



BOXING • BOXE
C A N A D A

Programme d'Entraîneur de Boxe - Niveau 4/5

Décembre 2009



**CANADIAN AMATEUR BOXING ASSOCIATION
L'ASSOCIATION CANADIENNE DE BOXE AMATEUR**



Programme d'entraîneur de Boxe – Niveau 4/5

Les niveaux 4 et 5 du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) représentent les éléments supérieurs de la formation des entraîneurs offerts au Canada. Le but du PNCE à ces niveaux est d'offrir aux entraîneurs des occasions de formation appliquée et avancée qui répondent aux normes les plus élevées en matière de formation et d'évaluation.

Admission

Les entraîneurs ne sont pas automatiquement admissibles au programme de certification de niveau 4 en boxe, même en remplissant toutes les conditions de certification de niveau 3. Pour être admissible au programme, tout entraîneur doit en plus satisfaire aux exigences additionnelles suivantes :

- Être certifié niveau 3.
- Avoir entraîné un athlète ayant participé au Championnat Canadien Senior au cours des quatre (4) dernières années. (avant la demande)
- Avoir l'appui de son Association Provincial/Territorial et Nationale
- Une lettre de référence d'un entraîneur de boxe Niveau 4/5
- Être un membre en bon terme avec Boxe Canada
- Payer le frais d'inscription de \$100.00

***Note :** Le comité technique de Boxe Canada a le pouvoir d'admettre les candidats sur une base individuel après étude chaque cas.*

Système de tâches

Pour être certifiés au niveau 4 ou 5 du PNCE, les entraîneurs doivent accomplir une série de « tâches » ou « modules ». Vingt (20) tâches forment le noyau des curriculums de niveau 4/5. Les tâches touchent à des domaines ou des sujets spécialisés. Pour fins de simplicité, on peut les grouper dans les catégories suivantes: méthodes d'entraînement et physiologie de l'exercices appliquée, psychologie du sport, facteurs de performance propres au sport, aspects techniques, tactiques, pratiques et de gestion du métier d'entraîneur de haute performance, biomécanique, planification et enchaînement optimaux des

programmes et activités de haute performance, croissance et maturation, développement à long terme des athlètes, leadership, conscience de soi et organisation personnelle, le système sportif canadien.

Le programme de niveau 4 de Boxe Canada comprend douze (12) des vingt (20) tâches de niveau 4/5 disponibles. Pour être certifié au niveau 5, l'entraîneur doit avoir accompli les huit (8) autres tâches.

Sur les 20 tâches possibles, les huit (8) suivantes sont exigées pour réussir le programme de niveau 4 :

- Tâche 1 – Filières Énergétiques
- Tâche 6 – Récupération et Régénération
- Tâche 7 – Préparation Psychologique des Entraîneurs
- Tâche 8 – Préparation Psychologique des Athlètes d'Élite
- Tâche 9 – Entraînement Pratique : Perfectionnement des Gestes Techniques Avancés *
- Tâche 11 – Entraînement Pratique : Perfectionnement des Stratégies et Tactiques *
- Tâche 12 - Planification et Périodisation
- Tâche 14 – Entraînement Pratique : Camps d'Entraînement *

Quatre (4) tâches sont choisies parmi les douze (12) restantes pour la certification au niveau 4 :

- Tâche 2 – Entraînement de la Force pour Athlètes d'Élite
- Tâche 3 – Déterminants de la Performance Propres au Sport *
- Tâche 4 – Nutrition : Comment s'Alimenter pour une Performance Optimale
- Tâche 5 – Effets de l'Environnement sur la Performance
- Tâche 10 - Analyse Biomécanique des Gestes Techniques Avancés *
- Tâche 13 – Analyse des Facteurs de Performance *
- Tâche 15 – Entraînement Pratique : Compétition Internationale *
- Tâche 16 – Développement à Long Terme de l'Athlète
- Tâche 17 – Compétences en Leadership
- Tâche 18 – Conscience de Soi et Gestion personnelle
- Tâche 19 – Le Système Sportif Canadien
- Tâche 20 – Le Programme de l'Équipe Nationale *

Les huit (8) autres tâches doivent être accomplies pour la certification au niveau 5.

