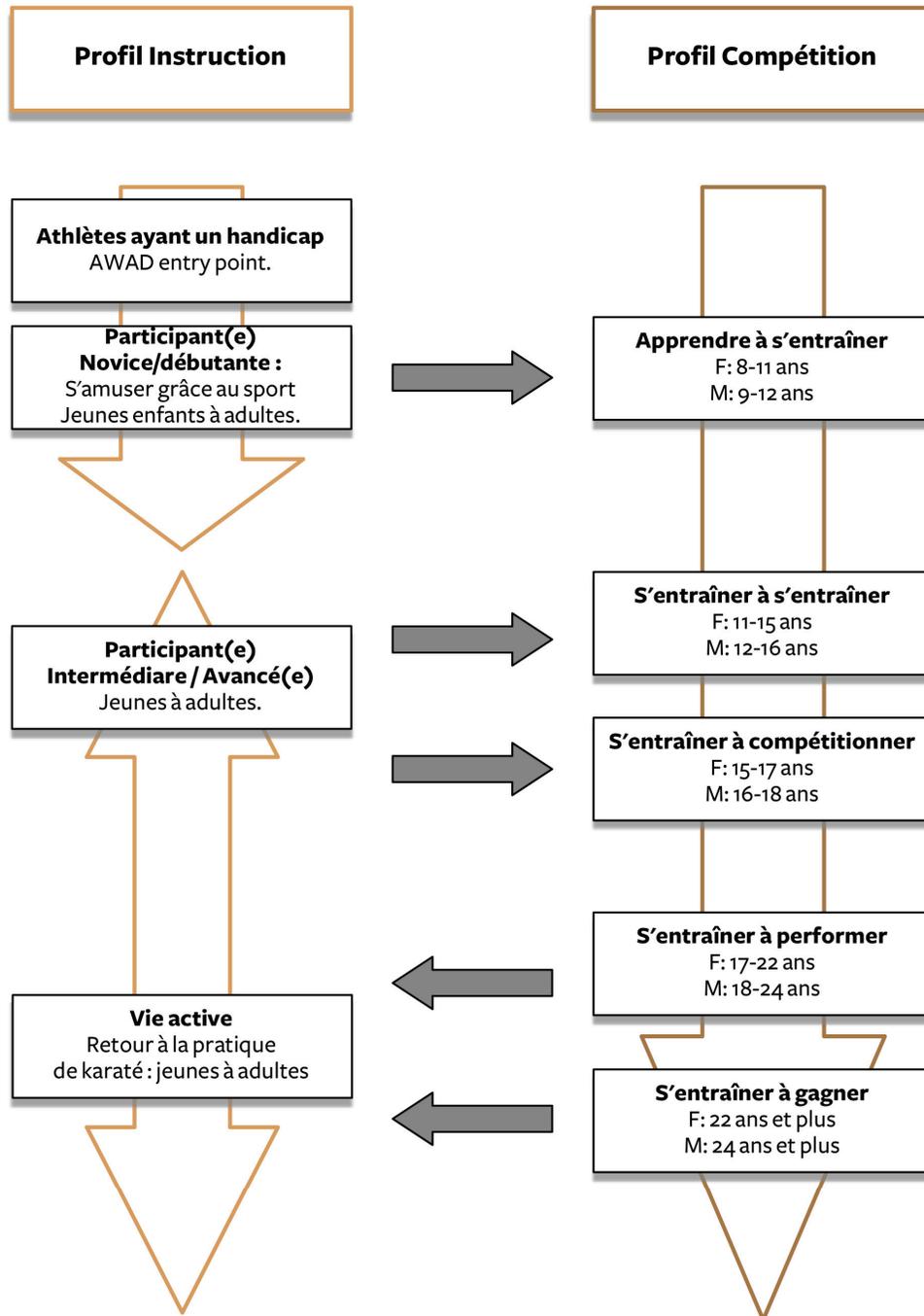
La certification est valide pour cinq ans. Durant cette période, les entraîneur(e)s doivent prouver qu'ils ou elles sont actifs(ves) pour maintenir leur certification. Un(e) entraîneur(e) sera considéré(e) comme actif(ve) s'il ou si elle répond aux exigences suivantes :

