

**Je suis Jeune Coach
Jeune Capitaine
en LASER RUN**



2021-22



**« L'entraîneur médiocre parle, le bon explique,
le super démontre et le meilleur inspire »**

John KESSEL

*Instructeur américain, directeur du développement
du sport à la Fédération américaine de volley-ball.*

SOMMAIRE

LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINE

PRÉSENTATION	3
1. S'ENGAGE À RESPECTER LA CHARTE DE L'UNSS	6
2. MAITRISE LES RÈGLES DE L'ACTIVITE	8
3. CONNAIT SON RÔLE EN LIEN AVEC SES MISSIONS	9
4. EST IDENTIFIÉ	12
5. SATISFAIT AUX EXIGENCES DE LA CERTIFICATION	14
6. VALORISE SON PARCOURS	17
7. ACTUALISE SON NIVEAU DE COMPÉTENCES	19
8. BOÎTE À OUTILS	21
ANNEXES	
▶ LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINE DANS LES TEXTES OFFICIELS	23
▶ OUTILS D'AIDE AU COACHING	25

*En cliquant sur les numéros des pages définies dans ce sommaire,
vous arriverez directement sur le chapitre souhaité !*

*Et dans le livret, pour revenir à ce sommaire,
cliquez sur le numéro en bas de chacune des pages*



LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINE

Etre Jeune Coach,

c'est être là pour l'équipe !

Présentation

L'élève du collège ou du lycée, licencié au sein de l'association sportive de son établissement, a la possibilité de suivre une formation afin de pouvoir officier au sein des rencontres sportives, de s'engager dans la vie associative et ce, dans le cadre de l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS).

Les compétences attendues se trouvent dans le livret Jeune Coach - Jeune Capitaine de chaque activité.

« Être jeune coach, c'est être important, c'est être là pour l'équipe et rien d'autre, car l'avenir de l'équipe est en partie entre nos mains ».

*Esteban Bignon, Jeune Coach
& membre représentant élève à la CNJO, Lycée Jean Gehenno à Flers (61)*



Vidéo de présentation en suivant le lien hypertexte ci-dessous :



DEVENIR JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINE, C'EST :

- Adopter une **attitude respectueuse, loyale, constructive et citoyenne** pour gérer un groupe.
- Témoigner d'une **bonne connaissance de l'activité et des règles** qui la régissent.
- Être un **maillon essentiel du paysage sportif** en contribuant au développement de la génération responsable ainsi qu'au bon déroulement de la rencontre. À travers cette expérience précieuse et enrichissante, il développera ses compétences et connaissances dans le sport, dans le coaching et le capitanat.
- **Donner de son temps.** Son apprentissage se déroule sous forme d'une formation continue grâce à l'enseignant, l'animateur d'AS ou tout autre formateur qualifié. L'enseignant d'EPS agit comme un formateur auprès du Jeune Coach / Jeune Capitaine de l'AS au championnat de France.



PRESENTATION DE L'ACTIVITE :

Les incontournables à connaître pour être Jeune Coach-Jeune capitaine

- **Connaître le règlement de l'activité**
 - Maîtriser le cadre réglementaire de la pratique (des pratiquants, dans le cadre de son statut/de ses missions), les espaces, les possibilités d'interaction avec la pratique...
- **Agir de manière éthique et responsable**
 - Respecter des règles, coéquipiers, adversaires, l'environnement ; Connaître ses droits et devoirs ; Faire preuve d'exemplarité dans le langage et l'attitude ; Prendre des décisions réfléchies dans l'intérêt du pratiquant ou du collectif ...
- **Connaître les différentes tâches liées à sa mission**
 - Participer à l'encadrement (gestion administrative, du groupe ; Adopter un langage adapté et accessible ; Montrer une maîtrise de l'activité (pertinence des choix technico-tactiques en fonction de la situation...))

Le Laser-Run est une discipline sportive récente proposée à l'UNSS en partenariat avec la Fédération Française de Pentathlon Moderne (escrime, natation, équitation et combiné tir course (Laser Run) en isolant 2 des 5 épreuves pour l'ouvrir au plus grand nombre).

Le principe : Il s'agit de réaliser une performance chronométrée dans laquelle sont enchaînées des séquences de tir au pistolet laser et de course à pied. Cette épreuve requière endurance, coordination et concentration. Elle nécessite l'application d'un certain nombre de règles et donc la présence de juges pour être validée.

Ce sport fait appel à différentes valeurs :

- Dépassement de soi
- Respect de l'adversaire
- Respect du matériel
- Respect des règles
- Polyvalence
- Gestion de l'effort
- Concentration
- Solidarité
- Mixité
- Excellence de la performance

Ce sport fait appel à différentes compétences :

L'endurance tout d'abord, la longueur totale de la course variant de 1200m (600m en sport partagé) à 3 200m (en compétition fédérale).

Puis la concentration ainsi que la régulation de l'effort : à l'approche des cibles, il faut retrouver un rythme cardiaque permettant de ne pas perdre de temps sur le pas de tir.

