



## **Programme de mentorat 2010**

### **Objectif:**

Permettre aux entraîneurs de parfaire leur formation appliquée de façon continue sur une possibilité de plusieurs thèmes ;  
Inciter l'implication des entraîneurs chevronnés sur le développement des entraîneurs ;  
supporter l'implication des clubs dans le développement des entraîneurs.

### **Fonctionnement :**

L'entraîneur soumet un projet de mentorat  
Le club endosse la demande de l'entraîneur  
Le comité de mentorat accepte le projet, propose un mentor, recommande des modifications ou rejette la demande  
Le club et l'AENQ se partage à parts égales les dépenses liées aux activités de mentorat  
L'entraîneur remet un rapport des activités  
Le mentor soumet son évaluation du travail accompli  
La réception des rapports se fait au plus tard 30 jours après la fin du projet.  
Le mentor recevra son salaire en 2 parties, 50% à la signature et 50% à la remise des rapports.

### **Personnes ressources :**

Les mentors sont endossés par le comité en fonction d'un ou des critères suivants ;

- ◆ Avoir dirigé des athlètes de niveau national et plus ;
- ◆ Être un entraîneur certifié niveau 3 natation du PNCE ;
- ◆ Détenir un baccalauréat en activité physique ;
- ◆ Ou équivalence.

### **Éléments à choisir pour perfectionnement :**

#### **1-Entraînement de la force**

- Procéder d'entraînement
- Terminologie
- Méthode d'entraînement
- La pliométrie
- Entraînement avec ballons et autres milieux instables
- La musculation chez les jeunes...

## **2-Nutrition**

- Équilibre énergétique
- Valeur énergétiques des nutriments
- Alimentation à l'entraînement, en compétition
- Hydratation
- Nutrition en voyage
- Gestion de poids

## **3-Psychologie**

- Habiletés psychologiques de base
- Gestion du stress
- Motivation
- Blessures et retraite
- Confiance en-soi
- Gestion du temps
- La prise décision

## **4-Récupération et régénération**

- Considérations générales de la fatigue
- Bases physiologiques de la fatigue
- Stratégies visant à prévenir la fatigue
- Exercice, fatigue et fonction immunitaire
- Surentraînement

## **5-Plan d'entraînement annuel**

- Planification du micro, méso...

## **6-Gestion d'un club**

- Gestion du personnel d'encadrement
- Gestion du conseil d'administration
- Gestion d'un budget
- Gestion du ou, et des plateaux d'entraînement

## **Durée du projet :**

Le projet est d'une durée de 10 à 20 heures et fait selon une période proposée par le comité. Le comité se réserve le droit de réorienter le nombre d'heures du mentorat selon les objectifs visés.

## **Date limite d'inscription :**

15 janvier 2010

Le comité donnera réponse à l'acceptation du projet au plus tard le 30 janvier 2010.

## **Implication financière de l'AENQ vs le club :**

L'association défraie la moitié du projet selon une allocation de \$50.00/heure pour un total de 10 à 20hres maximum.

Le club s'engage à payer par chèque au nom du mentor sa partie à la signature du contrat.

L'AENQ versera sa moitié à la réception des rapports.

# Contrat du mentorat

Entre: L'association des entraîneurs du Québec, via son comité de mentorat composé de M. Jérémy Burggeman, président AENQ. M. Martin Gingras, vice président et d'un membre de la FNQ  
ci-après appelé : **le comité**

Et: L'entraîneur dirigeant le mentorat  
Ci-après appelé: **le mentor**

---

## Les parties conviennent de ce qui suit :

### 1- Fonctions :

- Le comité engage par les présentes le mentor selon les conditions ci-après prévues.
- Dans le cadre de ses fonctions, le mentor relève du comité et travaille en étroite collaboration avec celui-ci.
- En collaboration avec le comité, le mentor établit les modalités de fonctionnement du mentorat.
- Le mentor est responsable de la formation continue de l'entraîneur.

### 2- Principales tâches

- Respecter la mission et philosophie de l'association
- Établir un programme de mentorat selon les attentes de l'entraîneur
- Présenter au comité un plan d'activité du mentorat
- Présenter un rapport des activités du mentorat

### 3- Horaire de travail

- Une période de 10 à 20 heures de mentorat devra être consacrée par le mentor selon le besoin établi par le comité.

### 4- Durée du contrat

- Le mentorat se déroulera sur une période recommandée par le comité, mais dans une période n'excédant pas le plus possible 2 mois.

### 5- Rémunération

- La rémunération que verse l'AENQ au mentor pour le présent contrat représente un montant de \$25.00 par heure pour une durée de 10 à 20 h versé à la réception du rapport des activités du mentorat. L'autre moitié est versée par le club à la signature.

### 6- Frais de dépenses

Les frais de déplacement, d'hébergement et d'alimentation encourus par le mentor pour l'exercice de ses fonctions sont remboursés à parts égales sur présentation de pièces justificatives et en conformité avec les politiques établies par le comité et le club.

EN FOI DE QUOI, LES PARTIES ONT SIGNÉ À \_\_\_\_\_, CE  
\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
(Mentor)

\_\_\_\_\_  
(Président de l'AENQ)

## Contrat du mentorat

Entre: L'association des entraîneurs du Québec, via son comité de mentorat composé de M. Jérémy Burggeman, président AENQ. M. Martin Gingras, vice président et d'un membre de la FNQ, ci-après appelé : **le comité**

Et: Le club recevant le mentorat, ci-après appelé: **le club**

---

### Les parties conviennent de ce qui suit :

#### 1- Fonctions :

- Le comité engage par les présentes le mentor selon les conditions ci-après prévues.
- Dans le cadre de ses fonctions, le mentor relève du comité et travaille en étroite collaboration avec celui-ci.
- Le club s'engage à décrire le plus clairement possible au comité ses besoins.
- En collaboration avec le comité, le mentor établit les modalités de fonctionnement du mentorat.
- Le club s'engage à suivre le plan d'action établie par le comité, ou de la rejetée avant signature.
- Le mentor est responsable de la formation continue de l'entraîneur.
- Le club contribue financièrement au programme de mentorat selon les modalités suivantes.

#### 2- Principales tâches

- Respecter la mission et philosophie de l'association présenter au comité un plan d'activité du mentorat selon les besoins de l'entraîneur présenter un rapport des activités du mentorat

#### 3- Horaire de travail

- Une période de 10 à 20 heures de mentorat devra être consacrée par le mentor selon le besoin établi par le comité.

#### 4- Durée du contrat

- Le mentorat se déroulera sur une période recommandée par le comité, mais dans une période n'excédant pas si possible 2 mois.

#### 5- Rémunération

- La rémunération que verse l'AENQ au mentor pour le présent contrat représente un montant de \$25.00 par heure pour une durée de 10 à 20 h versé à la réception du rapport des activités du mentorat. L'autre moitié est versée par le club à la signature du contrat.

#### 6- Frais de dépenses

- Les frais de déplacement, d'hébergement et d'alimentation encourus par le mentor ou l'entraîneur pour l'exercice de ses fonctions dans le programme de mentorat sont remboursés à parts égales sur présentation de pièces justificatives et en conformité avec les politiques établies par le comité et le club.

EN FOI DE QUOI, LES PARTIES ONT SIGNÉ À \_\_\_\_\_, CE

\_\_\_\_\_.

(Club)

(Président de l'AENQ)