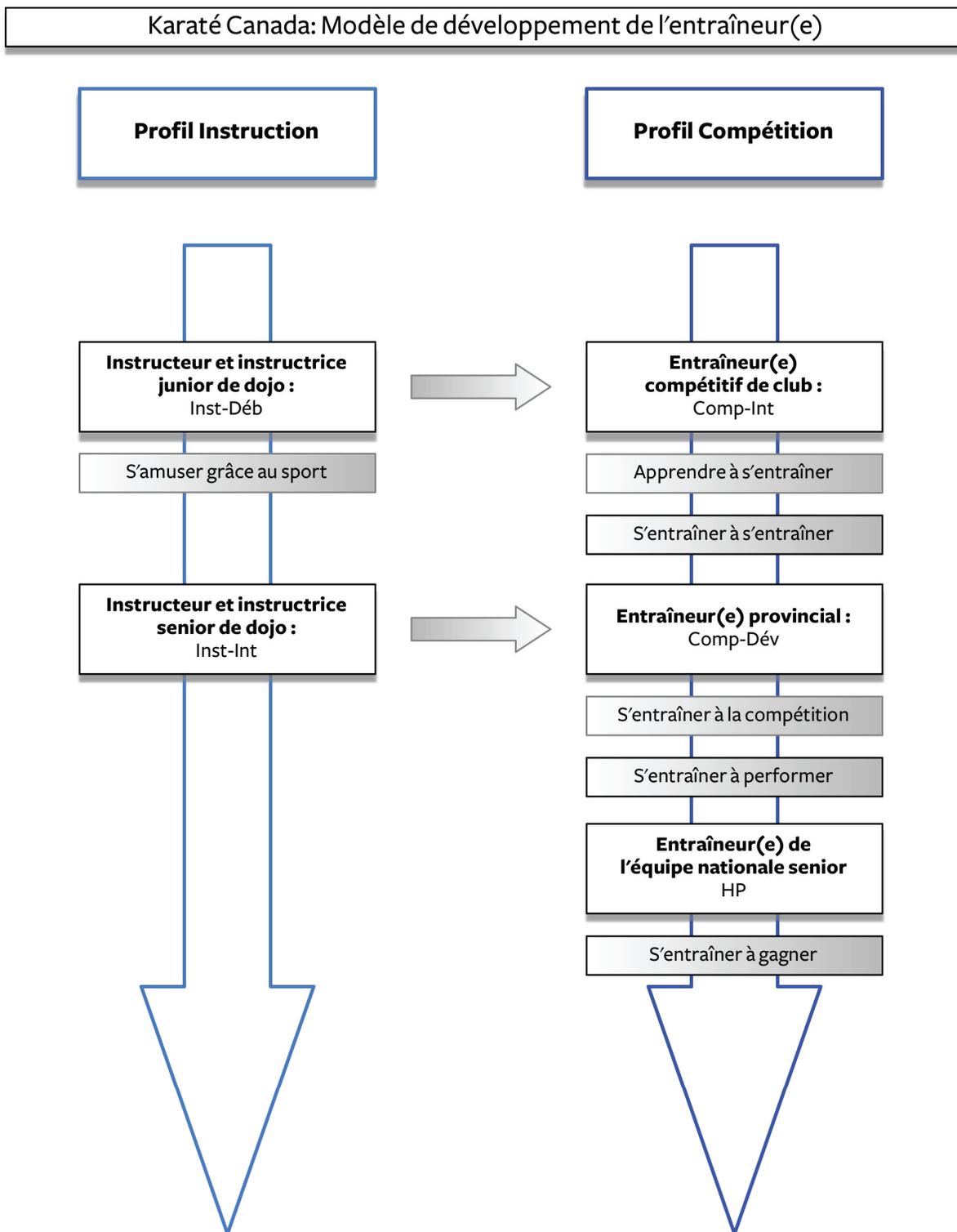
- Enseigner activement dans le *dojo*

- ❑ Se présenter ou participer à une des activités suivantes (des activités additionnelles pourront être reconnues si elles sont préapprouvées par un(e) représentant(e) provincial(e) du PNCE) :
 - Formation de perfectionnement professionnel
 - Modules de formation du PNCE (modules multisports ou modules propres au karaté)
 - Formation en premiers soins
 - Séances de formation par des formateurs et des formatrices d'évaluateurs et évaluatrices, des personnes-ressources, ou des formateurs et des formatrices de personnes-ressources
 - Ateliers offerts par des OPS multisport
 - Séminaires/symposiums à l'intention des entraîneur(e)s compétitifs ou camps d'entraînement offerts par des comités d'entraîneur(e)s d'organismes provinciaux ou nationaux de sport
 - Mentorat par un(e) entraîneur(e) certifié(e) du profil Compétition – Introduction

