

## **CHEMINEMENT DES ENTRAÎNEURS(ES)**

- Le programme est géré par l'Association canadiennes des entraîneurs (ACE)
- Les entraîneurs doivent être membre du programme national de certification des entraîneurs(PNCE)
- PNCE regroupe tous les sports reconnus pratiqués au Canada
- En haltérophilie, il existe 3 niveaux de cheminement :

### **Instructeur-débutant**

- ✓ Très peu connu au Québec.
- ✓ Ne permet que d'assister un entraîneur en haltérophilie
- ✓ Ne peut aucunement coacher en compétition
- ✓ S'adresse surtout aux professionnels du sport qui veulent intégrer les techniques d'haltérophilie dans leur sport.

### **Compétition-Introduction**

Permet de coacher à toutes compétitions provinciales ou de niveaux inférieurs

Atelier de 2 jours (permet de coacher)

4 cours multisport : Nutrition, planification d'une séance d'entraînement, plan d'action d'urgence et prise de décision éthique

Réussite de l'examen de prise de décision éthique

Évaluation en compétition inter-régionale ou provinciale. (Certification)

- Aviser la FHQ 30 jours à l'avance
- Remplir les documents demandés
- Avoir complété les 4 formations et avoir réussi l'examen en ligne PDE
- Avoir coaché activement l'athlète durant 4 mois au préalable

### **Compétition-Développement**

Permet de coacher à tous les niveaux jusqu'à National.

Atelier de 2 jours (permet de coacher)

9 cours multisport : Développement des qualités athlétiques, prévention et récupération, gestion d'un programme sportif, planification de la performance, planification avancée, gestion de conflit (examen en ligne), dirige un sport sans

dopage (examen en ligne), psychologie de la performance, efficacité et leadership en entraînement

## Évaluation

Avoir compléter l'atelier

Avoir réussi 6 des 9 cours multisport, par la suite un délai de 3 mois de sursis est accordé pour compléter les formations manquantes sinon *processus annulé*

Avoir coaché l'athlète activement durant 12 mois au préalable

Lettre d'approbation de la fédération et soumettre candidature sur le site de la WCH **maximum 30 jours** avant l'événement (CCSR ou CCJR)

En faisant l'inscription vous devrez soumettre :

- **Portfolio :**
  - a. Vue d'ensemble du plan du macrocycle avec trois périodes d'entraînement décrites à partir des quatre mois d'entraînement précédents et justification de la conception du programme.
  - b. Deux mésocycles de programmation complète et justification.
  - c. Plan de pic de performance en compétition et justification.
  - d. Plan d'action d'urgence pour le site de compétition.
  
- **Deux vidéos d'entraînement** de 20 à 30 minutes pour l'arraché et l'épaulé-jeté
- **Lettre d'approbation de l'athlète**
  
- **Évaluation en compétition** débute avec la pesée de l'athlète et se termine avec la rétroaction avec l'athlète. La planification de la compétition, la gestion des levées, la communication avec l'athlète et les connaissances générales de l'entraîneur sont évalués. (Certification)

## **Les coûts**

Compétition-introduction : environ 800\$

Compétition-développement : environ 2000\$

Lisez vos courriels de l'ACE parfois certaines formations gratuites

## **Entraîneur actif**

Tous les entraîneurs(es) doivent compléter 30 crédits de formation sur une période de 5 ans

À défaut de le faire, l'entraîneur peut perdre sa certification !!!!!