



Union Nationale
du Sport Scolaire

Je suis Jeune Coach - Jeune Capitaine en NATATION SPORTIVE

**« 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 | 7 |
| 3. CONNAIT SON RÔLE EN LIEN AVEC SES MISSIONS | 8 |
| 4. EST IDENTIFIÉ | 11 |
| 5. SATISFAIT AUX EXIGENCES DE LA CERTIFICATION | 12 |
| 6. VALORISE SON PARCOURS | 15 |
| 7. ACTUALISE SON NIVEAU DE COMPÉTENCES | 17 |
| 8. BOÎTE À OUTILS | 20 |
| ANNEXES | 21 |
| ▶ LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINE DANS LES TEXTES OFFICIELS | |
| ▶ OUTILS D'AIDE AU COACHING | |

*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

Présentation

*Etre Jeune Coach,
c'est être là pour l'équipe !*

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

LE CONCEPT

La natation consiste à progresser dans l'eau en effectuant des mouvements et en utilisant son énergie corporelle pour se propulser.

LES ORIGINES LES PLUS LOINTAINES

On retrouve des traces de tablettes représentant des hommes pratiquant la natation dès le III^{ème} millénaire avant J.-C. en Mésopotamie. La natation a donc une histoire très ancienne et a influencé la culture de nombreuses civilisations, comme en témoigne la présence de nombreux récits aquatiques dans les mythologies égyptiennes, grecques et romaines. Dans l'antiquité gréco-romaine, ne pas savoir nager était ainsi un signe de mauvaise éducation. L'écrivain Suétone s'étonnait d'ailleurs que l'empereur romain Caligula ne sache pas nager, alors qu'il était doté d'une très bonne culture. La natation était donc un enseignement spécifique pour les jeunes aristocrates de l'antiquité. Cette pratique n'était pourtant pas considérée comme un sport puisqu'aucune épreuve n'existait aux Jeux olympiques de l'époque.

LA NAISSANCE DE LA NATATION MODERNE

Des bains à la compétition

La natation se développe dans le même élan que la balnéothérapie. Au XIX^{ème} siècle, les populations aisées se prennent de passion pour les bains, dans les villes ou le long du littoral. Dans *Naissance et diffusion de la natation sportive* (L'Harmattan, 1994), Thierry Terret rappelle ainsi que Paris comptait 38 bains douches en 1832. Cet engouement pour l'eau engendre un tourisme balnéaire dans toute l'Europe et c'est en Angleterre que l'on retrace les premières compétitions de brasse avec la création de la National Swimming Society en 1837. Des compétitions s'organisent dans les colonies britanniques telles que l'Australie au milieu du XIX^e siècle.

Du trudgeon au crawl

La natation s'institutionnalise dans les années 1870 en Grande-Bretagne lorsque l'Amateur Swimming Association et la British Swimming Association -fédération britannique de natation- sont créées. En parallèle, un instructeur nommé Trudgeon montre à l'Occident une nage qui porte son nom, inspirée des populations rencontrées en

Amérique du Sud. C'était avant que Frederick Cavill ne s'installe en Australie dans les années 1880. Ce britannique perfectionne le trudgeon et la mêle à d'autres nages autochtones pour développer le crawl.

Les débuts de l'Olympisme

Depuis la création des JO, la natation a toujours fait partie des épreuves olympiques modernes. En 1896, Athènes voit quatre épreuves se dérouler dans l'un des ports du Pirée. La Fédération internationale de natation est créée en 1908. En 1899, la France avait déjà une Association nationale des sociétés de natation et de sauvetage mais il faut attendre 1920 pour voir une Fédération française de natation être créée.

LES PREMIÈRES COMPÉTITIONS

Piscines olympiques

1896 marque l'entrée de la natation dans [l'Olympisme](#) avec treize athlètes représentant quatre pays. Ces derniers nageaient en crawl ou en brasse pour la plupart. La nage sur le dos apparaît dès 1904. C'est en 1908 à Londres que les épreuves de natation sont réellement reconnues avec une centaine de participants provenant de quatorze pays. C'est aussi la première fois que les épreuves se nagent en piscine. Les épreuves olympiques évoluent encore en 1912 pour s'ouvrir aux femmes. Dans les années 1940, l'apparition du papillon fait polémique dans les bassins olympiques. Cette pratique est interdite avant de faire officiellement son entrée en 1956 à Melbourne, devenant ainsi la quatrième nage présente aux Jeux olympiques.