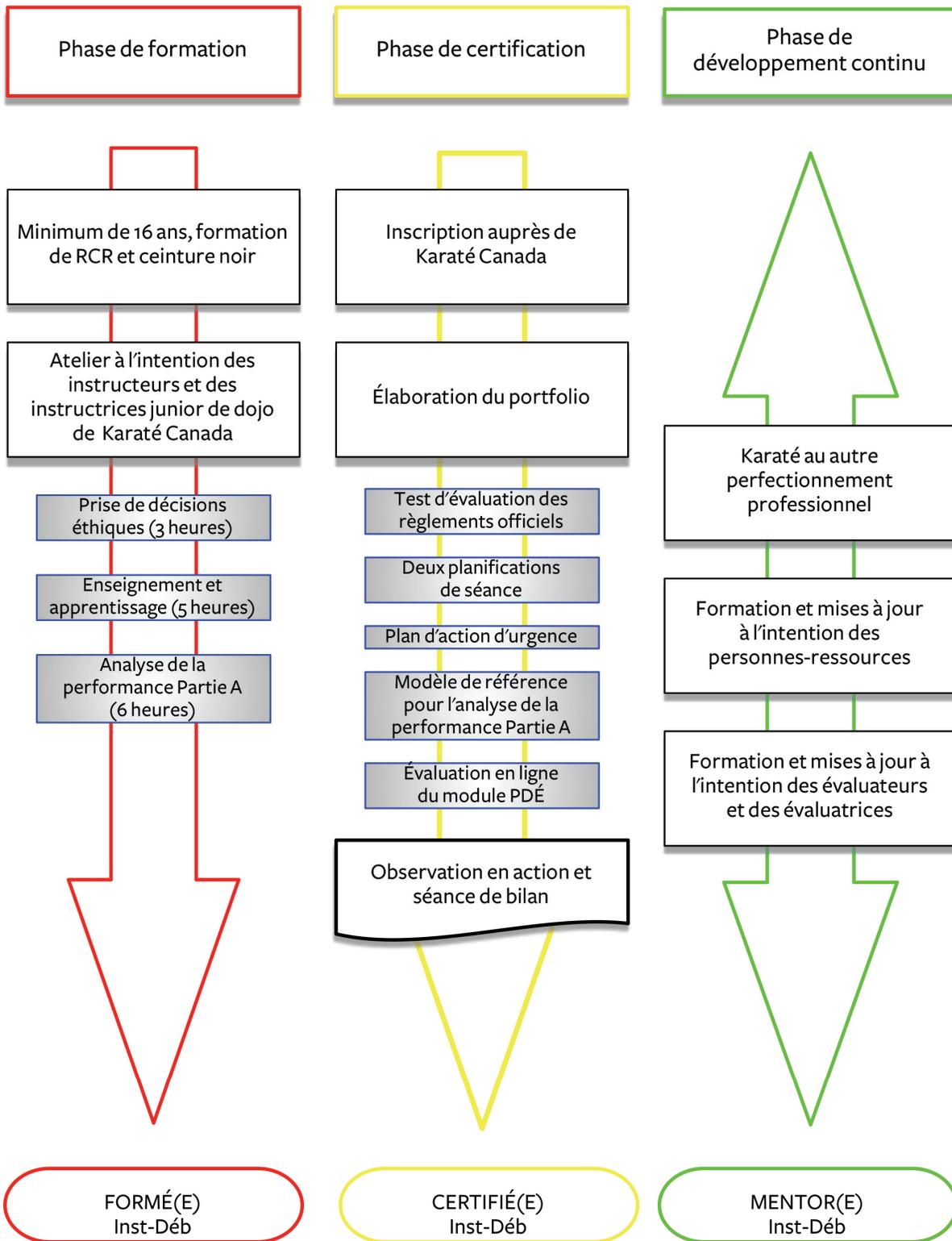
ANNEXE 4 – APERÇU DES CHEMINEMENTS DU DÉVELOPPEMENT DE KARATÉ CANADA

Karaté Canada : Modèle de développement du participant et de la participante

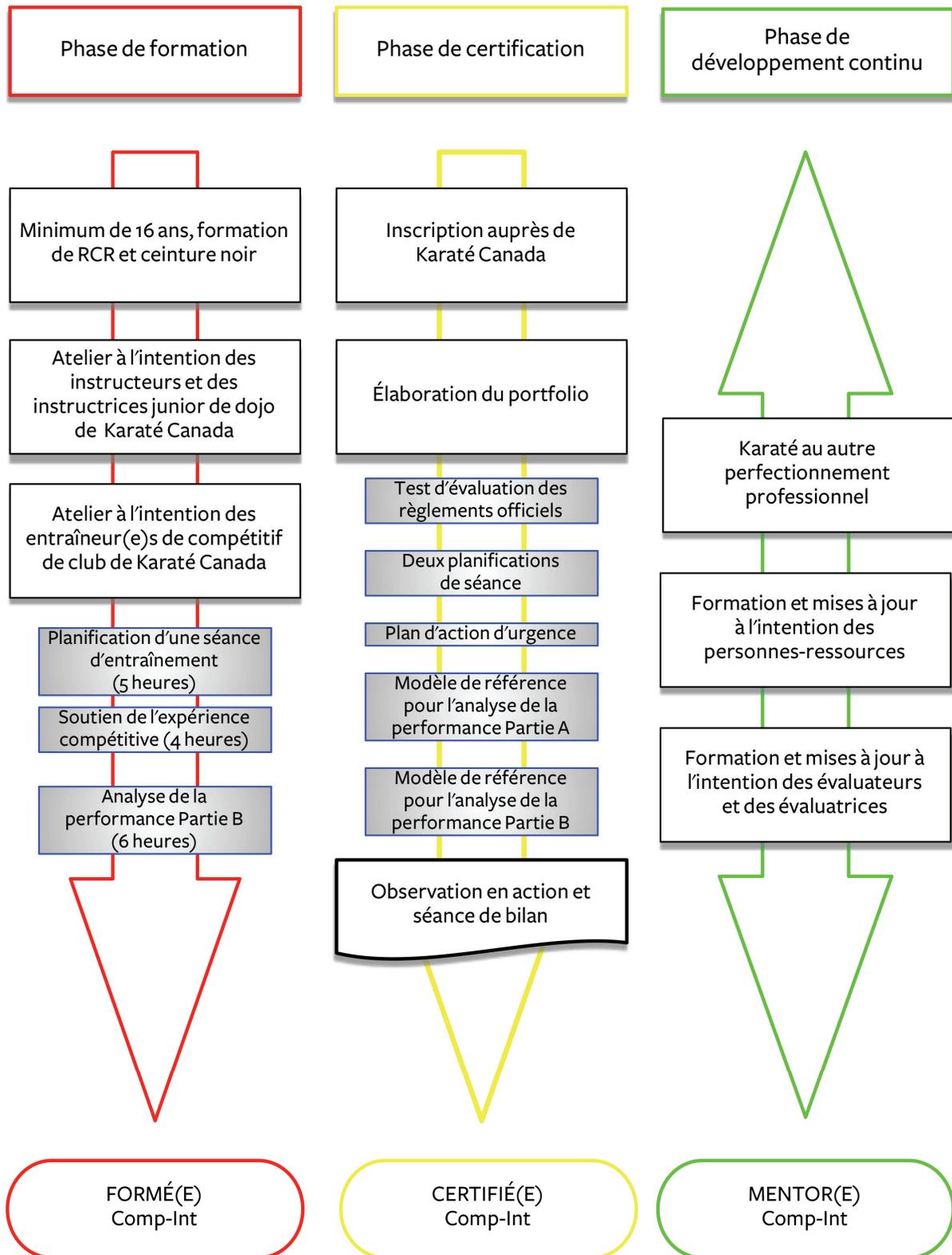




Karaté Canada: Cheminement de l'entraîneur(e) du profil Instruction-Débutante



Karaté Canada: Cheminement de l'entraîneur(e) du profil Compétition-Introduction



ANNEXE 5 — APERÇU DES PROFILS D'ENTRAÎNEMENT DE KARATÉ CANADA

Profil Instruction						
Contexte du PNCE	Niveaux d'entraîneur(e)	Priorités	Concepts	Résultats attendus du PNCE	Critères	Formation/Évaluation
Inst-Déb	Entraîneur(e) junior de <i>Dojo</i>	<input type="checkbox"/> Promouvoir le plaisir <input type="checkbox"/> Promouvoir la santé <input type="checkbox"/> Promouvoir l'estime de soi <input type="checkbox"/> Promouvoir une bonne éthique <input type="checkbox"/> Développer des habiletés fondamentales <input type="checkbox"/> Développer des habiletés motrices fondamentales <input type="checkbox"/> Développer la souplesse de base <input type="checkbox"/> Développer la condition physique <input type="checkbox"/> Apprendre à établir des objectifs <input type="checkbox"/> Renforcer les muscles <input type="checkbox"/> Développer des habiletés d'apprentissage <input type="checkbox"/> Découvrir une nouvelle culture <input type="checkbox"/> Respecter et être courtois(e) <input type="checkbox"/> Respecter les règles du <i>dojo</i> <input type="checkbox"/> S'éduquer en matière d'arts martiaux <input type="checkbox"/> Connaître les sources d'énergie de base <input type="checkbox"/> Connaître les fondements du <i>kihon</i> <input type="checkbox"/> Connaître les fondements du <i>waza</i> <input type="checkbox"/> Connaître les fondements du <i>kata</i> <input type="checkbox"/> Connaître les fondements du <i>kumité</i>	<input type="checkbox"/> Rendre l'apprentissage plaisant <input type="checkbox"/> Apprendre les notions d'hygiène propres à un <i>dojo</i> <input type="checkbox"/> Apprendre à respecter le <i>dojo</i> et les participant(e)s <input type="checkbox"/> Apprendre toutes les notions de base, les positions, les coups de poing, les coups de pied, les blocages et les attaques indirectes <input type="checkbox"/> S'assurer que les objectifs sont réalistes et réalisables <input type="checkbox"/> Apprendre les fondements de la distance et du temps <input type="checkbox"/> Apprendre des méthodes de <i>kumité</i> de base telles que le <i>gohonnet</i> le <i>sanbon kumité</i> <input type="checkbox"/> S'assurer que l'entraînement respecte l'âge et le niveau de ceinture de l'athlète <input type="checkbox"/> Garder les exercices simples et conformes à l'âge et au niveau de ceinture de l'athlète <input type="checkbox"/> Promouvoir la compréhension de l'utilisation des techniques <input type="checkbox"/> S'assurer que les exercices proposés et les techniques enseignées respectent l'âge et le niveau de l'athlète <input type="checkbox"/> Apprendre les sources d'énergie de base appliquées aux techniques de karaté <input type="checkbox"/> Posséder des connaissances de base en matière de besoins nutritionnels	<input type="checkbox"/> Prise de décisions éthiques <input type="checkbox"/> Analyse de la performance <input type="checkbox"/> Soutien aux athlètes en entraînement	Voir l'Annexe 3	Entraînement propre au karaté : <input type="checkbox"/> Expérience d'apprentissage propre au karaté Instruction – Débutant(e)s ou <input type="checkbox"/> Compétition – Introduction L'évaluation dans le <i>dojo</i> pourrait comprendre : <input type="checkbox"/> L'élaboration d'un portfolio <input type="checkbox"/> Une présentation d'une vidéo <input type="checkbox"/> Une observation formelle

