

Plan du guide

1. Qui est l'ARSECN

- 1.1 Mission de l'organisme;
- 1.2 Manifeste du sport étudiant;
- 1.3 Territoire;

2. Rôles de l'entraîneur

2.1 L'entraîneur-éducateur;

- 2.1.1 Application du code d'éthique sportive;
- 2.1.2 Valoriser la réussite scolaire;
- 2.1.3 Valoriser les saines habitudes de vie;
- 2.1.4 Alimentation de l'athlète;

2.2 L'entraîneur-enseignant;

2.3 L'entraîneur-gestionnaire (**responsable**);

- 2.3.1 Responsabilités de l'entraîneur face à l'association régionale du sport étudiant Richelieu;
- 2.3.2 Responsabilités de l'entraîneur face à son école;
- 2.3.3 Responsabilités de l'entraîneur face aux athlètes et leurs parents;
- 2.3.4 Responsabilités de l'entraîneur face à lui-même;
- 2.3.5 Tâches spécifiques de l'entraîneur;

3. Mesures préventives

3.1 Mesures de prévention;

3.2 Mesures d'intervention;

Guide de l'entraîneur

4. Annexe

- A) Procédure d'application du code d'éthique;
- B) Formulaire d'engagement de l'entraîneur;
- C) Modifications ou amendements aux règlements généraux ou spécifiques;
- D) Exemple de feuille de note aux parents;
- E) Exemple de feuille d'autorisation de transport;
- F) Exemples de tâches à vérifier avec son responsable des sports.

Introduction

Au cours des dernières années, nous assistons à l'augmentation du nombre d'élèves participants aux activités du Sport Étudiant. Nous constatons, par le fait même, l'augmentation du nombre d'intervenants qui assurent un encadrement à nos jeunes athlètes. Il devient maintenant prioritaire de mettre en œuvre des outils favorisant le perfectionnement de nos entraîneurs afin d'offrir un service exceptionnel à l'intérieur de notre réseau.

L'Association Régionale du Sport Étudiant a pour objectif d'offrir dans le cadre de ses activités une contribution au développement du jeune dans sa globalité. Elle favorise aussi un environnement où chacun des jeunes aura la chance de développer son estime de soi, de favoriser sa réussite scolaire et finalement de créer un sentiment d'appartenance face à son institution scolaire.

La première édition du guide est un outil à l'intention des entraîneurs afin de se donner un mode de conduite homogène à travers l'ensemble des activités du Sport Étudiant.

Le guide a été notamment conçu dans le but de valoriser l'engagement de l'entraîneur et de lui fournir des outils nécessaires afin de promouvoir et d'appliquer une philosophie basée sur un code d'éthique déjà bien établi. Il permet aussi à l'intervenant d'accroître ses compétences d'éducateur, d'enseignant et même de gestionnaire de groupe.

Le guide fournit également de façon détaillée les principes et les tâches que doivent réaliser un entraîneur au quotidien. Il aidera l'entraîneur à acquérir des connaissances au sujet des mesures préventives qui sont mises à sa disposition pour le protéger et pour lui permettre d'offrir un environnement qui sera des plus sécuritaires et qui préviendra les différents types abus.

L'Association Régionale du Sport Étudiant du Richelieu est là pour guider, encourager et répondre aux questions de tous les entraîneurs. Cependant, votre développement en tant qu'intervenant ne pourra dépendre que de vous.

Bonne lecture!

1. L'association régionale du Sport Étudiant Côte-Nord (ARSECN)



Pour bien agir dans l'environnement du sport étudiant, il faut comprendre la mentalité et les orientations de l'organisme. Cette section décrit la mission de l'organisme du Sport Étudiant Richelieu (ARSER), sa philosophie et le territoire qu'il couvre.

1. Quel est la mission du sport étudiant Richelieu ?

Favoriser la réalisation de l'ensemble des actions éducatives par l'activité physique et sportive en vue de contribuer au développement intégral des étudiants des divers ordres d'enseignement dans la région du Richelieu.

2. Qu'est-ce que le manifeste du sport étudiant ?

L'élaboration du manifeste a été conçue en 1980 et est toujours présent aujourd'hui. Il clarifie la mission et les orientations philosophiques du sport étudiant. Son objectif est de fournir à tout intervenant une méthode d'enseignement commune aux exigences de leur clientèle.

Voici les lignes importantes à considérer afin de mieux gérer votre encadrement au niveau de la philosophie du sport étudiant :

Le manifeste du sport étudiant

<p>■ Besoins et intérêts de l'élève :</p>	<p>■ Conception de l'apprentissage :</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Besoin de mouvement : Les jeunes ont besoin de dépenser de l'énergie. - Besoin d'estime de soi : Il représente une acceptation et une affirmation de l'image favorable de soi. - Besoin de communication : Il s'agit de la recherche constante du contact humain. De la communication entre les autres et soi-même. - Besoin compétitif : Représente un désir de combattre un adversaire, un rival et le désir de combattre pour gagner. 	<ul style="list-style-type: none"> - Un apprentissage où l'élève devra aimer son milieu. Il devra faire valoir ses intérêts, ses forces et ses faiblesses. - Un apprentissage où l'élève est présent avec sa personnalité, ses sentiments et ses propres valeurs. - Un apprentissage où la relation avec les intervenants et les autres membres de l'équipe laisse place à de nouveaux points de vue. - Un apprentissage où l'intervenant aide à comprendre l'activité et à être conscient des attentes et exigences comportementales reliées à l'activité. - Un apprentissage où l'on donne autant d'importance au processus de réussite qu'à la réussite. - Un apprentissage où l'élève peut faire preuve de maturité et où l'élève peut trouver un moyen de s'affirmer.
<p>■ Concepts et valeurs :</p>	<p>■ Respects et droits :</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Le sport étudiant encourage l'élève à être meilleur plutôt que le meilleur. - Le sport étudiant développe le sens de la solidarité et d'appartenance à l'école. - Le sport étudiant s'intègre au projet éducatif de l'école. - Le sport étudiant alloue une importance aux motivations extrinsèques (certificats, trophées, équipes d'étoiles,...) - Le sport étudiant encourage les expériences où l'activité sportive est conjuguée aux activités de la communauté - Le sport étudiant s'associe au programme global de santé à l'école. - Le sport étudiant alloue une importance aux motivations intrinsèques et met l'emphase sur la joie, le plaisir et le bien-être que procure la participation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le sport étudiant bénéficie prioritairement à l'élève. - Le sport étudiant offre des opportunités de développement des talents individuels. - Le sport étudiant favorise l'accessibilité aux ressources disponibles sans discrimination. - Le sport étudiant accorde à chaque élève une chance égale de participation. - Le sport étudiant prévoit des opportunités égales de participation sportive aux filles et aux garçons au plan des programmes et des disponibilités de facilités. - Le sport étudiant favorise l'impartialité, le beau jeu, le comportement exemplaire, le respect des partenaires, des adversaires, des officiels et le travail d'équipe. - Le sport étudiant combat toute forme d'exploitation du participant. - Le sport étudiant permet aux élèves de pouvoir faire leurs expériences sans subir de pression induite de la part de l'intervenant. - Le sport étudiant favorise une participation sécuritaire lors de la pratique sportive.