* Tâches Spécifique à la Boxe

Instituts nationaux de formation des entraîneurs (INFE)

La majorité des tâches du programme de Niveau 4 de boxe Canada est dirigée par les Instituts nationaux de formation des entraîneurs (INFE). Les INFE du Canada offrent des cours pratiques hautement interactifs aux candidats de Niveau 4 approuvés par leur organisme national de sport. Les programmes des INFE combinent l'enseignement en classe et l'application pratique en stage sous la supervision d'un maître entraîneur.

Les INFE offrent la possibilité de formation à temps plein ou à temps partiel. Les programmes des INFE sont offerts dans les régions suivantes : **Victoria**, **Vancouver**, **Calgary**, **Saskatoon**, **Manitoba**, **Toronto**, **Montréal**, et **Halifax**.

L'entraîneur mentor

Dès que le candidat reçoit l'appui des associations provinciale et nationale, Boxing Canada lui propose un entraîneur mentor auquel il sera jumelé pour toute la durée de la formation de niveau 4. L'entraîneur mentor fera fonction de mentor et tuteur pour le candidat pendant toute la portion pratique de la formation et s'assurera de la pertinence de sa formation au contexte de boxe.

L'observation du candidat de niveau 4 lors des combats et des séances d'entraînement de la part de l'entraîneur mentor constitue un élément important du processus éducatif et une exigence majeure pour l'exécution des tâches no 9, 11 et 14. Également, des cours dirigés auront lieu pour examiner l'approche de l'entraîneur mentor à la préparation des athlètes.

Tâches Niveau 4/5

- 1. Filières Énergétiques** – planifier, exécuter et évaluer un programme d'entraînement pour répondre aux demandes d'énergie des boxeurs et boxeuses de haute performance.
- 2. Entraînement de la Force** – planifier, exécuter et évaluer un programme d'exercices d'entraînement de force destiné aux boxeurs et boxeuses de haute performance.
- 3. Facteurs de Performance Spécifiques au Sport *** – planifier, exécuter et évaluer un programme d'entraînement qui s'adresse à des facteurs additionnels de performance particuliers aux boxeurs et boxeuses de haute performance.

4. **Nutrition en Vue d'une Performance Optimale** – planifier et gérer les exigences alimentaires des boxeurs et boxeuses de haute performance.
5. **Effets de l'Environnement sur la Performance** – adapter des programmes d'entraînement destinés aux boxeurs et boxeuses de haute performance en fonction de l'influence qu'exerce l'environnement sur l'entraînement ainsi que sur la performance.
6. **Récupération et Régénération** – planifier, exécuter et évaluer un programme de récupération destiné aux boxeurs et boxeuses de haute performance.
7. **Préparation Mentale de l'Entraîneur ou l'Entraîneuse** – la préparation psychologique à l'intention des entraîneurs et entraîneuses de boxe.
8. **Préparation Mentale de l'Athlète d'Élite** - planifier, exécuter et évaluer un programme de préparation psychologique destiné aux boxeurs et boxeuses de haute performance.
9. **Entraînement Pratique : Perfectionnement des Gestes Techniques Avancés *** - planifier, exécuter et évaluer une variété de séances d'entraînement pratique qui incluent le développement des habiletés appropriées aux boxeurs et boxeuses de haute performance.
10. **Analyse Biomécanique des Gestes Techniques Avancés *** - analyser sur le plan de la biomécanique les théories relativement aux habiletés techniques avancées en boxe.
11. **Entraînement Pratique : Perfectionnement des Stratégies et Tactiques *** – planifier, exécuter et évaluer une variété de stratégies et de tactiques appropriées aux boxeurs et boxeuses de haute performance.
13. **Analyse des Facteurs de Performance Propres au Sport *** – exposer l'expertise technique concernant l'exécution de tous les mouvements de boxe, et être en mesure de transmettre les renseignements pertinents concernant l'exécution aux boxeurs et boxeuses de haute performance.

14. Composante Pratique : Camp d'Entraînement * – démontrer la capacité de fonctionner en tant qu'un administrateur ou une administratrice relativement à l'organisation, au développement et à l'exécution d'un camp d'entraînement international et des projets techniques qui s'y associent là où l'entraîneur(e) internationale(e) est responsable.

15. Composante Pratique : Compétition International * – démontrer la capacité de fonctionner en tant qu'un administrateur ou une administratrice relativement à l'organisation, au développement et à l'exécution d'une compétition internationale et des projets techniques qui s'y associent là où l'entraîneur(e) internationale(e) est responsable.