Profil Instruction						
Contexte du PNCE	Niveaux d'entraîneur(e)	Priorités	Concepts	Résultats attendus du PNCE	Critères	Formation/Évaluation
Inst-Int	Entraîneur(e) senior de Dojo	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Favoriser des entraînements/apprentissages plaisants <input type="checkbox"/> Fortifier le corps <input type="checkbox"/> Développer des habiletés avancées <ul style="list-style-type: none"> • habiletés motrices • souplesse • condition physique • habiletés d'apprentissage • autodéfense • <i>kihon</i> • <i>kata</i> • <i>kumité</i> • sources d'énergie • bunkai <input type="checkbox"/> Promouvoir <ul style="list-style-type: none"> • bonne éthique • bonnes moeurs • estime de soi • philosophie martiale • l'art <input type="checkbox"/> Promouvoir un mode de vie <input type="checkbox"/> Connaître l'histoire de l'art du karaté <input type="checkbox"/> Apprendre les techniques de l'imagerie mentale <input type="checkbox"/> Communiquer <input type="checkbox"/> Gérer les risques 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rendre l'apprentissage plaisant <input type="checkbox"/> Démontrer un comportement exemplaire concernant les règles et l'étiquette propres à un dojo <input type="checkbox"/> Étudier l'histoire du karaté et de Karaté Canada <input type="checkbox"/> Comprendre que le karaté est un mode de vie (<i>Budo</i>) <input type="checkbox"/> Comprendre la philosophie martiale et la façon de la mettre en pratique <input type="checkbox"/> Comprendre la physique des techniques de karaté <input type="checkbox"/> Comprendre sommairement la structure corporelle et le développement du corps <input type="checkbox"/> Entraîner les <i>kihon</i> et les <i>kata</i> en respectant l'âge et le niveau de l'athlète <input type="checkbox"/> Apprendre des techniques et des méthodes d'entraînement de kumité avancées (<i>jyū kumité</i>) <input type="checkbox"/> Apprendre les différences entre le karaté sportif et le karaté traditionnel et les façons d'appliquer ces différences <input type="checkbox"/> Apprendre la visualisation en vue de progresser et d'atteindre des objectifs <input type="checkbox"/> Comprendre les objectifs <input type="checkbox"/> Comprendre la relation entre étudiant(e)s (<i>seito</i>) et instructeur/institutrice (<i>sensei</i>) <input type="checkbox"/> Posséder des notions d'autodéfense : <i>dojo</i>/compétition / rue <input type="checkbox"/> Devenir très connaissant(e) en matière de codes de conduite, de politiques de l'éthique, de droits, d'obligations, de harcèlement, et de gestion des risques <input type="checkbox"/> Apprendre les sources d'énergie avancées appliquées aux techniques (<i>waza</i>) de karaté <input type="checkbox"/> Posséder des connaissances avancées en matière de besoins nutritionnels 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prise de décisions éthiques <input type="checkbox"/> Analyse de la performance <input type="checkbox"/> Soutien aux athlètes en entraînement <input type="checkbox"/> Gestion de programme <input type="checkbox"/> Planification d'une séance d'entraînement 	Voir le portfolio Inst-Int	<p>Entraînement propre au karaté</p> <p>L'évaluation dans le <i>dojo</i> pourrait comprendre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'élaboration d'un portfolio <input type="checkbox"/> Une présentation d'une vidéo <input type="checkbox"/> Une observation formelle