1.3 Territoire du sport étudiant :

Le territoire occupé par l'ARSER est très étendu, comme vous pourrez le constater en consultant la section suivante. Or, il requiert parfois aux entraîneurs des différentes équipes de se déplacer sur de grandes distances pour assister aux parties. Ce détail n'est pas à négliger, surtout lorsqu'on entraîne les calibres de niveaux plus élevés.



Liste des commissions scolaires

Easter n Shore	Moyenne Côte-Nord	
Esturaire	Conseil de bande Innu	
Fer	Conseil de bande Betsiamites	
Littoral		

2. Rôles de l'entraîneur

Les rôles de l'entraîneur sont diversifiés. Lorsqu'une personne porte ce titre, elle reçoit une grande part de responsabilités. Cette personne devra assumer les rôles d'éducateur, d'enseignant et de gestionnaire. Cette section guidera l'entraîneur à mieux réaliser chacun de ces rôles.

2.1 L'entraîneur-éducateur

Un éducateur est une personne qui aide à l'épanouissement et au développement d'une ou plusieurs autres personnes. Afin d'augmenter l'autonomie de chaque élève, l'entraîneur partagera des valeurs de respect, mettra une attention particulière à l'application des bonnes habitudes de vie et motivera les jeunes sur l'importance d'une bonne réussite scolaire.

L'entraîneur doit donc bâtir sa philosophie à partir des valeurs véhiculées par le Sport Étudiant, du code d'éthique sportive, du code de vie de son institution et par ses propres expériences passées.

2.1.1 Application du code d'éthique sportive

■ Afin de le guider, l'ARSECN met à la disposition de l'entraîneur un code d'éthique qui détermine un mode de conduite auquel le joueur, le spectateur et lui-même devront se soumettre.

Nous verrons à la prochaine page les comportements à adopter afin de respecter le code d'éthique sportive du Sport Étudiant Richelieu.

Voici les sections du code d'éthique sportive:

- 1- Code de l'entraîneur
- 2- Code du participant
- 3- Code du spectateur

* Une copie du code d'éthique sportive est également disponible sur le site internet de l'Association Régionale du Sport Étudiant Richelieu. www.arser.qc.ca.

Pour le trouver :

Cliquer sur : ARSECN, puis sur : cahier de fonctionnement et finalement cliquer sur
Éthique Sportive.



SPORT ÉTUDIANT
La fédération



★ CODE DE L'ENTRAÎNEUR(E) ★	★ CODE DU PARTICIPANT ★	★ CODE DU SPECTATEUR ★
<ul style="list-style-type: none">• Je considère chaque athlète avec respect et équité sans égard au sexe, à la race, au potentiel physique, au statut économique ou à toute autre condition.• J'agis toujours dans le meilleur intérêt des athlètes.• Je considère que le développement de la personne prime sur le développement du sport.• Je privilégie la réussite scolaire des athlètes à l'intérieur d'objectifs sportifs. • Je connais et respecte les règles écrites et non-écrites de mon sport.• Je respecte toutes les décisions des arbitres.• Je considère la victoire ou la défaite comme une conséquence du plaisir de jouer.• Je respecte les athlètes, entraîneurs et partisans des autres équipes.• Je reconnais dignement la performance de l'adversaire dans la défaite.• J'accepte la victoire avec modestie sans ridiculiser l'adversaire. • Je fais preuve d'honnêteté envers les athlètes et le sport.• J'honore mes engagements écrits et verbaux face aux athlètes et à l'établissement.• Je refuse de gagner par des moyens illégaux ou par tricherie.• Je fais preuve de courtoisie, de franchise et de respect envers mes collègues.• Je m'assure que l'équipement et les installations sportives respectent le niveau de développement des athlètes et les principes de sécurité.• J'informe les athlètes des dangers inhérents à la pratique de notre sport.• J'informe les athlètes des dangers inhérents à la consommation d'alcool ou de drogues.• Je contribue à l'avancement de la profession par l'échange de mes connaissances et de mon expérience avec mes collègues et les étudiants. • J'utilise un langage précis sans injure ni expression vulgaire.• Je respecte mon pouvoir d'entraîneur en préservant l'intégrité physique et mentale des athlètes.• Je véhicule l'importance d'être toujours en bonne condition physique.• Je protège une image reflétant les valeurs positives de mon sport et de l'entraîneur.	<ul style="list-style-type: none">• Je respecte les règles du jeu.• J'accepte toutes les décisions de l'arbitre.• Je supporte honnêtement mes coéquipiers.• Je refuse de gagner par des moyens illégaux et par tricherie.• J'accepte les erreurs de mes coéquipiers. • Je considère mon adversaire indispensable pour jouer.• Je suis courtois envers les entraîneurs, les officiels, les spectateurs et mes adversaires.• Je fournis un effort constant et engagé.• J'accepte la victoire avec modestie sans ridiculiser l'adversaire.• J'accepte la défaite en étant satisfait de l'effort accompli dans les limites de mes capacités et en reconnaissant le bon travail de l'adversaire. • Je joue pour m'amuser.• Je considère la victoire ou la défaite comme une conséquence du plaisir de jouer.• Je considère le dépassement personnel plus important que l'obtention d'une médaille ou d'un trophée.• Je me présente d'abord en tant qu'être humain.• Je représente aussi mon équipe, mon établissement d'enseignement et mon association régionale de sport étudiant.• Je véhicule les valeurs de mon sport par chacun de mes comportements.• Je suis l'ambassadeur des valeurs du sport étudiant. • JE SUIS LE SPORT ÉTUDIANT !	<ul style="list-style-type: none">• Je considère que les étudiants-athlètes font du sport pour leur propre plaisir et non pour me divertir.• Je n'ai pas d'attente irréaliste. Je suis conscient que les étudiants-athlètes ne sont pas des athlètes professionnels et qu'ils ne doivent pas être jugés d'après les normes appliquées aux professionnels. • Je considère chaque athlète avec respect.• Je respecte toutes les décisions des arbitres et encourage les participants à faire de même.• Je ne ridiculise jamais un étudiant-athlète qui a commis une erreur durant une compétition. Je fais plutôt des commentaires positifs qui motivent et encouragent l'effort continu. • Je considère la victoire ou la défaite comme une conséquence du plaisir de jouer.• Je respecte les athlètes, entraîneurs et participants des équipes adverses. • Je reconnais dignement la performance de l'adversaire dans la défaite.• J'accepte la victoire avec modestie sans ridiculiser l'adversaire. • Je condamne l'usage de la violence sous toutes ses formes et je le fais savoir de façon appropriée aux entraîneurs et aux responsables de la ligue.• J'évite d'utiliser un langage incorrect ou de harceler les étudiants-athlètes, les entraîneurs, les officiels ou les autres spectateurs.• J'encourage tous les participants de manière civilisée. • JE SUIS UN TÉMOIN PRIVILÉGIÉ DU SPORT ÉTUDIANT !

