



# FORMATION DES ENTRAÎNEURS

## PLAN DE COURS DU DIPLÔME C

---



Concacaf

# PROFIL D'ENTRAÎNEUR(E)

Le profil d'entraîneur.e est une combinaison de connaissances, de compétences et d'attitudes que l'entraîneur.e aura développées ou renforcées au moment d'obtenir le Diplôme C.

## Entraîneur de base

- Évaluer ses propres besoins et comprendre le processus d'établissement des objectifs
- Connaissance de l'environnement local
- Favoriser une expérience d'apprentissage positive pour tous les joueur.euse.s
- Instaurer un environnement qui encourage les personnes de tous âges, genres, races, arrière-plans, niveaux et capacités à jouer au soccer
- Élaborer une approche axée sur le (ou la) joueur.euse en matière d'entraînement et de développement
- Réfléchir sur les expériences personnelles

## Joueur.euse.s et équipe

- Évaluer les besoins des joueurs et de l'équipe dans l'environnement Grassroots.
- Promouvoir le développement holistique des joueur.euse.s et de l'équipe
- Développer chez les joueur.euse.s des valeurs et des attitudes positives à l'égard du sport et de la vie en général
- Inspirer un engagement à vie envers le sport, tant sur le terrain qu'en dehors de celui-ci
- Réfléchir au processus de développement de l'équipe

## Environnement d'entraînement

- Évaluer les besoins des joueurs et de l'équipe et définir des objectifs de formation adaptés au développement dans un environnement de base.
- Planifier et concevoir la semaine d'entraînement, les séances et les activités
- Mettre en œuvre et surveiller les principes de planification pour organiser les séances d'entraînement et les activités au cours de la semaine

## Performance en match

- Comprendre le processus d'entraînement et la manière d'établir des liens entre la semaine d'entraînement et le match
- Utiliser différents formats de jeu pour enseigner le jeu et promouvoir le plaisir
- Mettre en place un environnement sécuritaire et inclusif dans le cadre des jours de match
- Analyser et réfléchir sur sa propre performance

**Note - Les exigences de la Fédération de soccer du Québec en matière d'entraînement constituent la norme minimale pour la ligue locale.**

# RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Compétences	Module	Nombre d'heures de cours
Comprendre et développer une philosophie de l'entraînement à la base.	Développer une philosophie d'entraînement	3 heures
Comprendre l'importance de poursuivre son développement en tant que personne et en tant que professionnel. Promouvoir l'apprentissage tout au long de la vie.		
Comprendre ce qu'est le football de base.	Le jeu de la base	3 heures
Comprendre comment le cadre du DLTA s'harmonise avec le soccer local.		
Comprendre les caractéristiques et la structure du jeu.		
Les caractéristiques des joueur.euse.s : âges et stades de développement – capacités sociales, physiques, psychologiques et au soccer.	Le rôle de l'entraîneur de base	3 heures
Comprendre l'importance de développer les besoins holistiques du joueur.		
Comprendre comment développer des joueur.euse.s habiles.		
Communiquer efficacement, fournir un retour d'information et établir des relations avec les parties prenantes dans l'environnement de base.	Le rôle de l'entraîneur.e	3 heures
Créer un environnement d'apprentissage positif et amusant pour tous les participants, quels que soient leurs capacités physiques, leur genre, leur arrière-plan, leur âge, etc., tout en inspirant la longévité dans le jeu, tant sur le terrain qu'en dehors de celui-ci.		
Comprendre la liste Sport sécuritaire de Canada Soccer.		
Être un(e) exemple d'attitudes positives, de valeurs et d'autorégulation dans ses communications avec les autres sur le terrain et en dehors de celui-ci.	Entraîneur.e transformationnel.le	3 heures
Comprendre l'importance du bien-être des joueur.euse.s, des dispositifs de sécurité et protection présents dans le sport.		
Comprendre les influences sociales qui ont une incidence sur les joueur.euse.s et les équipes.		
Établir des relations et un esprit de collaboration entre l'entraîneur.e et les joueur.euse.s, et entre les joueur.euse.s.		

# RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Compétences	Module	Nombre d'heures de cours
Développer les capacités physiques du joueur de base : agilité, stabilité, coordination, vitesse, force, puissance, endurance.	Développement des capacités athlétiques	3 heures
Améliorer les habiletés motrices fondamentales : contrôle de l'objet, locomotion et non-locomotion.		
Promouvoir une approche de développement plutôt que de se concentrer sur la victoire.	Observation des compétences	2 heures
Comprendre le profil de l'entraîneur.e titulaire du diplôme C.		
Promouvoir des environnements qui favorisent la prise de décision, le plaisir et la participation.	Environnements positifs sur le terrain pour la base	2 heures
Préparer des résultats clairs en vue des séances d'entraînement tout en comprenant les différentes rétroactions pour les différents types de séances d'entraînement.		
Permettre aux joueur.euse.s de participer à la découverte de soi, dans un environnement où les erreurs sont permises.		
Améliorer les capacités techniques et tactiques individuelles des joueur.euse.s.		
Utiliser des outils pour renforcer les aptitudes mentales telles que la résilience, l'esprit de croissance, la créativité, la confiance en soi, la résolution de problèmes, la prise de décision et le leadership.	Coaching transformationnel dans l'environnement de base	2 heures
Promouvoir des environnements qui favorisent la prise de décision, le plaisir et la participation.		
Comprendre le rôle de l'entraîneur.e dans l'établissement de relations.		
Adopter un comportement inclusif sur le terrain et en dehors de celui-ci afin d'être un exemple pour les autres.		
Comprendre et être en mesure d'appliquer la structure et les phases de l'entraînement.	Application des principes d'entraînement aux échauffements	2 heures
Comprendre et être en mesure d'appliquer les principes d'entraînement (spécificité, individualisation, progression, variété, etc.) aux séances d'entraînement.		

# RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Compétences	Module	Nombre d'heures de cours
Comprendre la méthodologie de l'entraînement (évaluer et identifier, planifier, mettre en œuvre, analyser et réfléchir).	Théorie de l'entraînement et rapport au jeu	2 heures
Comprendre les différents types de séances d'entraînement à l'intérieur d'un plan hebdomadaire.		
Comprendre l'efficacité des structures dans une séance d'entraînement.		
Comprendre le cadre de « conception de l'environnement » de Canada Soccer		
Comprendre et être en mesure d'encadrer selon les principes de base du jeu : attaque, défensive et transition.	Explorer les principes du jeu en attaque	2 heures
Comprendre et être en mesure d'encadrer selon les principes de base du jeu : attaque, défensive et transition.	Explorer les principes du jeu en défensive	2 heures
Comprendre les aspects logistiques importants à prendre en compte au moment de planifier une séance d'entraînement.	Planification efficace des séances d'entraînement	10 heures
Comprendre comment développer des objectifs et des intentions d'apprentissage basés sur l'environnement de base et les besoins du joueur individuel, du groupe de joueurs et/ou de l'équipe.		
Choisir des activités appropriées en fonction de l'objectif de la séance d'entraînement.		
Planifier et préparer une variété de méthodes (ou d'actions) d'enseignement (encadrement).		
Instaurer un environnement d'entraînement sécuritaire, positif, adapté au développement et basé sur la réalité.		

# RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Compétences	Module	Nombre d'heures de cours
Comprendre le joueur de base contemporain	Entraîner le joueur de base	8 heures
Comprendre le cadre du processus d'entraînement de Canada Soccer.		
Comprendre et être en mesure d'appliquer différentes méthodes d'enseignement et d'encadrement (découverte guidée, démonstration directe, interventions, organisation, différenciation, etc.) pour développer les compétences techniques et tactiques.		
Observer et ajuster les activités/séances en fonction des besoins des joueur.euse.s et de l'équipe et des objectifs de la séance d'entraînement (réflexion dans l'action).		
Établir des relations et un esprit de collaboration entre l'entraîneur.e et les joueur.euse.s, et entre les joueur.euse.s.		
Passer en revue les objectifs de la séance d'entraînement et réfléchir à sa propre performance.		
Comprendre les matchs à effectifs réduits : structure, bienfaits, principes, règles.	Importance des matchs à effectifs réduits	4 heures
Promouvoir des environnements qui encouragent la prise de décision, le plaisir et la participation.		
Comprendre et être en mesure d'encadrer selon les principes de base du jeu : attaque, défensive et transition.		
Comprendre les caractéristiques d'une équipe.	Comprendre les rôles et les responsabilités de l'équipe	4 heures
Comprendre les différents formats de match – préparation, sélection et structure de l'équipe et des joueur.euse.s.		
Comprendre les différents formats de match – préparation, sélection et structure de l'équipe et des joueur.euse.s.		



# RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

Compétences	Module	Nombre d'heures de cours
Comprend les éléments d'un plan de match au niveau local.	Préparer, gérer et encadrer un plan de match	4 heures
Harmoniser les objectifs de l'entraînement hebdomadaire et le plan de match.		
Comprendre les facteurs internes et externes qui influencent le plan de match.		
Identifier et présenter la formation de départ, le système et les tactiques/stratégies de base et gérer le temps de jeu.		
Comportements d'entraîneur.e transformationnel(le) avant, pendant et après le match.		
Mettre l'accent sur le plaisir et la participation.		
Observer un match.		
Discuter de l'objectif du match avec les joueur.euse.s après le match.		
Comprend et peut préparer un plan hebdomadaire adapté à l'environnement du football de base et aux besoins du joueur individuel, du groupe de joueurs et/ou de l'équipe : structure, objectifs écrits et lignes directrices de base en matière de périodisation.	Développer des plans hebdomadaires (microcycle)	2 heures
Appliquer l'intégration d'un plan hebdomadaire et des séances d'entraînement.		

# ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

Les titulaires du diplôme C de Canada Soccer devront réaliser des travaux formatifs et sommatifs qui démontreront leur compréhension et l'application des théories et pratiques essentielles :

## Entraîneur de base

- Développe une philosophie de l'entraînement sur le terrain en accord avec le rôle de l'entraîneur sur le terrain.
- Élaborer un plan de développement personnel.

## Joueur.euse.s et équipe

- Comprendre les caractéristiques des joueur.euse.s, l'âge et le stade de développement et la manière dont ces facteurs influencent le développement à long terme des joueur.euse.s.
- Comprendre comment instaurer et maintenir un environnement sécuritaire pour les joueur.euse.s et l'équipe.

## Environnement d'entraînement

- Comprendre comment intégrer les méthodes et principes de base de l'entraînement dans la planification et la prestation des séances d'entraînement.
- Élabore un plan hebdomadaire avec des objectifs spécifiques basés sur l'environnement de base.
- Planifier des séances d'entraînement basées sur des objectifs spécifiques pour l'environnement de base et les besoins du joueur individuel, du groupe de joueurs et/ou de l'équipe.
- Organise une session de formation efficace sur la base d'un objectif spécifique lié à l'environnement de base.
- Utiliser la pratique réflexive pour évaluer la séance d'entraînement.

## Performance en match

- Développe et prépare les joueurs pour un match sur la base des objectifs de la semaine dans un environnement de base.
- Exécute un plan pour le match sur la base des objectifs de la semaine d'entraînement en fonction de l'environnement local et motive les joueurs pendant le match.
- Analyser et réfléchir au match.