Profil Compétition						
Contexte du PNCE	Niveaux d'entraîneur(e)	Priorités	Concepts	Résultats attendus du PNCE	Critères	Formation/Évaluation
Comp-Int	Entraîneur(e) compétitif de club	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acquérir des habiletés fondamentales <input type="checkbox"/> Favoriser le plaisir <input type="checkbox"/> Accroître l'estime de soi <input type="checkbox"/> Apprendre des habiletés motrices <input type="checkbox"/> Connaître les fondements du <i>kumité/kata</i> <input type="checkbox"/> Apprendre les règles de base de la compétition <input type="checkbox"/> Apprendre les fondements de la tactique et de la stratégie <input type="checkbox"/> Accroître la condition physique <input type="checkbox"/> Commencer la compétition <input type="checkbox"/> Apprendre l'éthique liée à la compétition <input type="checkbox"/> Acquérir les habiletés de base de la compétition <input type="checkbox"/> Proposer des exercices propres à la fortification du corps <input type="checkbox"/> Comprendre les règles de la compétition <input type="checkbox"/> Entraîner les filières énergétiques <input type="checkbox"/> Développer les attitudes appropriées <input type="checkbox"/> Favoriser les expériences de compétition <input type="checkbox"/> Améliorer la souplesse <input type="checkbox"/> Accroître la participation aux compétitions <input type="checkbox"/> Favoriser l'éthique sportive en compétition <input type="checkbox"/> Développer le plein potentiel <input type="checkbox"/> Posséder des connaissances en besoins nutritionnels 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Apprendre les fondements de la compétition <input type="checkbox"/> Apprendre les fondements de la distance et du temps <input type="checkbox"/> Connaître les cibles (où marquer) <input type="checkbox"/> Proposer d'exécuter du <i>ippon/jiyu kumité</i> <input type="checkbox"/> Privilégier le plaisir en compétition : la victoire n'est pas une priorité <input type="checkbox"/> Apprendre le respect envers les officiel(le)s, les entraîneur(e)s et les compétiteurs et compétitrices <input type="checkbox"/> Établir des objectifs <input type="checkbox"/> Proposer des exercices avec poids et des exercices de résistance avec bandes élastiques <input type="checkbox"/> Proposer des exercices de pliométrie de base <input type="checkbox"/> Raffiner les fondements de la distance et du temps <input type="checkbox"/> Entraîner les systèmes aérobie et anaérobies lactiques <input type="checkbox"/> Comprendre les règles de base <input type="checkbox"/> Entraîner la souplesse <input type="checkbox"/> Posséder des notions de la distance et du temps <input type="checkbox"/> Concevoir les horaires d'entraînement <input type="checkbox"/> Proposer des exercices de pliométrie avancée <input type="checkbox"/> Analyser les habiletés <input type="checkbox"/> Proposer des exercices avec poids et des exercices de résistance avancés <input type="checkbox"/> Entraîner la souplesse propre au karaté (dynamique et isométrique) <input type="checkbox"/> Posséder une connaissance approfondie des règles de la compétition <input type="checkbox"/> Comprendre la structure de base de la compétition <input type="checkbox"/> Apprendre les besoins nutritionnels de base lors d'événements 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prise de décisions éthiques <input type="checkbox"/> Analyse de la performance <input type="checkbox"/> Soutien aux athlètes en entraînement <input type="checkbox"/> Résultats attendus du profil Instruction – Débutant(e)s <p>PLUS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Planification d'une séance d'entraînement <input type="checkbox"/> Soutien de l'expérience compétitive 	Voir l'Annexe 3	<p>Entraînement propre au karaté :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Expérience d'apprentissage <input type="checkbox"/> Compétition – Introduction <p>L'évaluation dans le <i>dojo</i> comprendra :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'élaboration d'un portfolio <input type="checkbox"/> Une évaluation en compétition <p>Formation de mentorat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Avec un(e) entraîneur(e) certifié(e) du profil Comp-Int

Profil Compétition						
Contexte du PNCE	Niveaux d'entraîneur(e)	Priorités	Concepts	Résultats attendus du PNCE	Critères	Formation/Évaluation
Comp-Dév	Entraîneur(e) compétitif provincial/national	<input type="checkbox"/> Acquérir des <ul style="list-style-type: none"> • habiletés avancées tactiques et stratégies avancées • habiletés mentales avancées • techniques d'imagerie mentale avancées <input type="checkbox"/> Raffiner <ul style="list-style-type: none"> • la condition physique • les filières énergétiques particulières <input type="checkbox"/> Proposer des exercices propres à la fortification du corps	<input type="checkbox"/> Connaître les concepts avancés de la distance et du temps <input type="checkbox"/> Raffiner les exercices de pliométrie avancée <input type="checkbox"/> Prévenir et gérer les blessures <input type="checkbox"/> Connaître les techniques de préparation mentale avancées <input type="checkbox"/> Entraîner la souplesse propre au karaté (dynamique et isométrique) <input type="checkbox"/> Proposer des sprints courts et des actions balistiques <input type="checkbox"/> Comprendre la stratégie sur le tatami	<input type="checkbox"/> Prise de décisions éthiques <input type="checkbox"/> Analyse de la performance <input type="checkbox"/> Soutien aux athlètes en entraînement <input type="checkbox"/> Planification d'une séance d'entraînement <input type="checkbox"/> Soutien de l'expérience compétitive <input type="checkbox"/> Élaboration d'un programme sportif <input type="checkbox"/> Gestion de programme	AC	AC
Comp-HP	Entraîneur(e) compétitif national	<input type="checkbox"/> Raffiner <ul style="list-style-type: none"> • les habiletés mentales avancées • les stratégies avancées • les habiletés avancées <input type="checkbox"/> Raffiner la condition physique <input type="checkbox"/> Maximiser les horaires d'entraînement <input type="checkbox"/> Développer entièrement le potentiel <input type="checkbox"/> Obtenir des résultats de podium <input type="checkbox"/> Posséder des connaissances avancées en besoins nutritionnels	<input type="checkbox"/> Maintenir <ul style="list-style-type: none"> • les habiletés • la santé physique • la souplesse <input type="checkbox"/> Concevoir des horaires d'entraînement propres aux athlètes avancé(e)s <input type="checkbox"/> Prévenir et gérer les blessures <input type="checkbox"/> Posséder des connaissances en psychologie sportive <input type="checkbox"/> Établir des objectifs <input type="checkbox"/> Définir les besoins nutritionnels propres aux athlètes HP		AC	AC