■ Le programme des 3 « R » de l'éthique sportive

Depuis le début de l'application des règles de l'éthique sportive, il y a eu une augmentation du nombre d'équipes participantes aux différents programmes du sport étudiant. Par contre, il y a également eu une augmentation constante du nombre de comportements ne respectant pas ces règles.

Suite à cette constatation, le programme des 3 « R » a été conçu afin d'améliorer l'application de ces valeurs. Une approche plus dynamique et simplifiée va rejoindre davantage les entraîneurs, les participants, les spectateurs et les responsables.

L'intervention doit se faire selon trois principes simples.

1- Respect envers toi-même

- Prends plaisir à jouer;
- Aie confiance en ton jugement et en tes valeurs;
- Respecte ton corps en prenant soin de ta santé.

2- Respect envers les autres

- Sois un bon coéquipier;
- L'adversaire, c'est celui qui te permet de jouer;
- L'arbitre, c'est quelqu'un qui, comme toi, fait de son mieux.

3- Responsabilité de tes actions

- As-tu pensé aux conséquences?;
- Ne fais pas aux autres ce que tu n'aimerais pas subir;
- La violence verbale, ça aussi tu en es responsable;
- Ce n'est pas toujours la faute des autres.

■ Respect du code d'éthique

Afin de faire respecter les valeurs du code d'éthique, l'Association Régionale du Sport Étudiant Richelieu se réfère à deux méthodes.

- 1- La procédure d'application du code d'éthique sportive (Annexe A). Qui fait référence à l'évaluation des équipes par les arbitres après chacune des rencontres.
- 2- Le formulaire d'engagement de l'entraîneur (Annexe B). Qui a été conçu à l'effet des entraîneurs participant aux activités du sport étudiant. Chacun d'eux doit signer un formulaire afin de s'engager à utiliser et valoriser le code d'éthique sportive.

2.1.2 Valoriser la réussite scolaire

L'entraîneur peut avoir un rôle à jouer dans la réussite scolaire de ses athlètes. Il participe à la réussite scolaire en motivant ses athlètes face à la réussite. Cette responsabilité doit se faire en collaboration avec les enseignants et le tuteur.

2.1.3 Valoriser les saines habitudes de vie

Le rôle d'un intervenant dans le monde de la santé est de comprendre la relation entre les bonnes habitudes de vie et le développement de chacun. Afin de mieux comprendre et transmettre ces valeurs, voici quelques exemples d'habitudes qui auront des effets bénéfiques sur la santé de chacun.

L'activité physique :

Voici une liste des bienfaits de l'activité physique chez les jeunes :

- Améliore le développement osseux et musculaire;
- Améliore le rendement et le développement de la santé mentale;
- Améliore le rendement scolaire;
- Améliore la posture;
- Aide au contrôle du poids.

L'absence de tabagisme :

La promotion de l'anti-tabagisme doit se faire à l'intérieur de l'équipe, mais doit se faire également avec la participation de l'école. Plusieurs programmes sont offerts pour augmenter la promotion de ce volet santé.

Voici quelques exemples :

- Défi « *J'arrête, j'y gagne!* »
- Semaine québécoise pour un avenir sans tabac
- Cour d'école sans fumée
- De Facto
- La gang allumée**
- Perfectionnement

La bonne alimentation :

La promotion de la bonne alimentation doit se faire à deux niveaux :

- 1- Pour la santé;
- 2- Pour le rendement de l'athlète.

Pour l'athlète :

Une alimentation appropriée avant, pendant et après les entraînements ou les parties doit correspondre aux besoins de l'athlète. Voir section 2.1.4.

La gestion du stress :

L'activité physique permet :

- 1- d'être en meilleure forme;
- 2- d'augmenter la capacité à réaliser des tâches;
- 3- d'augmenter son estime de soi;
- 4- d'améliorer son énergie positive.

2.1.4 Alimentation de l'athlète

Une bonne alimentation :

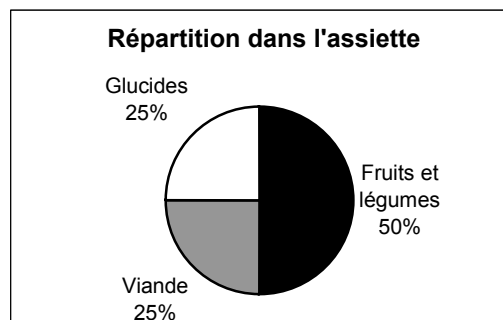
Tout athlète sait que l'alimentation est une partie importante de l'entraînement. Une bonne alimentation permettra de fournir l'énergie nécessaire aux activités et servira également à favoriser la récupération après l'effort. Afin d'assurer un équilibre à l'organisme, l'alimentation doit être variée et doit comporter tous les nutriments nécessaires. Le guide alimentaire canadien est une bonne référence pour orienter l'équilibre de l'alimentation.

Alimentation au quotidien

● Le partage de l'apport nutritionnel

Il se fait en trois catégories : les glucides, les lipides et les protéines. De plus, il faut ajouter aux catégories l'apport quotidien en eau (qui sera défini lors de l'alimentation en période de compétition). Voici la proportion moyenne recommandée pour une alimentation quotidienne:

- Glucides : 55 %
- Protéines: 30 %
- Lipides : 15 %



● Savoir quand manger :

1- Pratiquer l'activité le ventre vide :

- L'athlète aura un sentiment de faiblesse;
- Sentira la digestion dans l'estomac;
- Aura un manque de concentration.

2- Pratiquer le ventre plein :

- L'athlète ressentira une perte de vitesse;
- Ressentira un inconfort dans ses mouvements;
- Perdra de l'efficacité au niveau musculaire (énergie utilisée pour la digestion).

- **Distance entre le repas et l'activité :**

Plus il y a du temps entre le repas et la compétition, plus l'athlète pourra prendre un gros repas.

- 3 à 4 heures : repas complet (environ 600 Kcal);
- 1 à 2 heures : léger goûter

Alimentation lors d'une journée de tournoi

- **Favoriser une alimentation riche en glucide :**

Sert à fournir suffisamment d'énergie pour maintenir le niveau optimal tout au long de la journée.

