



Union Nationale  
du Sport Scolaire

# LIVRET JEUNE COACH

# 23|24

## LASER RUN

**« 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**

<b>PRÉSENTATION</b>	<b>3</b>
<b>1. S'ENGAGE À RESPECTER LA CHARTE DE L'UNSS</b>	<b>6</b>
<b>2. MAÎTRISER LES RÈGLES DE L'ACTIVITÉ</b>	<b>8</b>
<b>3. CONNAÎT SON RÔLE EN LIEN AVEC SES MISSIONS</b>	<b>9</b>
<b>4. EST IDENTIFIÉ</b>	<b>13</b>
<b>5. SATISFAIT AUX EXIGENCES DE LA CERTIFICATION</b>	<b>15</b>
<b>6. VALORISE SON PARCOURS</b>	<b>18</b>
<b>7. ACTUALISE SON NIVEAU DE COMPÉTENCES</b>	<b>21</b>
<b>8. BOÎTE À OUTILS</b>	<b>24</b>
<b>ANNEXES</b>	
▶ <b>LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINE DANS LES TEXTES OFFICIELS</b>	<b>26</b>
▶ <b>OUTILS D'AIDE AU COACHING</b>	<b>28</b>

# LE JEUNE COACH

## 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 d'être accompagné par un référent adulte pour 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). Ce référent adulte est le professeur d'EPS / animateur d'AS ou tout autre formateur qualifié.

Les compétences attendues se trouvent dans le livret Jeune Coach 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, C'EST :

- Suivre de manière assidue une formation.
- Avoir la curiosité et l'esprit de partage d'expériences avec un référent adulte.
- 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 de l'AS au championnat de France.



## PRESENTATION DE L'ACTIVITE :

### Les incontournables à connaître pour être Jeune Coach

- **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 requiert endurance, coordination et concentration. Elle nécessite l'application d'un certain nombre de règles.

### ***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 800m (400m 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 créée. 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 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

- 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 de l'AS au championnat de France.

Principes du jeune coach :

- 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
- 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 sur le banc et être identifié par un brassard orange.

### **LES PRÉ REQUIS :**

- Le jeune coach doit être investi au niveau de son district pour acquérir sa certification départementale (sur une rencontre départementale)
- Le jeune coach doit être certifié de niveau départemental pour acquérir sa certification académique (sur une rencontre académique)
- Le jeune coach 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 CAPITAINA 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 progressivement et grâce au référent 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 en situation, accompagner du référent adulte, ses compétences lors du coaching ou de capitanat
- 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 CONNAÎT 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. Ce dernier devient **son référent** et agit alors comme **un formateur** lors des compétitions.



#### Ses interventions

- Sa présence est obligatoire dès le niveau académique.
- Il doit passer un **test théorique** à l'accueil avec une adaptation possible notamment si l'élève est en situation de handicap ou à besoin d'éducatifs particuliers.
- Il doit être **identifié** à l'accueil du championnat de France.
- 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 doit **être inscrit sur la feuille de composition d'équipe** et déclaré comme tel surtout dans les activités où le règlement autorise un entraîneur 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  
Est à l'écoute de son référent adulte tout en prenant ses responsabilités ;  
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** ou à toute réunion spécifique au même titre que les responsables d'équipes.

Un référent aura la charge d'expliquer au Jeune Coach sa fiche de suivi lors de la réunion technique.

La fiche d'évaluation est remise par le référent adulte à la Commission locale des Jeunes Officiels avant la fin de la compétition.



## **En Amont d'une Compétition :**

- **Avec son référent adulte, le Jeune Coach – Jeune Capitaine :**
  - ✓ Construit la progression et les modalités de sa formation
  - ✓ Assiste et/ou prépare des ateliers ou des séances d'entraînements
  - ✓ Apprends le règlement de l'activité.
- Il peut mettre en place et participer à la préparation physique, technique, tactique et mentale des compétiteurs
- Il peut effectuer la sélection en fonction des objectifs et convoque les compétiteurs
- Il se forme à la gestion de la logistique et des protocoles administratifs
- Seul ou avec son enseignant référent, il observe les adversaires et

## **Pendant, il est amené à :**

- 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

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

- Avec le référent adulte, s'accorder un temps pour faire un bilan et envisager l'évolution
- Synthétiser l'analyse faite avec le référent pour ses prises de paroles
- Être leader et imposer des choix par une attitude et des postures convaincantes