ANNEXE 6 – CRITÈRES ET FORMULAIRES D'ÉVALUATION

(La réalisation des résultats attendus sera déterminée par l'utilisation de ces outils)

Instruction – Débutant(e)s et Compétition – Introduction : Facteurs d'évaluation

Résultat	Critères	Preuve d'efficacité	Oui	Non
Planification d'une séance d'entraînement (évaluée avant le début de la séance)	Plan de séance	Le plan de la séance identifie-t-il un objectif ou une série d'éléments clés qui seront vus pendant la séance?		
		Le plan de la séance fournit-il des renseignements de base, comme la date, l'heure, le lieu, et le nombre et le niveau de compétence des athlètes?		
		Le plan de la séance mentionne-t-il les besoins logistiques de base (c.-à-d., installations et équipement)?		
		Le plan de la séance est-il divisé en segments principaux comprenant une introduction, un échauffement, une partie principale, un retour au calme et une conclusion?		
		La durée de la séance et de chacun des segments est-elle indiquée?		
		Le plan présente-t-il une liste de facteurs clés ou de points d'enseignement se rapportant à l'objectif général?		
	PAU	Le PAU indique-t-il les endroits où il y a des téléphones et les numéros de téléphone d'urgence?		
		Le PAU présente-t-il les directives permettant de se rendre sur les lieux de la séance?		
		Le PAU identifie-t-il une « personne responsable des appels » et une « personne responsable »?		
		Les rôles et les responsabilités de la « personne responsable des appels » et de la « personne responsable » sont-ils établis?		
		Le PAU décrit-il comment répondre à une situation nécessitant des soins médicaux?		
	Type d'activité	Les activités de la séance sont-elles décrites efficacement (p. ex., diagrammes, explications, points clés)?		
		Un temps suffisant est-il prévu pour les activités planifiées afin de développer les habiletés ou les tactiques identifiées dans l'objectif?		
		Le plan de la séance inclut-il des activités appropriées au stade de développement de l'athlète et des activités contribuant au développement des habiletés?		
		Les principaux facteurs (points liés à l'entraînement) sont-ils identifiés pour chaque activité de la séance?		
		La durée de chacun des segments de la séance est-elle définie dans le plan et est-elle conforme aux principes du PNCE s'appliquant à la croissance et au développement?		
		Les activités planifiées tiennent-elles compte de la compréhension et de la maîtrise des facteurs de risque éventuels?		
		Les activités sont-elles constructives et liées à l'objectif général de la séance d'entraînement?		
		Les activités de la séance sont-elles décrites efficacement (p. ex., diagrammes, explications)?		