Produits céréaliers	Fruits légumes	et	Produits laitiers	et	Viande substituts
Craquelins, galette de riz, biscuits au beurre d'arachide, pain, pain pita, muffin anglais, gruau, barre granola, crêpe, riz, bagel et céréales.	Haricots, asperges, carottes, navet, banane, ananas, pêche, poire.		Lait, lait au chocolat, fromage (léger), yogourt.		viandes maigres (rôti de dinde ou poulet grillé par exemple), poisson non salé (thon, saumon), beurre d'arachide, mélange de noix.

- **Consommer une portion de protéines :**

Sert à fournir une petite partie de l'énergie nécessaire. Faites attention à la quantité de protéines que les athlètes consomment, car une trop grande portion diminuera l'efficacité des glucides.

- ◆ Viandes maigres, œufs, poisson non pané, légumineuses, noix, fromage, lait.

- **Consommer suffisamment de liquide :**

Vous pouvez demander à l'athlète de vérifier son urine. Des urines claires indiquent une hydratation adéquate. Par contre, des urines foncées indiquent qu'il faut boire davantage.

Quand	Quantité
Deux heures avant l'exercice	400 à 600 ml (14 à 22 oz)
Pendant l'exercice	150 à 350 ml (6 à 12 oz) toutes les 15 à 20 min selon votre tolérance
Après l'exercice	675 ml (16 à 24 oz) pour chaque demi-kilo ou chaque livre de poids perdu pendant l'exercice

- Consommation de liquide contenant des glucides : (Gatorade, Powerade, etc.)

Si votre activité dure plus d'une heure, une consommation à base de glucides peut être prise afin de fournir l'énergie nécessaire pour maximiser les efforts fournis par l'athlète.

Recette : ½ boisson, ½ eau, une pincée de sel

Les boissons énergétiques sont trop sucrées et restent à l'intérieur de l'estomac. En diluant la boisson, on augmente l'efficacité de notre ration.

• **Aliments à éviter :**

- ◆ Viandes : viandes grasses, viandes en conserves ou marinées, poissons panés;
- ◆ Charcuterie : toutes, sauf le jambon dégraissé et le saucisson sec;
- ◆ Légumes : chou, chou-fleur, ail, oignons, échalotes, céleri, concombre et légumes secs;
- ◆ Fruits : melon, raisin, pomme crue;
- ◆ Tout corps gras;
- ◆ Les épices. Sauf le thym, laurier et les fines herbes;
- ◆ Les pains chauds, pâtes feuilletées et gâteaux;
- ◆ Les fromages fermentés à pâte molle;
- ◆ Les aliments riches en fibre;
- ◆ Les aliments riches en sucre.

À prendre la journée de la compétition

Lorsque la compétition a lieu le matin	Lorsque la compétition a lieu vers 13h
<ul style="list-style-type: none">• Alimentation riche en glucides;• Consommer un repas régulier la veille de la compétition;• Consommer un déjeuner léger 2 heures avant la compétition.	<ul style="list-style-type: none">• Prendre un déjeuner riche en glucides;• Consommer un déjeuner complet (entre 500 et 600 Kcal).

Lorsque la compétition a lieu en fin d'après-midi ou en début de soirée	
3 à 4 heures avant	1 à 2 heures avant
<ul style="list-style-type: none">• Alimentation riche en glucides;• Prendre un repas complet (entre 500 et 600 Kcal);• Éviter les fibres, graisses et épices;• Éviter les aliments qui peuvent causer des troubles gastriques;• Éviter toute forme de jeûne.	<ul style="list-style-type: none">• Alimentation riche en glucides;• Prendre un goûter (inférieur à 500 Kcal);

À prendre après la compétition

- 0 à 30 minutes après l'exercice

Consommer des glucides dans les trente minutes suivant l'exercice, car la biosynthèse du glycogène atteint son efficacité optimale au cours de cette période. Elle diminue graduellement par la suite.

Exemple : verre de lait au chocolat avec une banane.

- 1 heure après l'effort

Consommer des protéines dans l'heure qui suit l'exercice. La consommation de protéines servira à reconstruire les tissus endommagés par la pratique de l'activité.

Calculer ses besoins quotidiens :

Une alimentation saine et équilibrée fournit à l'organisme tous les nutriments nécessaires afin de combler ses besoins énergétiques. Afin d'améliorer le suivi nutritionnel de chaque athlète, voici des calculs qui permettent d'évaluer les besoins au quotidien.

1- Métabolisme de base :

Afin de connaître l'exigence des besoins de l'athlète, il faut tenir compte des besoins minimaux pour la survie quotidienne. C'est ce qu'on appelle le métabolisme de base (MB). Pour le calculer, on peut utiliser cette formule :

Homme	1 kcal/kg/h	1 kcal x	kg x 24 h =
Femme	0,9 kcal/kg/h	0.9 kcal x	kg x 24 h =

Besoins quotidiens (MB) : _____ Kcal / jour

2- En fonction du niveau d'intensité :

Suite à ce calcul, on peut déterminer le besoin de l'athlète en fonction du niveau d'intensité de l'activité qu'il pratique.

Niveau d'intensité	Type d'activité	Facteur x MB		Kcal/kg/jour	
		H	F	H	F
Très léger	Assis, jouer de la musique...	1.3	1.3	31	30
Léger	Marcher sur le plat, golf ...	1.6	1.5	38	35
Modéré	Vélo (randonnée), tennis (récréatif), danse, ski alpin (récréatif)...	1.7	1.6	41	37
Élevé	Randonnée pédestre, soccer, sport scolaire ...	2.1	1.9	50	44
Exceptionnel	Athlète de haut niveau	2.4	2.2	58	51

Calcul :

Homme	Facteur X MB	2.1 X MB =	Kcal / jour
Femme	Facteur X MB	1.9 X MB =	Kcal / jour

Donc notre athlète aura besoin de consommer : _____ Kcal / jour

3- Calculer ses besoins en protéines

Les protéines sont les principales sources d'énergie pour la récupération musculaire. Ils fournissent également un apport énergétique lors de vos activités.

Pour calculer son besoin en protéines, il faut la formule qui suit :

Sédentaire	0,8 g / Kg du poids corporelle	Exemple: homme de 70 Kg. $70 * 0,8 = 56$ g de protéines par jour
------------	--------------------------------	---

Pour les athlètes, les besoins sont augmentés légèrement. C'est-à-dire qu'ils passent de 0,8g / Kg à 1,2 à 1,4 g / Kg.

Athlète	1,2/ Kg du poids corporelle	Exemple: homme de 70 Kg. $70 * 1,2 = 84$ g de protéines par jours
---------	-----------------------------	--

Dans le cas où une trop grande quantité de protéines est consommée, le corps la rejettera par l'urine ou l'emmagasinerà sous forme de graisse. Donc, faites attention à ceux qui prennent des surplus de protéines.