Weismüller, la première star

Johnny Weismüller – Tarzan à l'écran – reste, quant à lui, un objet de fascination avec cinq médailles d'or lors des JO de 1924 et 1928 et les 28 records du monde à son actif. Weismüller écrasait tellement la concurrence que les organisateurs l'ont obligé à limiter ses participations aux épreuves afin de récompenser d'autres nageurs ! Il devint par ailleurs le premier homme à parcourir le 100 m en moins d'une minute et reste la première star de l'histoire de la natation.

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...))

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 ».

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

- LE TERRAIN D'EVOLUTION DE L'ACTIVITE
- LE REFERENTIEL DE PRATIQUE (le cas échéant)
- LES PRATIQUANTS
- L'EQUIPEMENT (obligatoire et autorisé)
- LES OFFICIELS
- LE REGLEMENT (AUTORISATIONS ET INTERDICTIONS) - SANCTIONS, etc ...
bien faire ressortir les spécificités de l'activité

Pour plus de précisions se rapporter au livret :

« Je suis Jeune Juge en Natation »

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 CAPITAINE 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

- Assister à la réunion technique au même titre que les enseignants d'EPS ou mise en place 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.
- Le Jeune Coach / Jeune Capitaine porte son brassard orange pour pouvoir être identifié.



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
- 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

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.

Le Jeune Capitaine est quant à lui identifié par un brassard de Capitaine.



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 INDIVIDUELS : NATATION

... 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.

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.

EVALUATION DES CONNAISSANCES ET VALIDATION DES COMPETENCES EN SITUATION

| | <u>Connaissances Théoriques (coeff1)</u> | <u>Evaluation Pratique (coeff2)</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. | |

PRECISIONS :

- 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.
 - Etude 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, nationale)



CONNAISSANCES ET COMPETENCES PRATIQUES ATTENDUES POUR LE JEUNE COACH - NATATION

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

| | <u>NIVEAU DEPARTEMENTAL</u> | <u>NIVEAU ACADEMIQUE</u> | <u>NIVEAU NATIONAL</u> |
|---------------------------|--|---|---|
| <u>Identifier</u> | Accepte et endosse la responsabilité du rôle de coach/coach adjoint Identifie le niveau actuel de ses nageurs | Est capable d'identifier les moments de doute, d'énervement ou d'euphorie au sein du groupe. Identifie l'information nécessaire pour être plus efficace | Est capable de créer une équipe à partir des points forts et des points faibles de chacun de ses nageurs de son AS Relève les temps forts et faibles lors de la compétition et les dynamiques positives et négatives de son groupe par rapport aux autres. |
| <u>Analyser</u> | Relève les infractions réglementaires essentielles de l'activité. Ressort les points faibles et forts de ses nageurs. | Repère les fautes techniques Comprend ce qui limite la performance et ce qui peut la dépasser . Peut détailler une gestion tactique simple de course. | Elabore les outils d'analyse pour que son équipe soit plus performante (repère les difficultés techniques pour faire progresser les nageurs) |
| <u>Communiquer</u> | Repérer un interlocuteur de l'organisation Transmet des consignes simples en utilisant les termes techniques Peut reprendre des consignes définies en relation avec l'accompagnateur | Repérer l'interlocuteur adapté de l'organisation Est capable d'expliquer calmement une analyse, un choix et donner des consignes claires à ses nageurs durant la compétition. | Repérer les différents interlocuteurs de l'organisation et leurs rôles respectifs Peut intervenir auprès de son équipe adopte une communication adaptée |
| <u>Intervenir</u> | Est capable de co-gérer la partie administrative avant et après la compétition (inscription, information, fiches de nage) Co-anime un échauffement | Gère en autonomie la préparation de la compétition et la partie administrative. S'assure que les nageurs sont en règle et engage les nageurs vers la chambre d'appel au bon moment | Gère son équipe lors de l'organisation d'une compétition nationale Assiste à la réunion technique et valide la fiche équipe. Assure le relais avec l'équipe d'organisation et la CMN . |

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 Parcourssup.



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 CAPITAINE ACTUALISE SON NIVEAU DE COMPÉTENCES

Vérification de ses connaissances

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, ...) *Voir docs en annexe*

A chaque niveau de formation, une épreuve de vérification des acquis (QCM, Epreuve Pratique ...) donnera lieu à l'attribution du niveau de certification correspondant et d'un retour d'évaluation auprès du Jeune Coach (orale, écrite, ou vidéo).