Résultat	Critères	Preuve d'efficacité	Oui	Non	
Soutien aux athlètes en entraînement (évalué pendant la séance)	Sécurité	L'équipement propre au sport a-t-il été inspecté avant la séance?			
		Avant la séance, l'entraîneur(e) a-t-il ou elle inspecté le lieu d'entraînement pour s'assurer qu'il présente le moins de risques possible pour la sécurité?			
		L'entraîneur(e) et le personnel ont-ils reçu une formation en premiers soins? Le personnel possède-t-il les compétences pour administrer des soins en cas de blessures liées au combat?			
		Les numéros de téléphone en cas d'urgence sont-ils bien en vu près des téléphones d'urgence?			
		L'entraîneur(e) dispose-t-il ou elle des renseignements médicaux de base de chaque athlète (allergies, médicaments, etc.)?			
		L'entraîneur(e) dispose-t-il ou elle d'une trousse de premiers soins complète?			
		Des directives à fournir aux responsables du service d'urgence afin qu'ils ou elles puissent parvenir le plus rapidement possible au lieu de l'entraînement sont-elles près du téléphone et des numéros de téléphone d'urgence?			
		Les sorties d'urgence sont-elles bien indiquées?			
	Structure et organisation	L'entraîneur(e) porte-t-il ou elle des vêtements appropriés?			
		L'équipement est-il disponible et prêt à être utilisé?			
		Les segments de la séance sont-ils bien délimités et comprennent-ils un échauffement, une partie principale et un retour au calme appropriés?			
		L'entraîneur(e) a-t-il ou elle un plan de séance auquel il ou elle peut avoir rapidement recours?			
		Les objectifs du plan de la séance sont-ils atteints?			
		Des pauses sont-elles prévues pour permettre aux athlètes de récupérer et de s'hydrater?			
		Le déroulement des activités et des exercices de la séance est-il bien expliqué et le temps consacré à l'activité est-il utilisé de manière optimale?			
		L'entraîneur(e) utilise-t-il ou elle de façon optimale l'espace et l'équipement?			
	Intervention de l'entraîneur(e)	Les explications comprennent-elles de 1 à 3 points clés d'apprentissage?			
		Si l'entraîneur(e) a eu recours à des démonstrations, s'est-il ou elle placé(e) de manière à être bien vu(e) et entendu(e) par les athlètes?			
		La rétroaction est-elle positive, spécifique et dirigée à la fois vers le groupe et les individus?			
		L'entraîneur(e) conserve-t-il ou elle une attitude positive et tient-il ou elle compte des besoins et des idées des athlètes?			
		L'entraîneur(e) utilise-t-il ou elle un langage respectueux lorsqu'il ou elle réalise des interventions verbales?			
		Les rétroactions et les directives indiquent-elles clairement <i>ce qui doit être amélioré</i> , et <i>de quelle façon</i> ?			
		L'entraîneur(e) souligne-t-il ou elle constructivement les efforts et la performance des athlètes?			
		L'entraîneur(e) exprime-t-il ou elle clairement ses attentes à l'égard du comportement des athlètes et les renouvelle-t-il ou elle durant la séance?			
	Analyse de la performance	Repérage	L'entraîneur(e) se déplace-t-il ou elle afin d'observer les habiletés sous les angles les plus favorables?		
			L'entraîneur(e) est-il ou elle en mesure d'identifier les facteurs de performance clés qui ont une incidence directe sur la performance?		
			L'entraîneur(e) est-il ou elle en mesure de définir les causes possibles de l'erreur d'exécution telles qu'indiquées dans le Modèle de référence?		
L'entraîneur(e) a-t-il ou elle repéré les écarts entre la performance réelle et le Modèle de référence?					
Correction		L'entraîneur(e) a-t-il ou elle recours à des démonstrations pertinentes afin d'offrir un modèle de performance réussie?			
		Les corrections liées aux habiletés ou à la performance sont-elles prescriptives (mettent-elles l'accent sur la manière d'améliorer, et non uniquement sur ce qui doit être amélioré)?			
		L'entraîneur(e) présente-t-il ou elle des corrections précises qui expliquent <i>comment</i> améliorer la performance?			
		Les erreurs repérées sont-elles cohérentes avec le Modèle de référence?			
		Des activités ou des exercices appropriés ont-ils été proposés afin d'aider l'athlète à corriger sa performance?			

Formulaire d'évaluation de l'entraîneur(e) pour la compétition

Entraîneur(e)			Numéro CC	C	C							
	Nom	Prénom										
Soutien de l'expérience compétitive												
Critère	Préparer pour l'état de réceptivité en compétition											
L'entraîneur(e) s'assure que l'équipement nécessaire est approuvé par la FMK, disponible et prêt à être utilisé, et est dans un état optimal.	Oui	Non										
L'entraîneur(e) s'assure que les éléments et les procédures propres au sport (règles de la FMK) favorisent un milieu de compétition sécuritaire et positif.	Oui	Non										
L'entraîneur(e) explique les règles de la compétition avant le tournoi (admissibilité, tableaux de compétition, système de repêchage) et communique les informations appropriées aux athlètes, aux parents, etc.	Oui	Non										
L'entraîneur(e) présente l'horaire ou le plan de compétition qui indique à l'athlète ou à l'équipe ses ou leurs attentes avant, pendant et après la compétition.	Oui	Non										
L'entraîneur(e) indique les objectifs de performance ou les objectifs liés au processus pour la compétition.	Oui	Non										
L'entraîneur(e) s'assure que les athlètes effectuent un échauffement approprié en fonction de l'événement.	Oui	Non										
L'entraîneur(e) développe un plan de match ou de compétition qui souligne les stratégies ou tactiques de base pour l'atteinte de la performance désirée en compétition.	Oui	Non										
L'entraîneur(e) s'assure que les tactiques et les stratégies sont conformes aux règles de la compétition.	Oui	Non										
Commentaires :												
Critère	Intervenir efficacement pendant et après la compétition											
L'entraîneur(e) offre aux athlètes ou à l'équipe de la rétroaction positive qui précise clairement les aspects à améliorer et la façon de le faire.	Oui	Non										
L'entraîneur(e) se penche sur les interventions permettant de développer la confiance et les habiletés, et les met en œuvre pendant et après la compétition.	Oui	Non										
L'entraîneur(e) intervient pour (1) fournir des renseignements stratégiques (propres à l'événement), (2) gérer les athlètes, (3) apporter des ajustements à l'équipement (réglage de précision), et (4) mettre en œuvre des stratégies mentales (contrôle de l'attention, etc.).	Oui	Non										
L'entraîneur(e) évalue le bon moment pour intervenir et les interventions (ou les décisions de ne pas intervenir) pendant la compétition en fonction du sport et peut justifier quelles interventions peuvent être répétées ou modifiées lors de la prochaine situation de compétition.	Oui	Non										
Commentaires :												
Évaluateur/évaluatrice												
Signature						Date						
Évaluateur/évaluatrice												
Nom						Prénom						

ANNEXE 7 – MENTORAT

Le module Soutien de l'expérience compétitive requiert un mentorat par un(e) entraîneur(e) certifié(e) dans le profil Compétition – Introduction. Un tel système de mentorat est semblable à celui d'un(e) apprenti(e) travaillant avec un employé d'expérience avant d'obtenir sa certification. Le programme Vision 2008 de KC offre des occasions supplémentaires de formation/mentorat pour entraîneur(e).

Dans la partie mentorat de la formation d'un(e) entraîneur(e), les entraîneur(e)s candidat(e)s participent à des séminaires et à des cours pratiques sur la compétition, à des tournois ou à des camps avec des entraîneur(e)s certifié(e)s dans le profil Compétition – Introduction dans le but de recevoir une formation additionnelle. Les mentor(e)s s'assurent que les entraîneur(e)s sont en mesure d'effectuer les tâches et de respecter les obligations inhérentes à l'entraîneur(e). Certain(e)s entraîneur(e)s possèdent déjà de l'expérience et ne devront pas prendre part au système de mentorat. Les mentor(e)s donnent la formation nécessaire permettant aux entraîneur(e)s de réussir les évaluations; toutefois, ils et elles n'évaluent pas leur performance en entraînement.