**Après une compétition, il doit être capable de :**

- **Faire, avec le référent adulte, 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 auprès de ses camarades.**
- **Savoir prendre du recul en analysant sa propre communication et en menant une réflexion sur les plans sportif, social, mental avec l'aide bienveillante et valorisante de son référent adulte.**
- **Savoir utiliser la vidéo comme outil d'optimisation du résultat et de justification de ses remarques**

## L'accompagnement par le référent adulte

Le Jeune Coach peut bénéficier tout au long de son évolution de l'appui d'un ou plusieurs encadrant(s) **de référence**, qui l'accompagne (/ent) au mieux durant les différentes phases de sa prise de responsabilités :

### FORMATION

- en amont des compétitions, durant les entraînements ou lors de phases d'apprentissages, **le référent** forme le Jeune Coach sur les différentes données et temporalités de son activité : préparation, objectifs, gestion.
- **le référent** invite le Jeune Coach à se documenter pour approfondir ses apprentissages et sa maîtrise technique, réglementaire et décisionnelle de l'activité.

### COMPÉTITION

- lors des événements ou rencontres, **le référent** prend du recul par rapport au terrain pour laisser au Jeune Coach le soin de diriger les pratiquants. **Les modalités seront définies par les CMN de chaque activité.** Exemples = en Handball, seul le Jeune Coach peut être debout sur le banc de touche, en Football, **référent** assis derrière l'équipe, en tennis référent en tribune, en Run & Bike **référent** hors zone d'échauffement/relais, etc...).
- **le référent** peut intervenir oralement auprès de son Jeune Coach pour l'aider à analyser ou réguler une situation.
- lors des phases de pauses/temps ou dans l'intervalle des épreuves, **le référent** accompagne son Jeune Coach (régulation, Feed Backs) voire, avec lui, de son équipe. **Les modalités de cet accompagnement seront définies par les CMN de chaque activité.**

### CERTIFICATION

- la certification va du niveau départemental au niveau national en passant par le niveau académique.
- **le référent** est responsable et détermine le niveau de certification de son Jeune Coach, toujours en lien avec le niveau de compétition à laquelle ils participent. Il remet une fiche d'évaluation à la Commission locale des Jeunes Officiels avant la fin de la compétition.

## 4. LE JEUNE COACH EST IDENTIFIÉ

### Tenue vestimentaire

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



### L'importance de l'identification du Jeune Coach

- Les décisions prises par le Jeune Coach lui appartiennent. Pendant les phases de compétition, il est accompagné par le référent adulte. Aucun autre adulte ne peut intervenir auprès de lui.
- En championnat de France, une équipe sans Jeune Coach certifié académique sera disqualifiée.



## SPORTS COLLECTIFS

... y compris en Sport partagé, le Jeune Coach 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 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 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.
- 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 SATISFAIT AUX EXIGENCES DE LA CERTIFICATION

- Le Jeune Coach doit être **investi** au niveau de son district pour acquérir sa certification départementale (sur une rencontre départementale)
- Le Jeune Coach doit être **certifié** de niveau départemental pour acquérir sa certification académique (sur une rencontre académique)
- Le Jeune Coach 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, d'autre part lors des rencontres. Une certification académique s'obtient si le Jeune coach 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. <b>La note minimale requise à ce test théorique est de 12/20.</b>	L'enseignant devra remplir la fiche d'évaluation (proposée par les membres de la CMN de l'activité) de son Jeune Coach 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 <b>La note minimale requise à ce test théorique est de 14/20.</b>	L'enseignant devra remplir la fiche d'évaluation (proposée par les membres de la CMN de l'activité) de son Jeune Coach 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> ) <b>La note minimale requise à ce test théorique est de 16/20.</b>	L'enseignant devra remplir la fiche d'évaluation (proposée par les membres de la CMN du sport) de son Jeune Coach pendant le Championnat de France.
	<input type="checkbox"/> <b>Validation</b> : 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 :
  - o 1. Contrôle des connaissances règlementaires (*cf. ci-dessus*)
  - o 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).



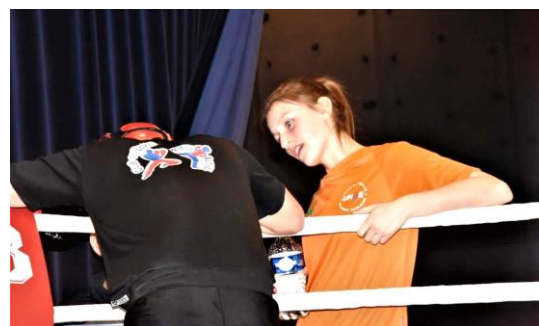
**Nom & Prénom du J. Coach :** ..... **A.S. :** ..... **Académie :** .....

