

**Je suis Jeune Coach
Jeune Capitaine
en VOILE**

UNSS
Union Nationale
du Sport Scolaire

2021-22

LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINE

PRÉSENTATION	3
1. S'ENGAGE À RESPECTER LA CHARTE DE L'UNSS	4
2. MAITRISE LES RÈGLES DE L'ACTIVITE	5
3. CONNAIT SON RÔLE EN LIEN AVEC SES MISSIONS	6
4. EST IDENTIFIÉ	10
5. SATISFAIT AUX EXIGENCES DE LA CERTIFICATION	12
6. VALORISE SON PARCOURS	15
7. ACTUALISE SON NIVEAU DE COMPÉTENCES	17
8. BOÎTE À OUTILS	19
ANNEXES	
▶ LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINE DANS LES TEXTES OFFICIELS	21
▶ OUTILS D'AIDE AU COACHING	23

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

*Être 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 Gehanno 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 capitaneat.
- **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.

- 1. LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINES 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 ».



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

Pour plus de précisions, se rapporter au livret « Je suis Jeune Arbitre en Voile ».

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

- 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



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
- Écoute, rassure et propose des choix de stratégies en amont comme à l'issue des manches

Pour sa progression, il...

- Est capable de mobiliser ses compétences lors du coaching ou de capitaine
- Perfectionne ses connaissances spécifiques en voile, comme dans la connaissance des ressources de ses camarades (motrices, cognitives, émotionnelles, sociales...)
- 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 prérequis

- **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
- Il analyse le plan d'eau, le vent et son évolution, ainsi que ces conséquences sur le ligne de départ et le parcours pour mieux informer ses équipiers.

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
- Être 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

À la pause/temps mort ou dans l'intervalle des épreuves, il peut :

- Faire un bilan et envisager l'évolution
- Être leader et imposer des choix par une attitude et des postures convaincantes fédératrices
- Écoute, rassure et propose des choix de stratégies en amont comme à l'issue des manches

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

Exemples et illustrations :

	<u>Avant la course</u>	<u>Pendant la course</u>	<u>Après la course</u>
<u>Gestion Personnelle</u>	<ul style="list-style-type: none"> être capable de mettre en application ses compétences et de perfectionner ses connaissances spécifiques dans l'activité : techniques, tactiques, stratégiques, règlementaires... veiller aux éléments logistiques et techniques lors des compétitions (rappel des entraînements, compétitions, contrôle du matériel à emmener...) 	<ul style="list-style-type: none"> être autonome : animer une ou plusieurs séquences de travail, en étant force de propositions ou en mettant en place des exercices élaborés par l'animateur d'A.S avoir la capacité de se remettre en question et de s'améliorer être « leader de groupe » en fonction de l'activité : poser ses prises de paroles face à l'équipe respecter les règles de sécurité et respecter l'intégrité morale et physique des personnes qu'il encadre savoir adapter ses séances selon les besoins de ses jeune(s) sportif(s) agir de façon responsable 	<ul style="list-style-type: none"> acquérir de l'expérience avec un éventail de sportifs et dans des situations diversifiées contribuer à la gestion du petit matériel (suivi, renouvellement, réparation). aider ou collaborer à la gestion de l'ensemble des bateaux quel que soit le championnat dans lequel son équipe est engagée).
<u>Gestion Interindividuelle</u>	<ul style="list-style-type: none"> participer aux choix et prises de décisions du calendrier sportif 	<ul style="list-style-type: none"> faire preuve d'autorité, de crédibilité, de respect et de mise en confiance participer à l'encadrement des entraînements et au suivi des équipes lors des déplacements être soucieux d'accompagner les nouveaux licenciés pour fidéliser leur engagement à l'AS expliquer clairement, démontrer ses choix et se faire entendre écouter, comprendre, et analyser le déroulement de l'activité et le comportement de son/ses sportif(s) assister au mieux l'animateur d'AS dans la gestion physique et mentale créer une relation de confiance entre le Jeune Coach et le jeune sportif imposer un cadre légitime à la bonne conduite de la compétition 	<ul style="list-style-type: none"> avoir une influence sur la performance sportive et la progression des jeunes athlètes : développement de leurs aptitudes et atteinte des objectifs
<u>Gestion Collective</u>	<ul style="list-style-type: none"> être manager faire progresser son/ses sportif(s) : connaître leurs points forts et leurs points à améliorer 	<ul style="list-style-type: none"> faire des choix, prendre des décisions et adapter ses propositions pour impacter positivement le déroulé de la compétition assurer le bon déroulement de l'activité et anticiper les besoins du corps humain (repousser les limites sans nuire à l'intégrité physique, faire des pauses...) faire respecter les règles aux jeunes compétiteurs envers les officiels ou les adversaires 	<ul style="list-style-type: none"> analyser les capacités et limites de ses équipier(s) et améliorer leur performance en toute éthique. proposer des temps simples de jeux et de cohésion d'équipe en dehors des temps de pratique de voile permettant de créer un esprit d'équipe, un esprit loyal et Fair-Play et savoir faire preuve de mesure d'autorité pour éviter tout débordement

4. LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAIN 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 nationale et la remise d'un diplôme au Jeune Coach - Jeune Capitaine.	

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).

	Mes fonctions lors d'une manifestation sportive
Connaitre l'activité	Je prends la météo pour mon équipe (bulletin météo France, ou météo locale). Je prends des informations sur les temps forts de la régates et me suis organisé pour les récolter et les retranscrire (positions au moment du départ, comment ils naviguent (réglage, vitesse, ...), trajectoires du bateau et les places aux bouées quand je peux les voir, ...)
Agir de manière éthique et responsable	J'assiste au briefing technique et rends compte à mon équipe Je prends des notes, je dessine fidèlement le parcours dans la "zone parcours" et m'assure que mon équipe a bien compris le parcours Je respecte les règles de l'activité Je mets en place l'échauffement, conseille sur l'hydratation, l'alimentation, ...
Accompagnement de la gestion technique et stratégique	Je fais un bilan avec l'équipe quand c'est possible sur les temps faibles (entre les courses, le soir...) J'encourage mon équipe Je discute des stratégies sur les relais, sur la zone de course en fonction de la météo, du site, ... Je discute des réglages du bateau, de la voile
Accompagnement de la gestion mentale	Je discute avec chaque élève de mon équipe des points forts et faibles de chacun et sur la façon qui leur convient pour être accompagnés (encouragements, soutien, etc....) Je fais un bilan avec l'équipe et je note leurs retours Je félicite mon équipe sur les points positifs retenus. Je les encourage pour la suite.

VOILE - PLANCHE A VOILE



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

	<u>NIVEAU DÉPARTEMENTAL</u>	<u>NIVEAU ACADÉMIQUE</u>	<u>NIVEAU CHAMPIONNAT DE FRANCE</u>
<u>Identifier</u>	<p>Accepte et endosse la responsabilité du rôle de coach / coach-adjoint</p> <p>Identifie le niveau actuel de son/ses sportif(s)</p>	<p>Est capable d'identifier au sein de son groupe des moments de doute, d'énervement ou d'euphorie</p> <p>Identifie l'information nécessaire pour déclencher l'efficacité</p>	<p>Relève les temps forts/faibles ses équipiers.</p> <p>Relève les dynamiques positives/négatives du rapport de force</p>
<u>Analyser</u>	<p>Relève les infractions réglementaires essentielles de l'activité</p> <p>Fait ressortir les points forts/faibles de son/ses équipiers.</p>	<p>Peut détailler une tactique simple mise en place par l'adversaire</p> <p>Comprend ce qui limite la performance, et ce qui peut permettre de la repousser</p>	<p>Décèle les points forts/faibles de l'adversaire</p> <p>Capable d'analyser la stratégie en cours de son/ses adversaire(s) pour la transmettre à ses équipiers</p> <p>Élabore des outils d'analyse avec ses équipiers.</p>
<u>Communiquer</u>	<p>Peut reprendre les consignes définies en relation avec l'accompagnateur</p> <p>Transmet des consignes simples en utilisant des éléments de langage commun</p>	<p>Est capable de donner des consignes simples à son groupe</p> <p>Explique calmement une analyse, un choix, à ses équipiers</p> <p>Pose ses consignes de façon claire, durant la compétition</p>	<p>Peut intervenir auprès de ses équipiers, même au plus fort de la compétition</p> <p>Adopte une communication adaptée aux besoins (être écouté, être rassuré, être compris...)</p> <p>Renseigne et motive ses équipiers pour provoquer la performance</p>
<u>Intervenir</u>	<p>Est capable de cogérer la partie administrative avant/après la rencontre</p> <p>Est capable de définir le rôle dévolu à chacun de ses sportifs (ex : relais, choix de son embarcation)</p> <p>Co-anime un échauffement</p>	<p>Gère en autonomie la préparation de la compétition et la partie administrative</p>	<p>Génère des temps forts/faibles pour faire passer ses feedbacks</p> <p>Réagit à une situation après un petit temps de réflexion</p> <p>Met en place une stratégie et/ou une tactique adaptée(s) aux situations et à/aux adversaire(s)</p>

6. LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINA 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).

Les membres de la CMN Voile propose un [questionnaire d'entraînement](#) pour les jeunes Coach Jeune Capitaine.

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

Ton expérience de Jeune Coach /Jeune Capitaine pourra être valorisée dans un club de voile si tu souhaites devenir plus tard Entraîneur.

La convention entre l'UNSS et la Fédération Française de précise que le Jeune Coach de certification de niveau académique ou national permet des équivalences fédérales (en cours de réflexion)

VALIDATION UNSS

CERTIFICATION FÉDÉRALE

Niveau Départemental	↔	Niveau
Niveau Académique	↔	Niveau
Niveau Championnat de France	↔	Niveau

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.



FEDERATION DES MAISONS DES LYCEENS

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

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)*

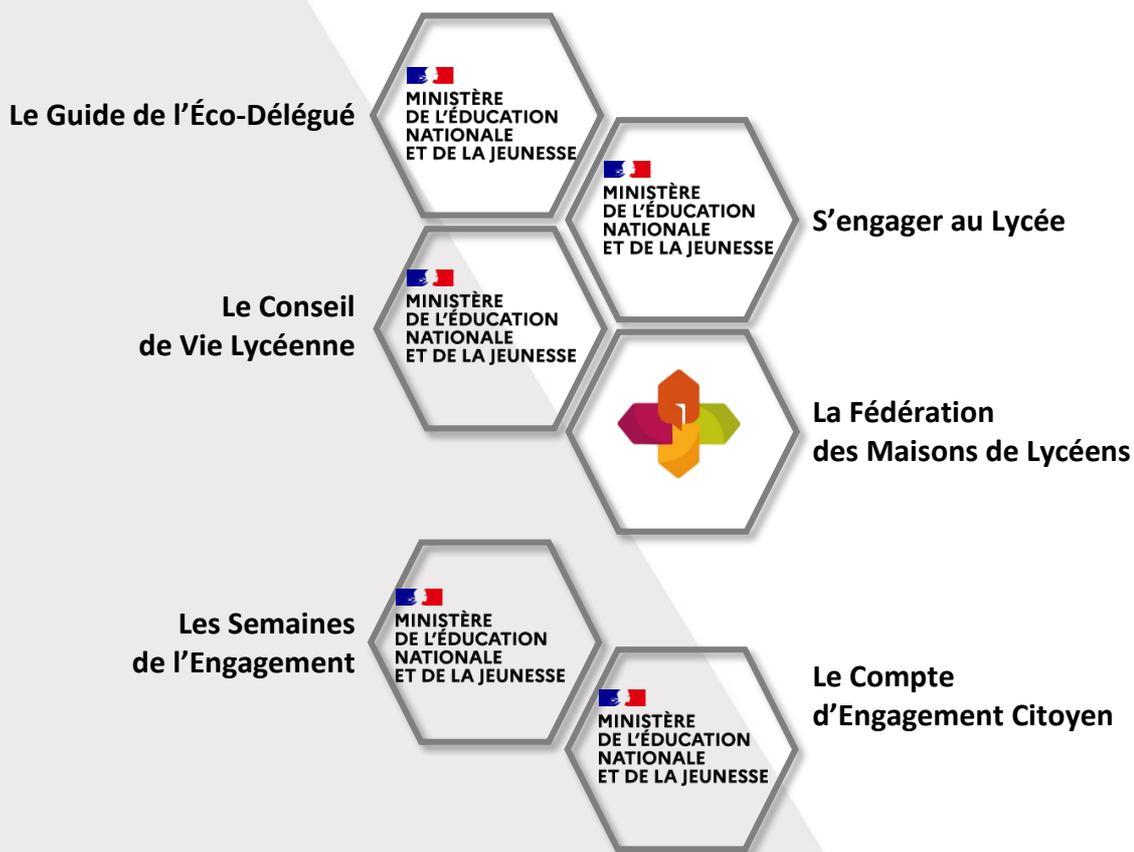
Ils prennent connaissance de leurs droits et devoirs, découvrent le fonctionnement des instances lycéennes et la vie de l'établissement, rencontrent et échangent avec leurs représentants lycéens, etc. Les Semaines de l'Engagement précèdent la semaine de la démocratie scolaire.