16. Développement à Long Terme de l'Athlète – démontrer des compétences efficaces en ce qui a trait à l'identification du talent et fournir des recommandations opportunes quant au développement de programmes d'entraînement à l'intention des futur(e)s boxeurs et boxeuses de haute performance qui ont été identifié(e)s.

17. Leadership et Éthique – démontrer des compétences en matière de leadership.

18. Conscience de Soi et Gestion Personnelle

- Faire preuve de la capacité de communiquer efficacement au boxeur et boxeuse de haute performance en particulier afin de maximiser et d'assurer le plus de changement possible au cours de la période la plus courte ;
- Démontrer l'aptitude pour préparer et maximiser le talent du boxeur et boxeuse sur le plan socio psychologique ;
- Faire preuve de l'aptitude pour évaluer l'état de santé de chaque boxeur et boxeuse en particulier et démontrer l'aptitude à élaborer et administrer un programme d'état de préparation avec l'appui du personnel paramédical associé tout au long de la carrière de l'athlète.

19. **Système Sportif Canadien** – comprendre le système sportif canadien actuel.

20. **Programme de l'Équipe Nationale *** - planifier, mettre en pratique et évaluer le développement du programme de l'équipe nationale.

NOTE :

* Tâches spécifiques de Boxe Canada.

Les autres tâches sont prises à travers l'INFE



**BOXING • BOXE
C A N A D A**

Formulaire d'inscription Niveau 4/5

PERSONNEL			
Nom (famille, prénom) (I.N.):		<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	DDN: <input type="text"/>
Adresse:	<input type="text"/>		
Province:	<input type="text"/>		
Téléphone:	<input type="text"/>		
Cellulaire:	<input type="text"/>		
Courriel:	<input type="text"/>		
Club de boxe:	<input type="text"/>		
#NCCP :	<input type="text"/>		
#Enregistrement	<input type="text"/>		
Langue parler:	<input type="text"/>		
EDUCATION			
Université ou Collège	Nom du programme	De A	Degré(s)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entraîneurs avancés et expérience athlétique			
De A	Discipline	Niveau ou tâches	Année
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Athlètes qui ont participé au Championnats National Senior au cours des quatre dernières années			
Nom	Division de Poids	Endroit	Année
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Date: _____

Endroit: _____

Nom: _____

Adresse: _____

Bonjour,

Avec cette lettre, j'ai inclus un formulaire de demande qui démontre mes expériences et mes engagements au sport, notamment la boxe.

Je serais heureux si vous reprenez mon nom comme un candidat. S'il vous plaît me contacter si vous exigez que les plus amples informations ou a n'importe quelles questions de mon application.

Liste de controle:

Lettre d'accompagnement

- **Le Formulaire de demande Complété**
- **Le Résumé de votre expérience et vos accomplissements d'entraîneurs**
- **La Transcription de Statut de Certification de NCCP**
- **(2) lettres de recommandation (soit une reconnue par un entraîneur(es) de boxe niveau 4/5, et une de l'Association Provinciale.**
- **Les Droit d'entrée Complétés Forment**

Note :

Lorsque vous êtes accepté dans le programme niveau 4/5, vous recevrez une lettre d'approbation de Boxe Canada.

Déclaration,

Je certifie par la présente que les informations que j'ai fournies avec cette application sont vraies et complètes.

Signature



**CANADIAN AMATEUR BOXING ASSOCIATION
ASSOCIATION CANADIENNE DE BOXE AMATEUR**



Niveau 4/5 Tarif d'inscription

Prénom: _____

Nom: _____

#NCCP: _____

Adresse: _____

Code postal: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Niveau 4/5 Méthode de paiement

Veillez compléter et retourner avec votre paiement de \$100.00 à Boxe Canada au 888 Belfast Road, Ottawa, Ontario, K1G 0Z6 ou par fax au (613) 238-1600.

Paiement par chèque

Ci-inclus un chèque pour frais d'inscription au niveau 4/5.
(Payer à Boxe Canada)

Carte de crédit

Je préfère payer avec une carte de crédit pour frais d'inscription

Visa

Mastercard

Nom du titulaire de la carte : _____

#Numéro de carte : _____

Date d'expiration: _____

Signature: _____