Mais, surtout, cette discipline est particulièrement ludique : son déroulement amène des rebondissements, tant la performance est liée à la gestion d'efforts différents. Le tout avec un risque réduit à zéro et en ménageant le développement durable, grâce à la technologie du laser.

Ce sport est accessible à tous les âges et tous les niveaux, dans le plus simple esprit de partage et de solidarité.

Spécificité de l'activité à l'UNSS :

Les épreuves retenues dans le cadre de l'UNSS sont des épreuves de relais mixte, le jeune coach est l'un des relayeurs.

Petit historique du Laser Run :

L'épreuve de Laser Run est liée à une grande modification des épreuves de pentathlon qui jusqu'en 2008 avait les épreuves de tir et course complètement dissociées. Pour rendre l'activité plus attractive, l'épreuve de combiné tir-course a été créé. D'abord avec du tir à plomb, puis avec du tir laser. C'est à partir de 2015 que le laser run a pu se développer en tant que discipline dérivée du Pentathlon Moderne.

1. LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINE S'ENGAGE À RESPECTER LA CHARTE DE L'UNSS

Tout Jeune Officiel UNSS, de par sa formation, est en mesure de lire cette charte au moment du protocole et de la respecter au sein des événements auxquels il participe :

« Les jeunes licenciés ici présents seront rapidement les adultes de demain, garants des valeurs de la République. »

L'organisation de l'ensemble de nos championnats s'appuie sur les compétences de tous nos Jeunes Officiels qui font preuve d'un esprit d'initiative et d'une responsabilisation exemplaires.

Être responsable, c'est être capable de respecter des règles, de respecter les autres mais aussi soi-même et ce en accord avec les emblèmes de la République. »

Pour montrer l'attachement de l'UNSS au « vivre ensemble », je vous invite à vous lever pour notre hymne national :

« La Marseillaise ».

LE JEUNE COACH-JEUNE CAPITAINE

- Adopte une attitude respectueuse, loyale, constructive et citoyenne pour gérer un groupe. Il témoigne d'une bonne connaissance de l'activité et des règles qui la régissent.
- Est un maillon essentiel du paysage sportif qui contribue au développement de la génération responsable ainsi qu'au bon déroulement de la rencontre. A travers cette expérience précieuse et enrichissante, il développe ses compétences et connaissances dans le sport et dans le coaching.
- Il donne de son temps. Son apprentissage se déroule sous forme d'une formation continue grâce à l'enseignant, l'animateur d'AS ou tout autre formateur qualifié. L'enseignant d'EPS agit comme **un formateur** auprès du jeune Coach-jeune capitaine de l'AS au championnat de France.

Principes du jeune coach / jeune capitaine :

- Il est obligatoire
- Il doit passer un test théorique à l'accueil avec une adaptation possible notamment si l'élève est en situation de handicap ou à besoins éducatifs particuliers.
- Il doit être identifié à l'accueil du championnat de France ainsi que l'adjoint
- Il doit suivre une formation pour obtenir les certifications départementales (12/20) et académiques (14/20) et nationales (16/20)
- Il peut monter avec ses coéquipiers sur le podium, avoir un maillot et une médaille.
- Le Jeune Coach doit être inscrit sur la feuille de composition d'équipe et déclaré comme tel surtout dans les activités où le règlement autorise un entraîneur – adjoint sur le banc et être identifié par un brassard orange.

LES PRE REQUIS :

- Le jeune coach-jeune capitaine doit être investi au niveau de son district pour acquérir sa certification départementale (sur une rencontre départementale)
- Le jeune coach-jeune capitaine doit être certifié de niveau départemental pour acquérir sa certification académique (sur une rencontre académique)
- Le jeune coach-jeune capitaine doit être certifié de niveau académique pour acquérir sa certification nationale (sur un championnat de France)

LA VALORISATION : remise d'un diplôme par les Services UNSS



2. LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINE MAITRISE LES RÈGLES DE L'ACTIVITE

Pour plus de précisions se rapporter au livret :

« Je suis Jeune Juge en LASER-RUN »

Avec l'animateur d'AS, il ...

- L'assiste dans l'encadrement et l'animation
- Participe aux choix et prises de décisions
- Contribue à la gestion du matériel

En situation de coaching ou en tant que capitaine, il ...

- Fait preuve de crédibilité, d'autorité et de respect
- Devient un leader autonome
- Explique clairement ses choix et se fait entendre

Le Jeune Coach
jeune capitaine
connaît
les règles
de l'activité

Avec les sportifs, il ...

- Acquiert de l'expérience à travers des situations variées
- Fait progresser grâce à l'analyse des points forts et points faibles
- Influence et œuvre pour atteindre les objectifs fixés

Pour sa progression, il ...