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



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** :

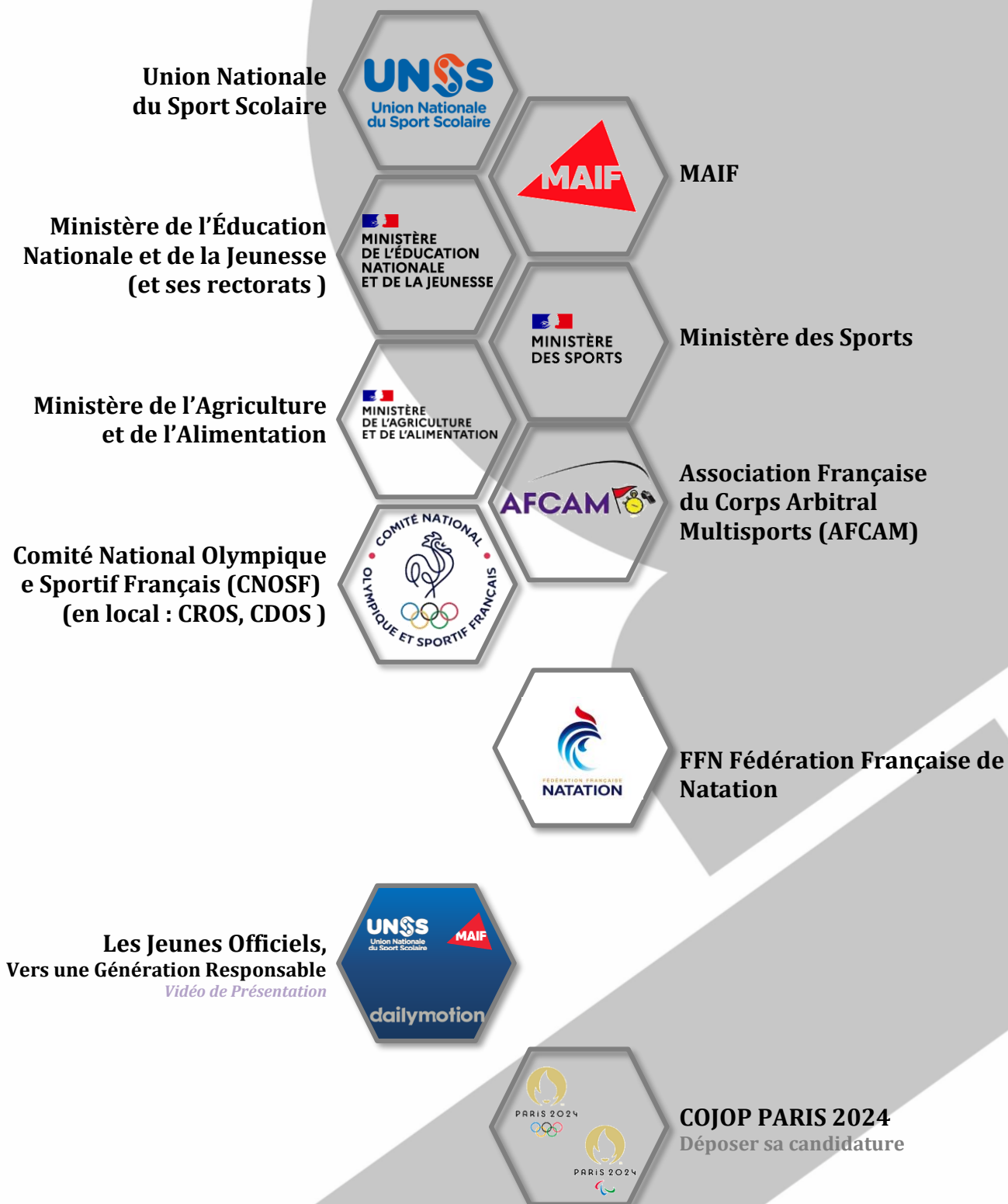


LES SEMAINES DE L'ENGAGEMENT (fiche officielle)

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 :

Le Guide de l'Éco-Délégué



**Le Conseil
de Vie Lycéenne**



**Les Semaines
de l'Engagement**



S'engager au Lycée



**La Fédération
des Maisons de Lycéens**



**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

- **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. | |
|--|--|
| 1) Tu es 4e / 8, tu as pris un mauvais départ. Tu n'as pas fait une bonne coulée. | - Besoin d'encouragements |
| 2) Tu es stressé avant le départ, tu as mal au ventre | - Besoin d'être écouté - Besoin d'être remobilisé |
| 3) Tu n'as pas poussé sur le jambes au moment de prendre le relais, on a perdu deux places | - Besoin d'être soutenu - Besoin de comprendre |