Mentor(e)s

- ❑ Les entraîneur(e)s-chefs provinciaux, les entraîneur(e)s nationaux et les entraîneur(e)s certifié(e)s dans le profil Compétition – Introduction peuvent agir comme mentor(e). Ces derniers et ces dernières peuvent inviter les entraîneur(e)s en formation de club ou de compétition à des événements particuliers pour acquérir une formation pratique. Le mentorat a comme objectif d'offrir aux entraîneur(e)s candidat(e)s une expérience pratique recherchée.

Un(e) mentor(e) doit détenir un minimum de cinq années d'expérience compétitive comme entraîneur(e) provincial(e)/national(e) et être certifié(e) dans le profil Compétition – Introduction.

Responsabilités des mentor(e)s

- ❑ Les entraîneur(e)s certifié(e)s peuvent être invité(e)s à observer un(e) candidat(e) en action dans le club de ce dernier ou de cette dernière et à lui fournir de la rétroaction. Les candidat(e)s devront assister à des compétitions et à des cours pratiques. Les mentor(e)s certifié(e)s devront effectuer les tâches demandées et utiliser les formulaires d'évaluation du module Soutien de l'expérience compétitive pour évaluer ces tâches.
- ❑ Chaque fois qu'un(e) candidat(e) se présente à une compétition ou à un cours pratique, son ou sa mentor(e) devrait utiliser un formulaire d'évaluation et une liste de vérification pour lui offrir de la rétroaction; ainsi, l'entraîneur(e) candidat(e) pourra apprendre immédiatement de son expérience et corriger tout écart. Chaque fois qu'un(e) candidat(e) réussit une tâche qui lui est assignée, le ou la mentor(e) devrait passer à la tâche suivante, jusqu'à ce que toutes les notions théoriques et pratiques de base soient réussies. Les mentor(e)s devraient toujours remettre une copie de leur évaluation/rétroaction au candidat ou à la candidate.
- ❑ Les mentor(e)s doivent se rappeler que les entraîneur(e)s en formation doivent effectuer des tâches précises dans un délai précis. Par exemple, un(e) athlète qui

participe au repêchage peut avoir une seule minute pour récupérer entre ses combats. Si un entraîneur(e) en formation prend deux minutes pour comprendre le tableau de repêchage, l'athlète aura été disqualifié(e) par le temps que l'entraîneur(e) prenne une décision.

- ❑ Les mentor(e)s doivent aider les entraîneur(e)s en formation à offrir une rétroaction appropriée. Le mentorat pratique signifie enseigner aux entraîneur(e)s les fondements de la rétroaction. La rétroaction offerte varie selon le niveau et la qualité des athlètes entraîné(e)s. Certain(e)s désirent obtenir des conseils et une attention soutenue, tandis que d'autres préfèrent recevoir un minimum d'information. Les entraîneur(e)s doivent s'entretenir avec leurs athlètes avant une compétition pour s'assurer de comprendre le type de rétroaction dont les athlètes ont besoin et la façon dont elle devrait être offerte. Les mentor(e)s peuvent aider les entraîneur(e)s en formation à offrir de la rétroaction tactique, technique ou réconfortante de base.

Mentorat : matériel de formation à l'intention de l'entraîneur(e) en formation

- ❑ Enregistrements vidéo de différents niveaux de compétition — pour identifier les pratiques d'entraînement acceptables en karaté et analyser les erreurs des entraîneur(e)s et des athlètes
- ❑ Formulaires d'évaluation des résultats attendus en compétition (voir le *Portfolio de l'entraîneur(e)*) — pour offrir de la rétroaction après chaque séance de mentorat
- ❑ Co-observation d'un(e) autre entraîneur(e) avec le/la mentor(e) lors d'une compétition — pour offrir au candidat ou à la candidate de la rétroaction à l'égard d'une bonne technique d'entraînement et des éléments devant être améliorés
- ❑ Séminaires d'arbitrage ou cours pratiques
- ❑ Expérience pratique avec les tableaux de compétition — en travaillant avec les organisateurs(trices) de tournoi lorsqu'ils et elles parcourent les tableaux de compétition
- ❑ Observation des marqueurs en compétition — pour s'assurer de la compréhension du système de repêchage et de pointage
- ❑ Séances d'entraînement d'équipe provinciale/nationale — pour observer des entraîneur(e)s d'expérience et pour enseigner une partie d'une séance d'entraînement
- ❑ Observation des mentor(e)s et assistance à ces derniers et dernières alors qu'ils ou elles effectuent des tâches avant, pendant et après une compétition — pour acquérir plus d'expérience pratique
- ❑ Connaissance du système de repêchage — en remplissant des feuilles de repêchage de niveaux de difficulté variés dans un délai prescrit

Camps d'entraînement (de mentorat) — Karaté Canada offre actuellement de la formation à des entraîneur(e)s lors de camps nationaux

Comment puis-je devenir un(e) meilleur(e) entraîneur(e) ?



© Scott Grant, ACE

Apprenez à écouter, particulièrement ce que vous disent vos athlètes – c'est l'essence même!

Aidez vos athlètes à perfectionner toutes leurs habiletés : physiques, mentales/émotionnelles et sociales.

Adoptez une attitude ferme contre le dopage et la tricherie dans le sport.

Faites progresser vos connaissances, suivez une formation en entraînement, obtenez votre certification, actualisez vos compétences.

Une présentation de
l'Association canadienne des entraîneurs www.coach.ca



Association
canadienne
des entraîneurs



*Cher entraîneur,
Chère entraîneure,*

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

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



Association
canadienne
des entraîneurs



Programme
national de
certification des
entraîneurs