- Est capable de mobiliser ses compétences lors du coaching ou de capitaine
- Perfectionne ses connaissances spécifiques
- Devient autonome et est force de propositions (exercices et situations à élaborer)
- Sait se remettre en question

3. LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINA CONNAIT SON RÔLE EN LIEN AVEC SES MISSIONS

Ses qualités

- **Adopte** une attitude respectueuse, loyale, constructive et citoyenne pour gérer un groupe. Il témoigne d'une bonne connaissance de l'activité et des règles qui la régissent.
- **Constitue** un maillon essentiel du paysage sportif qui contribue au développement de la génération responsable ainsi qu'au bon déroulement de la rencontre. À travers cette expérience précieuse et enrichissante, il développe ses compétences et connaissances dans le sport et dans le coaching.
- **Donne** de son temps. Son apprentissage se déroule sous forme d'une formation continue grâce à l'enseignant, l'animateur d'AS ou tout autre formateur qualifié. L'enseignant d'EPS agit comme **un formateur** auprès du Jeune Coach - Jeune Capitaine de l'AS au championnat de France.



Ses interventions

- Il est obligatoire.
- Il doit passer un **test théorique** à l'accueil avec une adaptation possible notamment si l'élève est en situation de handicap ou à besoins d'éducatifs particuliers.
- Il doit être **identifié** à l'accueil du championnat de France ainsi que l'adjoint.
- Il doit **suivre une formation** pour obtenir les certifications départementales (12/20), académiques (14/20) et nationale (16/20)
- Il peut **monter** avec ses coéquipiers **sur le podium, avoir un maillot et une médaille**.
- Le Jeune Coach - Jeune Capitaine doit **être inscrit sur la feuille de composition d'équipe** et déclaré comme tel surtout dans les activités où le règlement autorise un entraîneur – adjoint sur le banc.



Les pré-requis

- **Connaître** le règlement de l'activité.
Maîtriser le cadre réglementaire de la pratique (des pratiquants, dans le cadre de son statut/de ses missions), les espaces, les possibilités d'interaction avec la pratique...
- **Agir** de manière éthique et responsable.
Respecter des règles, coéquipiers, adversaires, l'environnement ;
Connaître ses droits et devoirs
Faire preuve d'exemplarité dans le langage et l'attitude
Prendre des décisions réfléchies dans l'intérêt du pratiquant ou du collectif...
- **Connaître** les différentes tâches liées à sa mission.
Participer à l'encadrement (gestion administrative, du groupe ;
Adopter un langage adapté et accessible
Montrer une maîtrise de l'activité (pertinence des choix technico-tactiques en fonction de la situation...).

Son implication

Sa mission première est d'**assister à la réunion technique** au même titre que les enseignants d'EPS ou d'une réunion spécifique.
Un enseignant aura la charge d'expliquer au Jeune Coach - Jeune Capitaine sa fiche de suivi lors de la réunion technique.
La fiche d'évaluation est remise à la Commission locale des Jeunes Officiels avant la fin du championnat.





En Amont d'une Compétition :

- Il met en place et participe à la préparation physique, technique, tactique et mentale des compétiteurs
- Il effectue la sélection en fonction des objectifs et convoque les compétiteurs
- Il gère la logistique et le protocole administratif
- Il observe les adversaires et analyse leurs points forts / faibles pour retenir la meilleure stratégie à adopter

Pendant, il est en capacité de :

- Mettre en place l'échauffement (prévenir des blessures, prévoir les techniques et tactiques spécifiques)
- Gérer les remplacements, l'évolution du jeu ou de la compétition
- Communiquer avec les officiels
- Etre à l'écoute des sportifs, savoir motiver, encourager, recadrer
- Analyser et adapter la situation immédiate
- Gérer ses propres émotions, prendre en compte celle(s) des autres
- Remplir des feuilles de statistiques

A la pause/temps mort ou intervalle des épreuves, il peut :

- Faire un bilan et envisager l'évolution
- Etre leader et imposer des choix par une attitude et des postures convaincantes



Après une compétition, il doit être capable de :

- Faire un bilan pertinent et envisager les étapes suivantes avec lucidité
- Adapter son discours selon le résultat et les besoins des sportifs : tempérer, calmer, motiver, rassurer, encourager ...
- Avoir de l'empathie
- Savoir prendre du recul en analysant sa propre communication et en menant une réflexion sur les plans sportif, social, mental
- Savoir utiliser la vidéo comme outil d'optimisation du résultat et de justification de ses remarques

4. LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINE EST IDENTIFIÉ

Tenue vestimentaire

Au niveau des différents Championnats de France, le Jeune Coach - Jeune Capitaine est identifié par un **brassard orange « Jeune Coach UNSS MAIF »**.

Les assistants ou adjoints n'en portent pas.



L'importance de l'identification du Jeune Coach - Jeune Capitaine

- Les décisions prises par le Jeune Coach - Jeune Capitaine lui appartiennent.
Aucune intervention d'adulte n'est acceptable pendant la rencontre.
- En championnat de France, une équipe sans Jeune Coach - Jeune Capitaine certifié académique sera disqualifiée.



SPORTS COLLECTIFS

... y compris en Sport partagé, le Jeune Coach - Jeune Capitaine est obligatoire et peut être compétiteur.