	<b><u>NIVEAU DEPARTEMENTAL</u></b>	<b><u>NIVEAU ACADEMIQUE</u></b>	<b><u>NIVEAU CHAMPIONNAT DE FRANCE</u></b>
<b><u>Identifier</u></b>	<p>Accepte et endosse la responsabilité de coach. Identifie le niveau actuel de ses sportifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niveau en course</li> <li>- Niveau en tir</li> </ul>	JC identifie les temps forts et les temps faibles	<p>Fait des choix tactiques en fonction du parcours de course. Identifie une ou plusieurs erreurs lors du tir de ses camarades</p>
<b><u>Analyser</u></b>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Elabore des outils d'analyses avec ses sportifs sur l'efficacité au tir et la régularité en course</p>
<b><u>Communiquer</u></b>	<p>Peut reprendre les consignes définies en relation avec l'accompagnateur. Transmets des consignes simples en utilisant des éléments de langage commun.</p>	<p>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.</p>	<p>Prend des notes pendant la réunion technique afin de transmettre les informations à son équipe. Adopte une communication adaptée au groupe : conseil en tir, course adapté aux difficultés rencontrés</p>
<b><u>Intervenir</u></b>	<p>Est capable de cogérer la partie administrative avant/après la rencontre. Vérifie l'ordre des relayeurs avant le départ. Co-anime un échauffement.</p>	<p>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, ...</p>	<p>Propose des solutions pour que l'équipe progresse. Met en place une tactique adaptée aux situations et adversaires. S'exprime de manière claire et positive pour le groupe.</p>

## 6. LE JEUNE COACH VALORISE SON PARCOURS

La remise d'un diplôme attestant de l'investissement et du niveau de formation du Jeune Coach 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 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

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

### L'expérience du Jeune Coach

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

### Les compétences du Jeune Coach

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



### UNSS Opuss : le Compte L.O.L. (Licence On Line)

A screenshot of the UNSS Opuss login interface. At the top, there are two buttons: 'Se connecter' and 'Ma 1ère connexion'. Below them is the UNSS logo and the text 'Union Nationale du Sport Scolaire'. Underneath is 'Espace dirigeant / licencié' with a 'Se connecter' button. There are input fields for 'adresse mail ou numéro de licence' and 'Mot de passe'. A checkbox for 'Se souvenir de moi' is present. At the bottom is a large blue 'Se connecter' button with a help icon.

A tout moment, et comme tout licencié au sein de l'UNSS, le Jeune Coach peut créer, suivre et enrichir d'informations son compte personnel relié à sa **Licence On Line** (comprendre « Licence en ligne »).

Comment accéder ou créer ce compte L.O.L. personnel ? Rien de plus facile : rendez-vous sur le site Opuss UNSS ( <https://opuss.unss.org> ), ou suivez le lien suivant qui vous mènera vers des tutos dédiés à la gestion de votre compte L.O.L..

Le parcours du Jeune Coach 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.



### **Reconnaissance de votre engagement en tant que Jeune Officiel de l'UNSS dans le cadre du Service National Universel (SNU)**

Vous avez participé au séjour de cohésion en phase 1 du Service National Universel (SNU) et devez désormais vous engager dans la réalisation de la phase 2.



Afin de valider cette phase 2, n'hésitez pas à demander la reconnaissance de la présente certification, en déposant sur votre compte volontaire SNU votre diplôme de niveau académique a minima.

Cette validation de la phase 2 du SNU vous permettra de bénéficier d'une première présentation gratuite à l'épreuve théorique générale du permis de conduire !

Pour plus d'informations, vous pouvez vous rapprocher du référent SNU du service départemental à l'engagement, à la jeunesse et aux sports.

Le Jeune Coach, 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](http://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 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 (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 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 tout au long de la compétition.

Occuper la fonction de Jeune Coach 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 coachs certifiés :
  - Tous les jeunes coachs validés par l'UNSS, pourront s'inscrire sur les formations du Brevet Fédéral 1<sup>er</sup> degré (contact : [CorineBouzou@ffpentathlon.fr](mailto: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.

**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).

## CONTACTS & INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Direction Nationale UNSS : [www.unss.org](http://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).