4- Calculer ses besoins en glucides

Le besoin quotidien est de 4g de glucides par kg (votre poids santé en kg) :

$4g \times \underline{\hspace{2cm}} \text{ kg} = \underline{\hspace{2cm}} \text{ g de glucides quotidiennement}$
--

5- Calculer ses besoins hydriques :

À l'entraînement : 30 à 50 ml / kg de poids corporel

$30 \text{ ml} \times \underline{\hspace{2cm}} \text{ kg} = \underline{\hspace{2cm}} \text{ ml} / 1000 \text{ ml} = \underline{\hspace{2cm}} \text{ Litres}$
--

2.2 L'entraîneur- enseignant

L'entraîneur passe la majorité de son temps à transmettre ses connaissances. Il doit, par conséquent, s'assurer que l'information transmise soit juste et compréhensible pour l'ensemble des jeunes avec lesquels il travaille. L'entraîneur devra maîtriser les connaissances relatives à sa discipline, mais également, les concepts d'entraînement qui lui permettront de réaliser les objectifs fixés pour l'ensemble de son calendrier.

- Bien que la formation ne soit pas obligatoire, l'ARSER considère qu'un minimum de formation devrait être requis pour l'enseignement de chacune des disciplines. Nous verrons plus loin quelles sont les exigences de formation que l'entraîneur devrait avoir suivies.

La formation d'un entraîneur : volet théorique :

La formation PNCE

Le PNCE est un programme de formation et de certification des entraîneurs dans plus de 60 différents sports. Les ateliers du PNCE ont été conçus pour subvenir aux besoins de tous les entraîneurs du niveau débutant au niveau international. Il touche notamment à la conception d'un programme, la planification d'une séance d'entraînement, l'analyse de la performance, l'entraînement éthique et le soutien aux participants et aux participantes. La formation est axée sur les compétences et les résultats attendus. C'est-à-dire que l'entraîneur est évalué sur ce qu'il sait faire après avoir reçu la formation préliminaire.

- Le nouveau modèle du PNCE comporte trois profils et huit contextes d'entraînement :

Profil sport communautaire	Profil compétition	Profil instruction
Initiation	Introduction	Débutant(e)s
Participation continue	Développement	Exécutant(e)s intermédiaires
	Haute performance	Exécutant(e)s avancé(e)s

* Les cases foncées représentent les catégories qui sont touchées par le sport étudiant.

- Voici comment se procurer l'information pour l'inscription aux niveaux théoriques :











Loisir et sport Montérégie	Sports-Québec
 <p>Téléphone : (450) 773-9802 Internet : http://www.loisir.qc.ca</p> <p>Cliquer sur :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Formation 2- Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) 	 <p>Internet : http://www.sportsquebec.com</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sports-Québec n'offre pas directement de formation d'introduction à la compétition. <p>Il fournit toute l'information nécessaire sur le programme de formation.</p>

Le niveau technique du PNCE :

La formation technique est utile à l'apprentissage des techniques de base reliées à chacune des disciplines. Les connaissances acquises lors de ces formations sont sur le plan des qualités techniques et tactiques en jeux.

L'association régionale du sport étudiant suggère de posséder au minimum un niveau 1 pour les entraîneurs de classe A et un niveau 2 pour les entraîneurs de classe AA.

Voici comment se procurer l'information relative à chacune des disciplines :

Organisme	Logo	Téléphone	Télécopieur	Site Internet
Fédération Québécoise d'Athlétisme		(514) 252-3041	(514) 252-3042	www.athletisme.qc.ca
Fédération de badminton du Québec		(514) 252-3066	(514) 252-3175	www.badmintonquebec.com
Fédération de Basketball du Québec		(514) 252-3057	(514) 252-3357	www.basketball.qc.ca
Commission provinciale de Cheerleading		(514) 685-8191	514-685-6711	www.cpcheer.com
Commission de flag Football		N/A	N/A	www.flagbec.com Info@flagbec.com
Football Québec		(514) 252-3059 poste 3514	514-252-5216	www.footballquebec.com
Fédération Québécoise de Golf		(450) 447-1553	(450) 447-1553	www.federationgolf.qc.ca
Fédération de natation du Québec		(514) 252-3200	(514) 252-3232	www.fnq.qc.ca
Fédération de soccer du Québec		(450) 975-3355	(450) 975-1001	www.federation-soccer.qc.ca
Fédération de volley-ball du Québec		(514) 252-3065	(514) 252-3176	www.volleyball.qc.ca




Le niveau pratique du PNCE:

Pour obtenir une accréditation pratique, vous devez acquérir un nombre d'heures minimales en situation d'entraînements et de parties.

Ensuite, vous devez être évalué en situation pratique. Cette accréditation est fournie par votre fédération.

Cours de premiers soins :





Une formation de base en premiers soins permet d'assurer la sécurité de votre environnement.

Organisme	Coordonnées
Formation de la Croix-Rouge du Canada 	www.pro-soins.ca/ <ul style="list-style-type: none">- Secourisme général- Secourisme d'urgence- RCR
Formation de l'ambulance St-Jean 	Téléphone MTL : (514) 842 – 4801 Internet : www.sja-montreal.ca/ Téléphone Châteauguay: 514-521-0667 Internet : http://basj782.iquebec.com <ul style="list-style-type: none">- Formation premiers soins- Formation RCR
Para Secours 	Téléphone : Brossard : (450) 926-2301 St-Jean-sur-Richelieu : (514) 990-0108 Saint-Hyacinthe (Québec): (450) 774-2289 <ul style="list-style-type: none">- Formation premiers soins- Formation RCR

La formation continue :

Afin de renforcer vos compétences acquises, nous vous proposons de poursuivre des formations sous forme de séminaires, d'ateliers et de stages de perfectionnement.

En plus de toutes les fédérations sportives qui offrent leurs formations, voici des organismes qui offrent également de la formation continue :

Organisme	Exemples de formation
Fédération du Sport Étudiant  SPORT ÉTUDIANT	Stage Perfo Formation ad-hoc
Association Régionale du Sport Étudiant Richelieu 	Formation ad-hoc : Enseignement de différents thèmes suite à la demande du milieu.
FÉEPEQ 	Congrès annuel de la FÉEPEQ - Recherche des dernières années; - Activités du milieu; - Découvrir de nouveaux contacts : Formation continue
Fédération de kinésiologie 	Congrès annuel de kinésiologie - Recherche des dernières années; - Activités du milieu; - Découvrir de nouveaux contacts : Formation continue
Arbitre	Stage d'arbitre des différentes fédérations

2.3 L'entraîneur-gestionnaire

En plus de planifier la progression des joueurs, l'entraîneur s'occupe de coordonner les activités de l'équipe. Cette organisation le touche tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du terrain.

L'entraîneur est souvent très influent auprès des jeunes et le résultat de ses actes peut avoir des conséquences sur leur image et leur développement. Il lui faudra, comme tout intervenant œuvrant dans le milieu de l'éducation, refléter l'image attendue de la part des parents, athlètes et supérieurs.