- Il officie seul ou en binôme.
- Il peut se rajouter à la composition d'équipe ;
Si le Jeune Coach - Jeune Capitaine est non-compétiteur, sa participation sera valorisée par un item supplémentaire dans les cas d'égalité ;
- Il peut être d'une autre association sportive du même département.

SPORTS INDIVIDUELS

... y compris en Sport partagé, le Jeune Coach - Jeune Capitaine est obligatoire et compétiteur (il peut être compétiteur ou pas selon la composition initiale de l'équipe et du format de compétition).

- Il est intégré à l'équipe.
- Un Jeune Coach - Jeune Capitaine adjoint peut-être nommé afin qu'il intervienne quand le Jeune Coach - Jeune Capitaine titulaire est en situation de compétiteur.
- Par ailleurs, il ne peut pas appartenir à une autre Association Sportive.

SPORTS PARTAGÉ

Pour le championnat de France Sport partagé multi-activités, le Jeune Coach - Jeune Capitaine est obligatoire et non compétiteur.

- Il se rajoute à la composition d'équipe.
- Par ailleurs, il ne peut appartenir à une autre association sportive.

5. LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINES SATISFAIT AUX EXIGENCES DE LA CERTIFICATION

- Le Jeune Coach - Jeune Capitaine doit être **investi** au niveau de son district pour acquérir sa certification départementale (sur une rencontre départementale)
- Le Jeune Coach - Jeune Capitaine doit être **certifié** de niveau départemental pour acquérir sa certification académique (sur une rencontre académique)
- Le Jeune Coach - Jeune Capitaine doit être **certifié** de niveau académique pour acquérir sa certification nationale (sur un championnat de France)

Cadre général

Les certifications reposent sur une validation **théorique (coeff 1)** d'une part et sur une observation **pratique (coeff 2)** du Jeune Coach - Jeune Capitaine, d'autre part lors des rencontres.

Une certification académique s'obtient si le Jeune coach - Jeune Capitaine a obtenu 14/20 (théorie + pratique) mais avec au moins 14/20 au test théorique.

ÉVALUATION DES CONNAISSANCES ET VALIDATION DES COMPÉTENCES EN SITUATION

	<u>Connaissances théoriques (coeff. 1)</u>	<u>Évaluation pratique (coeff. 2)</u>
<u>Certification Départementale</u>	Test identique aux évaluations théoriques demandées au jeune arbitre certifié de District. S'effectue par les enseignants d'EPS. La note minimale requise à ce test théorique est de 12/20.	L'enseignant devra remplir la fiche d'évaluation (proposée par les membres de la CMN de l'activité) de son Jeune Coach - Jeune Capitaine lors des rencontres de niveau Départemental.
<u>Certification Académique</u>	Test identique aux évaluations théoriques demandées au jeune arbitre certifié Départemental. S'effectue par les enseignants d'EPS La note minimale requise à ce test théorique est de 14/20.	L'enseignant devra remplir la fiche d'évaluation (proposée par les membres de la CMN de l'activité) de son Jeune Coach - Jeune Capitaine lors des rencontres de niveau académique.
<u>Championnat de France</u>	Test national théorique du JA du niveau national (<i>elle peut être adaptée au rôle</i>) pour un contrôle des acquis. Une évaluation théorique spécifique peut être adjointe (<i>précisions ci-après</i>) La note minimale requise à ce test théorique est de 16/20.	L'enseignant devra remplir la fiche d'évaluation (proposée par les membres de la CMN du sport) de son Jeune Coach - Jeune Capitaine pendant le Championnat de France.
	➤ Validation : les 2 conditions doivent être réunies pour obtenir, lors du protocole, la certification académique et la remise d'un diplôme au Jeune Coach justifiant de son engagement, de ses connaissances et compétences au niveau national.	

Précisions

- Connaissances théoriques lors du Championnat de France

Selon les vœux de la CMN de l'activité, il est possible de combiner :

- 1. Contrôle des connaissances règlementaires (*cf. ci-dessus*)
- 2. Connaissances en gestion du groupe de sportifs (*cf. 4 items ci-dessous*)
 - 1 ou 2 questions sur la gestion des émotions
 - 3 ou 4 questions liées à des cas pratiques sollicitant une prise de décisions tactiques ou stratégiques.
 - Étude de cas révélant la capacité de choix et/ou comportement à adopter selon la situation (mise en situation)

- Validations

Une certification ou un niveau est acquis ou non sur le niveau du championnat sur lequel il officie (départemental, académique, national).