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** :

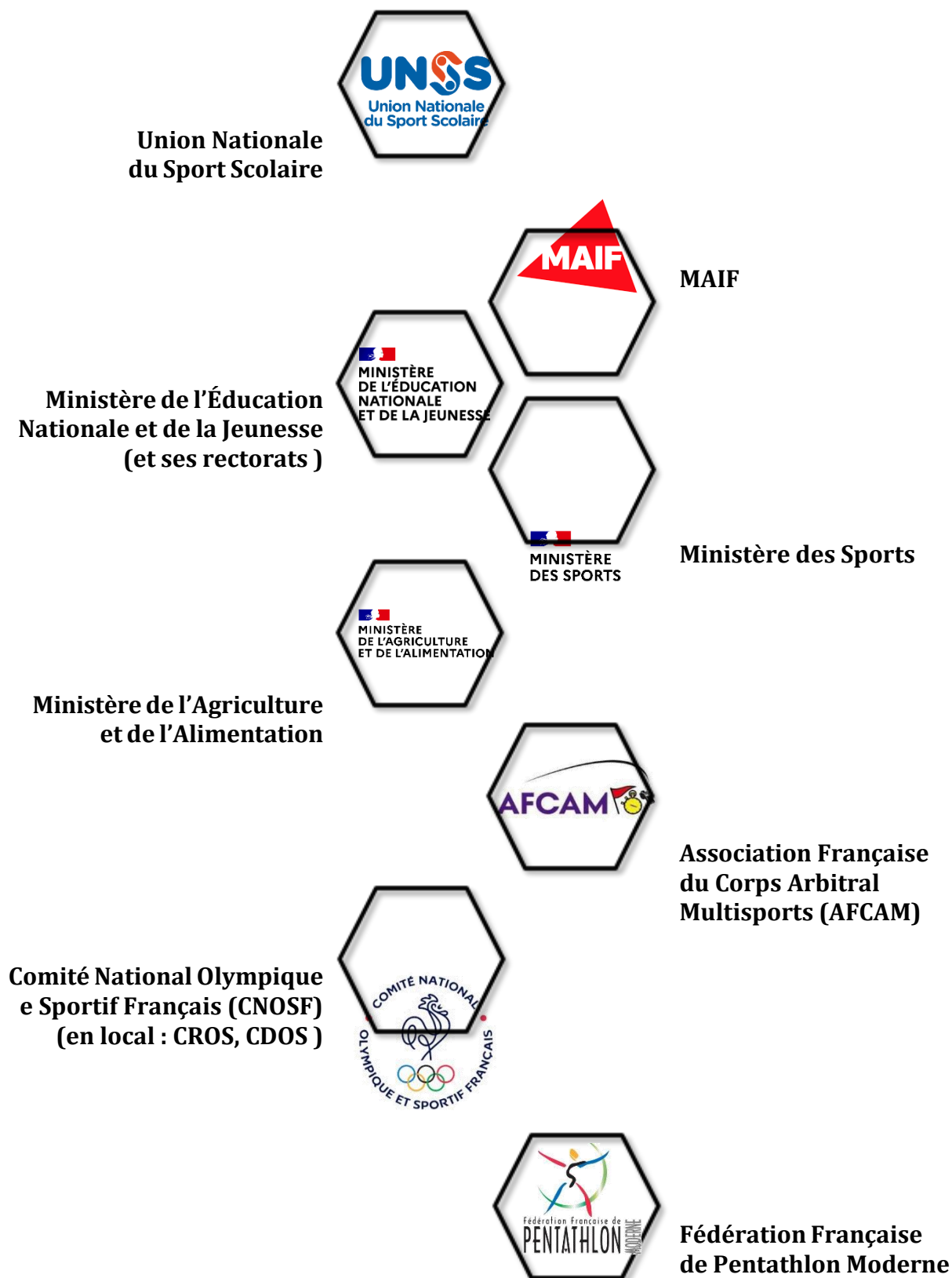


**LES SEMAINES DE L'ENGAGEMENT**  
(fiche officielle)

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*) :



**Les Jeunes Officiels,  
Vers une Génération Responsable**  
*Vidéo de Présentation*



dailymotion



**COJOP PARIS 2024**  
Déposer sa candidature

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**



**S'engager au Lycée**



**Le Conseil  
de Vie Lycéenne**



**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 – Interpersonnelle

« 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 – Interpersonnelle**

*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** :*



# Union Nationale du Sport Scolaire

13, rue Saint-Lazare - 75009 Paris | 01 42 81 55 11

---

Ne manquez rien de l'actualité de l'UNSS  
Sur notre site internet [www.unss.org](http://www.unss.org)

---

Et sur nos réseaux sociaux :