L'entraîneur peut diviser son environnement de travail en quatre grandes sections.

2.3.1 Responsabilités face à l'ARSER

- L'entraîneur doit lire et comprendre la réglementation générale du sport étudiant;
- ▶ On peut retrouver la réglementation sur le site Internet de L'ARSER : www.arser.qc.ca sous l'onglet : Utilitaires
- ▶ Porter une attention particulière aux points suivants :
 - Article 1 Catégorie d'âge
 - Article 14.5 Absence à une partie ou à un tournoi
 - Article 14.6 Inadmissibilité d'un athlète
 - Article 14.7 Abandon durant un match et/ou tournoi
 - Article 14.8 Nombre minimum de joueurs
 - Article 14.9 Retard d'une équipe
 - Article 15 Expulsion et suspension
 - Article 17 Cas d'égalité
- L'entraîneur doit lire et comprendre la réglementation spécifique de sa discipline;
- L'entraîneur doit lire et comprendre la réglementation provinciale de sa discipline;
- L'entraîneur doit être présent lors de la réunion de ligue en début de saison. Si un entraîneur ne peut être présent, il doit déléguer un responsable; (Article 20 de la réglementation générale)
- L'entraîneur peut proposer des changements à la réglementation ou sur le fonctionnement des ligues. Il doit remplir le formulaire (annexe C) et le remettre à son responsable des sports qui le transmettra à l'Association;
- Dans le cas où un incident se produit, l'entraîneur doit remplir par écrit un rapport d'incident, le transmettre à son responsable des sports qui s'assurera d'informer le responsable du dossier à l'Association;

- L'entraîneur doit remplir et remettre par écrit à l'Association Régionale du Sport Étudiant les rapports d'évaluations finaux après la fin des activités;

Liste des formulaires à compléter :

- ▶ Évaluation de la ligue;
- ▶ Sélection des entraîneurs face à l'éthique sportive;
- ▶ Modification des règlements;

Les formulaires sont disponibles sur le site internet de l'ARSECN.

- www.sportetudiantcotenord.qc.ca.

- Advenant le cas où il y aurait une ou des modification(s) à l'horaire initial, l'entraîneur doit en informer son responsable des sports ou une personne déléguée par celui-ci. Aucun changement d'horaire ou annulation de partie n'est possible si le coordonnateur ne l'a pas préalablement autorisé.

Selon l'article 18.1 de la réglementation générale, la modification de l'horaire doit se faire pour des raisons sérieuses. (Tempêtes, fermeture d'école, accident ou maladie)

▶ Voici la procédure advenant une modification à l'horaire :

- 1- Demander la permission au coordonnateur des sports de l'ARSCN
- 2- Si la demande est refusée, l'entraîneur doit se présenter à la rencontre.
- 3- Si la demande est accordée, l'entraîneur doit communiquer avec l'équipe adverse (responsable des sports ou entraîneur)
- 4- Les deux équipes s'entendent sur une nouvelle date;
- 5- Transmettre par écrit la modification au coordonnateur de l'ARSECN, par courriel ou télécopieur au plus tard 5 jours avant la date de la rencontre. (Formulaire de modification)
- 6- La confirmation écrite sera transmise aux deux équipes.

- Les changements d'horaire à l'intérieur de 5 jours avant la date d'une rencontre dus à des événements exceptionnels sont faits par le coordonnateur uniquement.

2.3.2 Responsabilités face à l'institution

- L'entraîneur doit connaître et appliquer le code de vie de l'institution qu'il représente.
- L'entraîneur doit adopter une attitude et un langage professionnel qui reflètent les attentes de l'institution.

2.3.3 Responsabilités face aux athlètes et leurs parents

L'entraîneur contribue au développement des valeurs humaines, sociales et environnementales. Ses actions sont propres à chacun de ses athlètes et son intervention est cohérente avec les valeurs transmises dans le milieu de l'éducation.

- L'entraîneur est responsable d'un encadrement avant, pendant et après toutes les activités de l'équipe. Il s'assure que tous ses joueurs sont partis avant de quitter lui-même les lieux.
- L'entraîneur est responsable de la propreté des vestiaires lorsqu'il termine ses activités. Il s'assure donc que son équipe ne laisse rien sur les plateaux, dans les corridors et dans les vestiaires. (Article 20, réglementation générale)
- Il assure une surveillance et ne tolère aucune boisson alcoolisée, cigarette et drogue sous sa responsabilité.
- L'entraîneur est responsable que tous les athlètes libèrent les lieux de compétition après leur rencontre. Il ne doit pas accepter de flânerie à l'intérieur des écoles.
- Lorsqu'un entraîneur doit informer les parents par l'intermédiaire de ses joueurs, il peut rédiger une note par écrit et demander aux jeunes de la retourner avec la signature des parents;
(Annexe D)
- L'entraîneur doit s'assurer qu'aucun objet de valeur n'est laissé dans les vestiaires;
- L'entraîneur s'assure que les joueurs ne peuvent utiliser les plateaux sans la surveillance d'un adulte responsable.

2.3.4 Responsabilités face à lui-même

Avant d'éduquer, d'enseigner ou de gérer son équipe ou ses joueurs, l'entraîneur doit être capable de le faire pour lui-même. Il devrait mettre autant d'importance à son évolution personnelle qu'il le fait pour les autres.

- L'entraîneur doit avoir les compétences requises pour entraîner dans sa discipline;
- Un entraîneur doit accepter les valeurs transmises par le Sport Étudiant.

2.3.5 Tâches spécifiques de l'entraîneur

Dans le but d'uniformiser le travail des entraîneurs, cette section définit les tâches à accomplir au cours de la saison.

Tâches lors des entraînements

- L'entraîneur doit arriver avant les joueurs afin d'assurer une supervision avant l'entraînement. S'il prévoit arriver en retard, il doit avertir le responsable des sports afin que ses athlètes soient sous supervision;
- L'entraîneur est responsable qu'aucun élève ne soit présent sur les plateaux sans la supervision d'un responsable;
- L'entraîneur doit s'assurer que son plateau est sécuritaire en tout temps.