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 :



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* ».



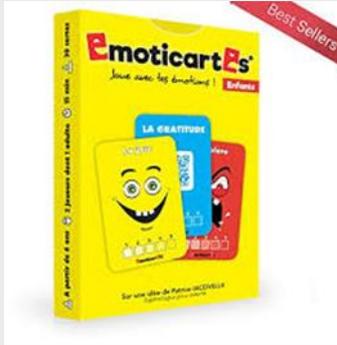
**BULLETIN OFFICIEL
DU 11 AVRIL 2019**



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

1 outil pour le prof et les élèves : Les « émoticartes ».



Construites par un sophrologue et adaptées au profil des collégiens / lycéens, elles permettent aux profs et aux élèves de poser les mots pour nommer et grader les émotions. Expérimenté aux championnats de France et en classe, c'est le coup de cœur de notre CMN et un outil important pour aborder les émotions.

3 outils pour t'entraîner :

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 – Interpersonnelle**

« Je m'adapte »

Adapte ton commentaire
...aux besoins de la personne que tu coaches.

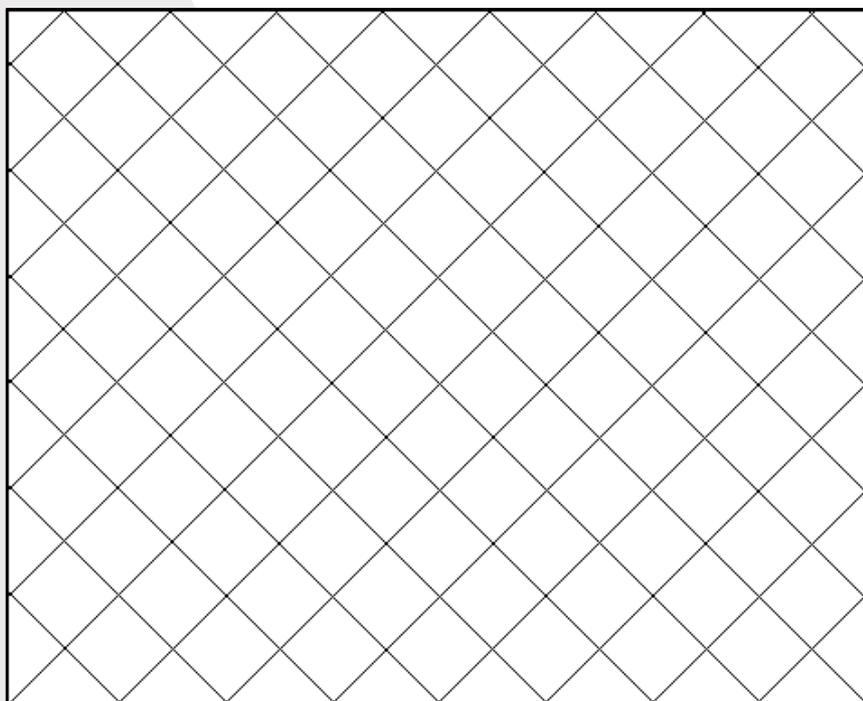
<p>1) Tu es 4e / 12, tu as pris un mauvais départ. Tu n'as pas testé la ligne.</p> <p>2) Tu t'es trompé de parcours, on a perdu 15 places</p> <p>3) Tu n'as pas poussé la planche pendant le relais, on a perdu deux places</p>	<p>- Besoin d'encouragements</p> <p>- Besoin d'être écouté</p> <p>- Besoin d'être remobilisé</p> <p>- Besoin d'être soutenu</p> <p>- Besoin de comprendre</p>
---	---

- **Outil 3 – Catégorie Analyse – Interpersonnelle**

« Je décrypte »

NB: Prévoir une fiche par course

Je note les trajectoires du bateau et je les place aux bouées quand je peux les voir



<i>Bouée n°</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>arrivée</i>

Je note ce que je peux observer:

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