



## ÇA COMMENCE ICI!

En tant qu'entraîneur vous serez un mentor, un motivateur et un chef de file. Tout comme les parents et les enseignants, vous aurez une influence profonde sur l'avenir des enfants. Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) vous donnera la confiance nécessaire pour réussir en tant qu'entraîneur. Les ateliers du PNCE confèrent non seulement des habiletés techniques propres au sport, mais aussi des aptitudes pour le leadership et la prise de décisions.

## À QUI S'ADRESSE LA FORMATION DU PNCE?

Les ateliers du PNCE sont conçus pour combler les besoins de tous les types d'entraîneurs. Le PNCE offre des ateliers qui vous conviennent, que vous songiez à vous lancer dans l'entraînement de l'équipe communautaire de votre enfant ou que vous soyez déjà l'entraîneur d'une équipe nationale ou que vous désirez entraîner dans un sport qui vous passionne.

## COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL Y CONSACRER?

La formation du PNCE n'exige pas beaucoup de temps. Les formations sont généralement d'une durée variant entre 3 et 15 heures. Ces ateliers sont offerts le soir et surtout les fins de semaines. Certains ateliers peuvent même dorénavant être suivis en ligne, au moment qui vous convient, ou dans le cadre d'un programme d'études à domicile.

## OÙ DOIS-JE COMMENCER?

Il est facile d'entreprendre le Programme national de certification des entraîneurs et de demeurer motivé tout au long du développement des habiletés en entraînement.

## VOICI LES ÉTAPES À SUIVRE

1. Contacter votre fédération sportive ou consultez son site Internet pour connaître les formations que vous devez suivre en fonction de la clientèle que vous entraînez et de votre cheminement personnel d'entraîneur.
2. Si vous devez suivre une formation **multisport** dans les contextes compétition-introduction, compétition-développement et ou de perfectionnement professionnel, consultez le calendrier de formation de **SPORTSQUÉBEC** pour vous inscrire.

## COORDINATION DU PROGRAMME

Suivant une entente avec le Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sports (MELS), **SPORTSQUÉBEC** coordonne l'ensemble du Programme national de certification des entraîneurs multisports au Québec. Les principaux partenaires intervenant dans la gestion et la diffusion du programme sont :

- les fédérations sportives qui diffusent et coordonnent les ateliers spécifiques à leurs disciplines sportives;
- les mandataires régionaux (URLS) qui organisent les ateliers multisports du PNCE selon les directives de **SPORTSQUÉBEC**.



## PROGRAMME NATIONAL DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS

### MULTISPORTS



Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec

## POUR PLUS D'INFORMATIONS

Veuillez consulter le site de **SPORTSQUÉBEC** [www.sportsquebec.com](http://www.sportsquebec.com) ou communiquer avec le coordonnateur du programme, Marco Berthelot  
Tél. : 514-252-3114 poste 3493  
Courriel : [mberthelot@sportsquebec.com](mailto:mberthelot@sportsquebec.com)

**SPORTSQUÉBEC**  
4545, avenue Pierre-De Coubertin  
Montréal (Québec) H1V 0B2

Téléphone : 514 252-3114  
Télécopieur : 514 254-9621  
Courriel : [sports@sportsquebec.com](mailto:sports@sportsquebec.com)

# L'entraîneur : son statut et sa certification

L'entraîneur participant à une formation obtiendra, selon où il est rendu dans le processus de formation, l'un des trois (3) statuts suivants :

- En cours de formation
- Formé
- Certifié

Peu après la formation, l'entraîneur peut vérifier son statut en se connectant à son compte dans :

« Mon Casier » sur [www.coach.ca](http://www.coach.ca).



## Description de l'ensemble du programme (PNCE)

■ Ateliers offerts par **SPORTSQUÉBEC**

PROFILS	CONTEXTE	RESPONSABLES PROVINCIAUX
SPORT COMMUNAUTAIRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Initiation</li><li>• Participation continue</li></ul>	Fédérations sportives
COMPÉTITION	<ul style="list-style-type: none"><li>• INTRODUCTION (Parties A et B, Éthique) (Ancien niveau 1 et 2 du PNCE)</li></ul>	<b>SPORTSQUÉBEC</b> Fédérations sportives
	<ul style="list-style-type: none"><li>• DÉVELOPPEMENT (Modules C1 à C6) (Ancien niveau 3 du PNCE)</li></ul>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• HAUTE PERFORMANCE</li></ul>	Institut national de sport du Québec (INSQ)
INSTRUCTION	<ul style="list-style-type: none"><li>• Débutant</li><li>• Intermédiaire</li><li>• Avancé</li></ul>	Fédérations sportives
Perfectionnement professionnel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mieux agir</li><li>• Habiletés liées aux fondements du mouvement (HFM)</li><li>• Entraînement contre résistance</li></ul>	<b>SPORTSQUÉBEC</b>

### ATELIERS MULTISPORTS OFFERTS PAR **SPORTSQUÉBEC**

#### COMPÉTITION-INTRODUCTION (PARTIE A)

- Prise de décision éthique
- Élaboration d'une séance d'entraînement
- Nutrition

#### (PARTIE B)

- Élaboration d'un programme sportif de base
- Enseignement et apprentissage
- Habiletés mentales de base

#### COMPÉTITION-DÉVELOPPEMENT

- Efficacité en entraînement et en leadership
- Diriger un sport sans dopage
- Développement des qualités athlétiques
- Gestion des conflits
- Psychologie de la performance
- Prévention et récupération

#### PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL

- Habiletés liées aux fondements du mouvement (HFM)
- Mieux agir
- Entraînement contre résistance

Pour vous inscrire, consultez notre calendrier en ligne [www.sportsquebec.com](http://www.sportsquebec.com)

Chaque athlète mérite d'avoir un entraîneur qualifié et certifié