Tâches lors des rencontres à domiciles

- L'entraîneur doit d'arriver avant l'équipe adverse. S'il est en retard, il doit informer son responsable des sports afin que celui-ci vienne accueillir l'équipe visiteuse;
- Il doit accueillir l'équipe visiteuse et doit mentionner les consignes propres à son institution; (Réf. Article 20 de la réglementation générale de l'ARSER)
- L'entraîneur doit prévoir un mode de communication entre lui et le responsable des sports afin de compléter la procédure de remise des résultats de la partie; (Réf. Article 19.5 de la réglementation générale de l'ARSER)
- L'entraîneur doit connaître la procédure de son institution en cas d'urgence. (Prévoir un bottin téléphonique avec les numéros en cas d'urgence)

Tâches lors des sorties et tournois

- L'entraîneur emprunte le moyen de transport mis à la disposition par le responsable des sports;
- Si un athlète mineur est utilisé comme chauffeur lors de sorties à l'extérieur, nous recommandons de faire signer tous les parents des joueurs afin qu'ils acceptent l'athlète comme responsable d'un transport (voir exemple de feuille d'autorisation de transport; (AnnexeE)
- Lorsque l'entraîneur arrive à l'école adverse, il s'informe des politiques de l'école qu'il devra respecter;
- Lorsqu'un entraîneur arrive dans les vestiaires et qu'il remarque un bris ou du vandalisme, il informe la personne responsable de l'école hôte;

- Lorsqu'il quitte les vestiaires, l'entraîneur vérifie la propreté. Dans le cas d'un entraîneur du sexe opposé, il doit faire vérifier le vestiaire par un accompagnateur du même sexe que ses athlètes ou par le responsable de l'équipe hôte;
- Lorsqu'il y a un écart de conduite, l'entraîneur doit aviser son responsable des sports le plus rapidement possible. Pour ce faire, il lui faut suivre la procédure en cas d'incident.

Tâches lors d'un cas d'incident

- Lors d'un cas d'incident, l'entraîneur de l'équipe fautive doit produire par écrit un rapport d'incident. Le rapport comprend deux parties : premièrement, les coordonnées de l'événement, et deuxièmement, la description des événements;

1- Coordonnées de l'incident

- Endroit de l'infraction (spécifique);
- Moment de l'infraction (moment par rapport à la partie);
- Heure précise de l'infraction;
- Qui est en cause dans l'infraction;
- Qui se trouvait sur les lieux de l'incident.

2- Description des événements

- Description de la suite des actes dans l'ordre;
- Description de l'impact des actes;
- Description des réactions face aux actes.

- Transmettre le rapport d'incident écrit à son responsable des sports qui le transmettra au responsable du dossier de l'association;
- Lors d'un incident, la sanction imposée est décidée par le responsable du dossier au Sport Étudiant, de concert avec le comité de vigilance. L'institution devra par la suite appliquer la sanction décidée.

3. Mesures Préventives

Les milieux du sport et du loisir peuvent être propices à la présence de violence, de harcèlement ou d'agression sexuelle. Des liens de confiance peuvent se créer entre les intervenants et les jeunes. L'intervention doit être appropriée afin d'éviter les conséquences néfastes de toute situation problématique.

En tant qu'entraîneur, vous devez être renseigné sur les procédures mises en place par votre école pour assurer des mesures préventives et des interventions sécuritaires pour votre environnement.

Cette section du guide est donc conçue pour vous permettre d'acquérir de l'information sur les situations problématiques en matière d'abus sexuel, de violence, et de harcèlement, et ce, dans le but de rendre votre intervention la plus efficace qui soit.

3.1 Mesures de prévention

Avant de toucher aux procédures d'intervention, il faut à priori savoir reconnaître le problème et s'informer des mesures qui existent à l'intérieur de sa propre école. De cette manière, il deviendra sûrement possible de prévenir ces situations problématiques en identifiant leurs symptômes précurseurs, et ainsi, éviter qu'elles dégénèrent encore plus.

3.1.1 Le pouvoir et l'abus sexuel

En tant qu'entraîneur, vous devez être conscient que vous avez un pouvoir et que vous devez le gérer convenablement. Si un pouvoir est utilisé au détriment des athlètes, il devient abusif. Le pouvoir doit servir uniquement dans l'intention de réaliser une progression et d'atteindre les objectifs de chacun des élèves.

L'analyse de votre propre intervention devrait donc comporter des questions sur la façon dont vous utilisez votre autorité sur les jeunes. Vous pourriez vous demander, par exemple, si l'activité que vous imposez aux jeunes en est une que vous feriez personnellement. Aussi, pensez quelle serait votre réaction si une personne vous traitait comme vous le faites, ou encore si elle faisait subir de tels traitements à vos enfants. Pratiqueriez-vous les mêmes activités en présence des parents de vos athlètes?

Voilà une multitude de questionnements auxquels vous devrez répondre lorsque viendra le temps de vérifier si vos comportements et méthodes employés sont justes et sécuritaires pour tous.

3.1.2 Le rôle de votre école

Toute école devrait avoir sa politique pour mettre en place des mesures de prévention et d'intervention afin de créer un environnement sécuritaire. L'entraîneur doit prioritairement s'informer des différentes mesures prises par l'école :

- La personne responsable du dossier;
- Le code d'éthique sportive et le code de vie de son école;

- Les règlements généraux permettant l'expulsion ou la suspension d'une personne;
- Les procédures claires en cas de situation problématique;
- La sensibilisation des enfants et des parents;
- La convenance et la sécurité des lieux physiques.

3.1.3 Conduites à adopter

Afin de se protéger lui-même, l'entraîneur doit adopter des comportements spécifiques lors de ses différentes interventions.

Consignes dans les contacts physiques et au cours de l'encadrement des jeunes :

- Essayer d'être à la vue d'autres personnes lorsqu'on parle seul à seul avec un élève, ou lorsqu'on lui témoigne physiquement son encouragement et son affection;
- Écouter ce que les athlètes expriment, à savoir comment ils aiment ou n'aiment pas être touchés;
- Être accompagné d'un autre adulte au moment des sorties ou des randonnées avec les jeunes;
- Informer le responsable des sports du moment et de l'endroit de toute intervention individuelle auprès de son équipe;
- En cas de blessure, l'entraîneur devra vérifier auprès de son institution quelles sont les procédures à appliquer.

Consignes dans les douches, vestiaires:

- Ne jamais obliger un élève à se déshabiller;
- Respecter la pudeur de chaque athlète, notamment dans les douches;
- Assurer en tout temps la surveillance des jeunes lors des activités;
- Éviter de se trouver dans le vestiaire au moment où les athlètes se changent;
- Désigner un groupe de joueur qui informera l'entraîneur au moment où les athlètes seront prêts ou lorsqu'il y aura des incidents.

Chaque institution doit faire accompagner ses athlètes d'un adulte responsable du même sexe et ce, pour chaque local d'hébergement. Un adulte de sexe opposé peut séjourner avec ses athlètes à la condition qu'il y ait dans le local un accompagnateur adulte du même sexe. Les adultes responsables doivent séjourner avec les athlètes pour assurer le meilleur des encadrements.

Consignes pour le transport des élèves :

- S'assurer que le conducteur possède un permis de conduite approprié;
- Assurer la présence de plusieurs adultes au cours des voyages;
- Faire autoriser le transport par les parents (le trajet a un départ et une fin, éviter les détours et les arrêts);
- Faire en sorte que chacun prenne place sur un siège selon les normes de sécurité provinciales du transport;
- Signaler tout événement extraordinaire, en informer les parents, les personnes en autorité, et les responsables de l'organisation;
- S'assurer que le transport utilisé a été autorisé par les parents lors d'une rencontre avec le responsable des sports.