Nom & Prénom du J. Coach : **A.S. :** **Académie :**

	<u>NIVEAU DEPARTEMENTAL</u>	<u>NIVEAU ACADEMIQUE</u>	<u>NIVEAU CHAMPIONNAT DE FRANCE</u>
<u>Identifier</u>	Accepte et endosse la responsabilité de coach. Identifie le niveau actuel de ses sportifs : - Niveau en course - Niveau en tir	Est capable d'identifier au sein de son groupe des moments de doute, d'énervement ou d'euphorie : Identifie les choix tactiques à faire sur le parcours de course (zone de relance par exemple). Identifie les principales erreurs en tir.	Relève les temps forts/faibles de l'opposition. Relève les dynamiques positives/négative du rapport de force : Identifie les choix tactiques à faire sur le parcours de course et par rapport aux adversaires. Identifie les erreurs plus précises en tir.
<u>Analyser</u>	Relève les infractions réglementaires essentielles à l'activité. Sait ressortir les points forts/faibles de ses sportifs en course et de façon plu globale en tir.	Peut détailler une tactique simple mise en place par l'adversaire sur la partie course. Comprend ce qui limite la performance, et ce qui peut permettre de la repousser : repère les points à améliorer.	Décèle les points forts/faibles de l'adversaire à la course et reste centré sur ses athlètes au tir en faisant abstraction des adversaires. Élabore des outils d'analyse avec ses sportifs (efficacité tir, régularité course)
<u>Communiquer</u>	Peut reprendre les consignes définies en relation avec l'accompagnateur. Transmets des consignes simples en utilisant des éléments de langage commun.	Est capable de donner des consignes simples à son groupe. Explique calmement une analyse, un choix à un de ses sportifs. Pose ses consignes de façon claire durant la compétition.	Peut intervenir auprès de se sportifs, même au plus fort de la compétition. Adopte une communication adaptée aux besoins de son groupe (être écouté, être rassuré, être compris, ...) Renseigne et motive ses sportifs pour provoquer la performance.
<u>Intervenir</u>	Est capable de cogérer la partie administrative avant/après la rencontre. Vérifie l'ordre des relayeurs avant le départ. Co-anime un échauffement.	Gère en autonomie la préparation de la compétition et de la partie administrative : Définir l'ordre des relayeurs, connaître les horaires, donner le signal de l'échauffement au bon moment, ...	Réagit à une situation après un petit temps de réflexion. Met en place une intervention et/ou une tactique adaptée aux situations et aux adversaires

6. LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINES VALORISE SON PARCOURS

La remise d'un diplôme attestant de l'investissement et du niveau de formation du Jeune Coach - Jeune Capitaine UNSS sera effectuée par le service UNSS responsable de l'organisation (Service Départemental ou Régional UNSS selon les événements).



La valorisation d'un Jeune Coach - Jeune Capitaine peut également être faite par l'établissement scolaire (hors d'un championnat ou d'une organisation) avec l'accompagnement et sous la délégation du service UNSS concerné.

L'engagement du Jeune Coach - Jeune Capitaine

Hors du strict cadre de l'UNSS, l'investissement citoyen et le cursus de formation du Jeune Coach / Jeune Capitaine constituent une véritable démonstration du don de soi et des valeurs civiques.

L'expérience du Jeune Coach - Jeune Capitaine

De par son rôle opérationnel dans les différentes manifestations dans lesquelles il a pu intervenir, le Jeune Coach-Jeune Capitaine a pu mettre en pratique ses savoirs et connaissances, développant ainsi une expérience de terrain réelle.

Les compétences du Jeune Coach - Jeune Capitaine

Les différents niveaux d'implications, de formations et de certifications du Jeune Coach-Jeune Capitaine sont une reconnaissance des compétences exprimées par celui-ci lors de ses interventions multimodales.

Le parcours du Jeune Coach-Jeune Capitaine peut ainsi faciliter l'ouverture vers une vocation au sein du monde sportif en tant que coach, entraîneur ou manager via des passerelles de formation et de reconnaissance mises en place par l'UNSS avec certaines fédérations.

Une valorisation de son parcours pourrait résider dans le fait de faire figurer cet engagement, les qualités humaines et civiques dont il a fait preuve dans son *curriculum vitae* en vue d'une candidature professionnelle (saisonnier type BAFA, ou emploi à plus longue durée) ou dans le cadre de Parcours sup.



Le Jeune Coach - Jeune Capitaine, de par son investissement dans sa formation théorique et pratique, est non seulement reconnu au sein de l'UNSS par une certification, mais peut également l'être comme bénévole au sein de la société civile.

En partenariat avec la Direction de la jeunesse, de l'éducation populaire et de la vie populaire :

Le Compte Engagement Citoyen (CEC)



LE COMPTE D'ENGAGEMENT CITOYEN

Qu'est-ce que c'est ? (Fiche officielle)

#Compte Engagement Citoyen (CEC)

Institué par la loi travail d'août 2016, le Compte d'Engagement Citoyen est partie intégrante du CPA (Compte Personnel d'Activité)

Chaque personne peut ouvrir un CPE à partir de 16 ans

Le CEC vise à recenser l'ensemble des activités citoyennes de chaque titulaire. Sous réserve d'avoir effectué 200 heures de bénévolat dans l'année, dont au moins 100 dans la même association, le titulaire se voit attribuer un forfait en euros pour pouvoir bénéficier de formations

Il est possible de déclarer ses engagements bénévoles effectués en 2020 avant le 31 décembre 2021

Les modalités pratiques sont explicitées sur www.associations.gouv.fr/cec

Quelles activités citoyennes peuvent être recensées ?

- Le bénévolat dans une association
- Le service civique
- La réserve militaire opérationnelle
- La réserve civile de la police nationale
- La réserve civique et ses réserves thématiques dont celle communale de sécurité civile
- La réserve sanitaire
- L'activité de maître d'apprentissage
- Le volontariat dans les corps de sapeurs-pompiers.

7. LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINES ACTUALISE SON NIVEAU DE COMPÉTENCES

Vérification de ses connaissances



À chaque niveau de formation, une épreuve de vérification des acquis (épreuve pratique, support vidéo, QCM, oral...) donnera lieu à l'attribution du niveau de certification correspondant et d'un retour d'évaluation auprès du Jeune Coach - Jeune Capitaine (oral, écrit ou vidéo).

Nous encourageons les différentes CMN à mettre en place des outils pour s'entraîner à ces différents champs de questionnement via OPUSS ou par le biais des enseignants référents (supports vidéo, QCM d'entraînement...).

En plus de ce champ de questionnement, le Jeune Coach - Jeune Capitaine pourra se confronter à des interrogations relatives à la gestion technique, tactique et stratégique établies par les membres des CMN référentes.

La certification portera sur la prestation du Jeune Coach - Jeune Capitaine tout au long de la compétition.

Occuper la fonction de Jeune Coach - Jeune Capitaine lors d'un Championnat de France n'engendre pas systématiquement une certification nationale.

Équivalences fédérales

La convention entre l'UNSS et la Fédération Française de Pentathlon Moderne précise que le Jeune Coach de certification de niveau académique ou national permet des équivalences fédérales :

- Valorisation des jeunes coaches - jeunes capitaines certifiés :
 - Tous les jeunes coaches validés par l'UNSS, pourront s'inscrire sur les formations du Brevet Fédéral 1^{er} degré (contact : CorineBouzou@ffpentathlon.fr)
 - La FFPM informera l'UNSS du programme et des modalités des sessions de formation.
 - Chaque candidat devra être titulaire d'une licence fédérale Laser-Run et devra suivre les modalités de formation pour l'obtention du BF1.
 - Les candidats qui auront validé leur BF1 pourront encadrer la pratique du laser-run au sein des clubs de la FFPM.

Ces équivalences peuvent être obtenues en prenant contact auprès du comité départemental ou des ligues (service formation).

CONTACTS & INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Direction Nationale UNSS : www.unss.org

Services régionaux UNSS,

Services départementaux UNSS

Ces équivalences peuvent être obtenues en prenant contact auprès du comité départemental ou des ligues (service formation), en fonction des activités.

Suivi de sa formation

En parallèle du parcours de formation à la citoyenneté mis en place par l'UNSS, le Jeune Coach / Jeune Capitaine peut se rapprocher des différentes formations mises en place dans son établissement pour l'éco-délégué, le délégué de classe, le Conseil de Vie Collégienne (CVC) ou le Conseil de Vie Lycéenne (CVL).



LE GUIDE DE L'ÉCO-DÉLÉGUÉ *Transition Écologique (fiche officielle)*

Les fiches de formations des Délégués Lycéens ou au sein du Conseil de Vie Lycéenne sont accessibles sur internet. Nous vous proposons de suivre les liens suivants en cliquant dessus :



S'ENGAGER AU LYCÉE (fiche officielle)



CONSEIL DE VIE LYCÉENNE (fiche officielle)

Au lycée, une organisation repose sur la solidarité entre lycéens et permet de constituer des réseaux de coopération : la Fédération des Maisons des Lycéens.

Celle-ci met en place des formations adaptées notamment via un réseau de partenaires.



FEDERATION DES MAISONS DES LYCEENS

Les lycéens sont sensibilisés à l'engagement sous toutes ses formes dans et hors l'établissement lors des **Semaines de l'Engagement** :