Autres consignes :

- En cas de retard, tenter de rejoindre les parents à leur domicile ou au travail, puis attendre sur place jusqu'à leur arrivée;
- L'utilisation de l'informatique à des fins d'information peut s'avérer utile. L'entraîneur doit toujours faire suivre une copie conforme à son responsable des sports. Toutefois, il doit éviter les communications à caractère personnel (courriel, discussions privées sur MSN, etc.);
- Si un entraîneur planifie une activité à l'extérieur de l'école, il doit :
 - 1- Informer son responsable des sports du lieu et du moment de cette activité;
 - 2- Exiger une autorisation écrite des parents.

* Toute activité d'initiation qui atteint à l'intégrité physique et/ou morale est intolérable.
- Un entraîneur qui veut offrir un soutien auprès d'un jeune doit le faire avec son responsable des sports. Aussi, il est conseillé d'éliminer la remise de cadeau à motif personnel.

3.2 Mesures d'intervention

Comment réagir face à une situation problématique ?

3.2.1 Dénoncer toutes rumeurs ou soupçons

Selon l'article 39 de la loi sur la protection de la jeunesse, toute personne prodiguant des soins ou dispensant des services à des enfants ou à des adolescents, même si elle est liée par le secret professionnel, a l'obligation de faire un signalement lorsqu'elle a un

motif raisonnable de croire qu'un enfant est en danger au sens de l'article 38 de cette loi.

L'intervenant devra donc avertir son responsable immédiat dès qu'une situation pourra devenir problématique, ou encore communiquer directement avec le responsable de la politique de prévention et d'intervention en matière de violence et d'agression sexuelle.

3.2.2 Intervenir dans les cas de violence

L'entraîneur qui est témoin d'un acte de violence entre plusieurs élèves ou entre un adulte et un élève doit appliquer les mesures disciplinaires imposées par l'école. Il lui faudra ensuite effectuer un retour avec les personnes impliquées sur les événements et les conséquences, et ce, afin d'assurer un suivi adéquat. L'entraîneur peut se référer au code de vie de l'école et au code d'éthique du Sport étudiant pour établir clairement un système de règles limitant et réprimandant les comportements violents.

L'entraîneur doit également appliquer les sanctions de l'école et/ou du Sport étudiant dans les situations où les actions de violence sont perpétrées dans le cadre des activités scolaires.

3.2.3 Réagir face aux jeunes qui se confient

Dans le cas où un athlète viendrait se confier à un intervenant au sujet d'une des situations décrites précédemment, celui-ci se devrait d'être disponible pour l'écouter. Son attitude devra préférablement être translucide et nécessitera de reconforter le jeune. L'entraîneur pourra tout aussi bien l'encourager en le félicitant d'avoir eu le courage de parler du problème. Par ailleurs, comme un sentiment de culpabilité accompagne souvent les gens victimes d'abus, il ne faudra surtout pas oublier de rassurer l'enfant sur le fait qu'il n'est aucunement responsable de ce qui lui arrive.

Aussi, en tant qu'entraîneur et/ou intervenant direct dans la vie de l'élève, l'adulte qui vient de recevoir la confiance devra lui faire comprendre qu'il faudra sans aucun doute rapporter toute l'histoire aux autorités responsables. Celles-ci seront en mesure de communiquer avec les parents de la victime (si l'agression ne concerne pas l'environnement familial) et d'utiliser toutes les ressources disponibles pour assurer sa sécurité. (Par exemple, signalement à la DPJ, intervention de la police, ou autre)

3.2.4 Comment reconnaître un enfant pouvant être victime de harcèlement et d'agression sexuelle?

- Des changements soudain observés chez un de vos athlètes;
- Une perte marquée d'intérêt envers l'activité et une diminution importante de la performance, voire même l'abandon complet de l'activité;
- Des douleurs abdominales, des vomissements, des saignements de nez;
- Une tendance à éviter certaines personnes, certaines situations, ou des lieux particuliers;

- La recherche inhabituelle de solitude, une tendance à se replier sur soi, des fugues, de l'absentéisme scolaire;
- De l'irritabilité, une attitude triste, négative, souvent agressive et même autodestructrice;
- La présence de séquelles physiques, contusions, brûlures, blessures répétées;
- Le développement de certaines phobies ou craintes exagérées;
- Une diminution de l'estime de soi et un besoin inhabituel de renforcement positif;
- Le mensonge compulsif;
- Un comportement sexuel anormal pour son âge.

Ces indices ne permettent pas de conclure nécessairement que l'enfant a été victime d'agression sexuelle, mais ils devraient suffire à indiquer que quelque chose ne va pas, particulièrement si ces comportements perdurent ou s'ils se combinent à d'autres comportements non coutumiers.

Annexes

Annexe A

ÉTHIQUE SPORTIVE DU SPORT ÉTUDIANT

FORMULAIRE D'ENGAGEMENT DE L'ENTRAÎNEUR

Je soussigné : _____ entraîneur de l'équipe de : _____

Catégorie : _____ à l'école : _____

Je m'engage à faire respecter le code d'Éthique du participant par tous mes joueurs, et également m'approprier du code d'éthique de l'entraîneur et m'en inspirer quotidiennement.

Signature de la direction

Signature du responsable des sports

Signature de l'entraîneur

Date

Annexe B

**MODIFICATIONS OU AMENDEMENTS
AUX
RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX OU SPÉCIFIQUES**

Proposé par :

Nom :

École :

Discipline :

Catégorie :

Réglementation : Régionale Provinciale

Article no : G : Général S : Spécifique	Modification Amendement proposé	Justification

À faire parvenir par courriel (sport_etudiant@csmv.qc.ca) ou par télécopieur à l'Association

Date limite :

Annexe C

Exemple de feuille de note aux parents

Activité : _____

Date : _____

Note aux parents

Renseignements importants

Date de l'événement

Retour de l'information : (s'il y a lieu)

Nom du joueur : _____

Signature du parent : _____

Annexe D

Exemple de feuille d'autorisation de transport

Joueur passager :

Moi _____, (nom du parent ou tuteur), j'autorise :
_____, (nom de l'enfant), à être passager avec un
conducteur d'âge mineur pour un déplacement dans le cadre des activités
du sport étudiant.

Signature du parent ou tuteur : _____

Date : _____

Joueur conducteur :

Moi _____, (nom du parent ou tuteur), j'autorise :
_____, (nom de l'enfant) à être conducteur avec
d'autres passagers d'âge mineur dans le cadre des activités du sport
étudiant.

Signature du parent ou tuteur : _____

Date : _____