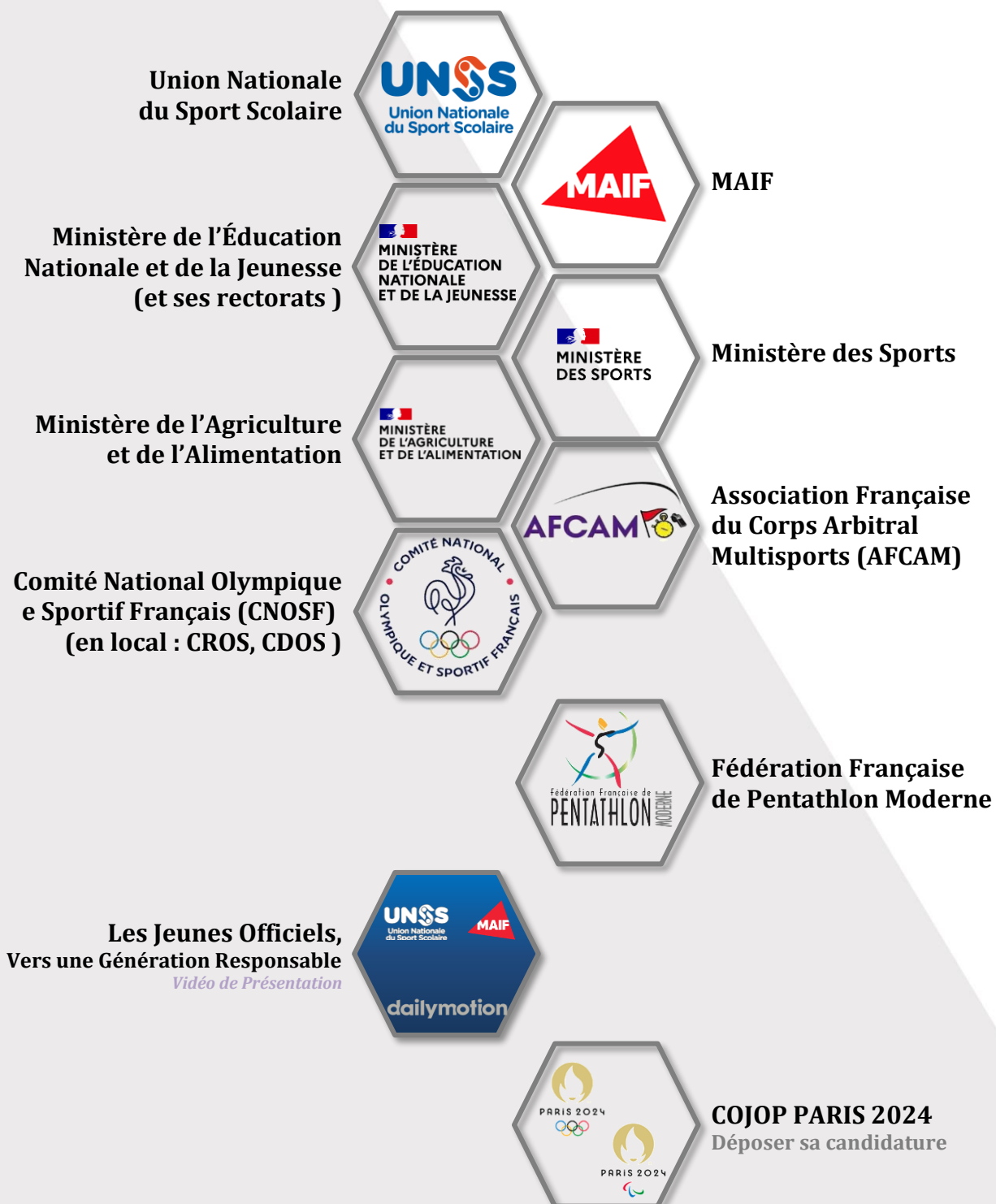


LES SEMAINES DE L'ENGAGEMENT (fiche officielle)

Ils prennent connaissance de leurs droits et devoirs, découvrent le fonctionnement des instances lycéennes et la vie de l'établissement, rencontrent et échangent avec leurs représentants lycéens, etc. Les Semaines de l'Engagement précèdent la semaine de la démocratie scolaire.

8. BOÎTE À OUTILS

Le Jeune Officiel peut trouver des informations complémentaires en consultant les sites suivants (*liens hypertextes : cliquez sur les logos correspondants*) :



Dans cette boîte à outils, nous vous proposons également un recueil des différents liens que vous aurez rencontrés dans ce livret :

Le Guide de l'Éco-Délégué



Le Conseil de Vie Lycéenne



S'engager au Lycée



La Fédération des Maisons de Lycéens



Les Semaines de l'Engagement



Le Compte d'Engagement Citoyen



ANNEXE : LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAIN DANS LES TEXTES OFFICIELS



Le rôle de l'UNSS dans les textes officiels

Le BO du 2 septembre 2010 est particulièrement explicite quant à l'importance de l'engagement de l'élève au sein de l'UNSS : *« L'engagement associatif et citoyen des élèves doit être reconnu. L'investissement dans l'association sportive est valorisé dans les livrets de compétences ou par une appréciation explicite sur le bulletin scolaire ».*

La circulaire n° 2010-125 du 18 août 2010 incite à valoriser le jeune officiel par la remise d'un diplôme. Cette fonction contribue non seulement au développement de sa personne par les différentes responsabilités qu'il occupe, mais lui permet aussi d'acquérir des connaissances et des compétences valorisées au sein de l'UNSS : *« La formation de 'Jeunes Officiels UNSS' est systématiquement encouragée. Elle donne lieu à la remise d'un diplôme dont les élèves peuvent se prévaloir auprès du milieu sportif associatif ou dans la recherche d'un stage et d'un premier emploi ».*



**BULLETIN OFFICIEL
DU 02 SEPTEMBRE 2010**



La mobilisation de l'école pour les valeurs de la République du 22 janvier 2015 rappelle l'importance du parcours citoyen dans la vie associative plus particulièrement la mesure 3 : *« La vice-présidence des associations sportives par les élèves sera systématisée, et les prises de responsabilité au sein des associations sportives valorisées. Les formations de jeunes coaches et de jeunes arbitres seront développées ».*

La note de service n° 2014-073 du 28 mai 2014 ayant pour objet la mise en œuvre du décret n° 2014-460 du 7 mai 2014 relatif à la participation des enseignants d'éducation physique et sportive aux activités sportives scolaires volontaires des élèves stipule : *« ... Ainsi au sein de chaque AS de collèges et de lycées, ils (les enseignants) contribuent à la construction du projet d'AS, partie intégrante du projet d'établissement, autour de deux axes principaux :*

- *La pratique d'activités physiques, sportives et artistiques (...) dans le cadre de l'UNSS*
- *L'apprentissage des responsabilités avec l'exercice de la fonction de Jeunes Officiels et la formation afférente, ainsi que la participation à la vie de l'AS et à l'organisation des activités de l'association, contribuant par la même à l'éducation de la citoyenneté... ».*



**NOTE DE SERVICE N°2014-073
DU 28 MAI 2014**





Les textes officiels au niveau collège

Le Bulletin Officiel du 26 novembre 2015 (collège) au travers de la compétence Générale n°3 « *Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités* » décline comme suit les compétences travaillées pour les trois cycles :

- **Cycle 2 :** *Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble. Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur...). Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements ;*
- **Cycle 3 :** *Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités. Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...). Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements ; cycle 4 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités. Respecter, construire et faire respecter règles et règlements.*



**BULLETIN OFFICIEL
DU 26 NOVEMBRE 2015**



Les textes officiels au niveau lycée

Il est énoncé dans le BO spécial n° 1 du 22 janvier 2019 (Programme d'EPS du Lycée Général et Technologique) et le BO spécial n° 5 du 11 avril 2019 (programme d'EPS des classes préparant au CAP et les classes préparant au baccalauréat professionnel) que « *l'implication des élèves dans le cadre de l'AS doit être valorisée dans les bulletins et le dossier d'orientation* ».



**BULLETIN OFFICIEL
DU 22 JANVIER 2019**



Ces rôles sont construits dans le cadre de l'objectif général n°3 « **Exercer sa responsabilité individuelle et au sein d'un collectif** » (Programme d'EPS du lycée général et technologique Annexe 1 du BOEN du 22 janvier 2019), de même que dans celui visant à « **Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire** » (Le programme d'EPS pour le CAP et pour le baccalauréat professionnel défini par l'arrêté du 3-4-2019 publié au BO spécial n° 5 du 11 avril 2019) et de l'arrêté du 9 novembre 2015 (collège) Compétence Générale n° 3 « *Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités* ».



**BULLETIN OFFICIEL
DU 11 AVRIL 2019**



Le bulletin officiel n° 4 du 29 avril 2010 renvoie également aux valeurs portées par le programme Jeunes Officiels, au travers de la compétence méthodologique et sociale n° 2 visant à « *respecter les règles de vie collectives et assumer les différents rôles liés à l'activité : juger, arbitrer, aider, parer, observer, apprécier, entraîner...* ».

ANNEXES : OUTILS D'AIDE AU COACHING

ANNEXES - OUTILS

Exemple de propositions, à adapter en fonction de l'activité

- **Outil 1 – Catégorie Identification - Personnelle**

Tension détente :

Il y a un lien entre les émotions que tu ressens et le relâchement de tes muscles.

Cette méthode peut t'aider à détendre ton corps à un moment important de la course :

"Assis, debout ou allongé(e), prends une grande inspiration par le nez, bloque ta respiration et contracte le plus fort possible tous les muscles de ton corps (visage, bras, ventre, jambes). Puis lorsque tu en as besoin, souffle par la bouche et relâche tous tes muscles d'un coup. Ressens comme tu te sens plus détendu. Recommence trois fois."

- **Outil 2 – Catégorie Communication – Inter-Personnelle**

« Je m'adapte »

Adapte ton commentaire ...aux besoins de la personne que tu coaches.	
1) tu es parti trop vite et tu n'as pas réussi à tenir 2) tu as réussi tes 2 premiers passages au tirs et tu as manqué de concentration sur le 3 3) au vu de ton état de forme tu devrais échanger ta position dans le relais avec X	- Besoin d'encouragements - Besoin d'être écouté - Besoin d'être remobilisé - Besoin d'être soutenu - Besoin de comprendre

- **Outil 3 – Catégorie Analyse – Inter-Personnelle**

Je décrypte»

Prévoir une fiche par course :

Relayeurs		1 :	2 :	3 :	4 :
Tir 1	Temps				
	Nombre de tir				
	Tir réussi				
Tir 2	Temps				
	Nombre de tir				
	Tir réussi				
Tir 3	Temps				
	Nombre de tir				
	Tir réussi				

Je note ce que je peux observer :

Je note mes remarques pour aider l'équipe à progresser :