

# LIVRET JEUNE COACH

# 23 | 24

**TRIATHLON**  
**Et**  
**DISCIPLINES ENCHAINÉES**

**« 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 CAPITAIN

	<b>PRÉSENTATION</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>S'ENGAGE À RESPECTER LA CHARTE DE L'UNSS</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>MAITRISE LES RÈGLES DE L'ACTIVITE</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>CONNAIT SON RÔLE EN LIEN AVEC SES MISSIONS</b>	<b>6</b>
<b>4.</b>	<b>EST IDENTIFIÉ</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>SATISFAIT AUX EXIGENCES DE LA CERTIFICATION</b>	<b>12</b>
<b>6.</b>	<b>VALORISE SON PARCOURS</b>	<b>15</b>
<b>7.</b>	<b>ACTUALISE SON NIVEAU DE COMPÉTENCES</b>	<b>18</b>
<b>8.</b>	<b>BOÎTE À OUTILS</b>	<b>20</b>
	<b>ANNEXES</b>	
	▶ <b>LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAIN DANS LES TEXTES OFFICIELS</b>	<b>22</b>
	▶ <b>OUTILS D'AIDE AU COACHING</b>	<b>24</b>

# LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINE

*Etre Jeune Coach,  
c'est être là pour*

## Présentation

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 - 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 :

- 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 / Jeune Capitaine de l'AS au championnat de France.

## 1. LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAIN 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. »***

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

*Pour plus de précisions, se rapporter au livret « Je suis Jeune Arbitre ou Jeune Juge » de l'activité concernée.*

### 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 progressivement et grâce au référent 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

### 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 - 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. 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 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  
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 - Jeune Capitaine 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 analyse leurs points forts / faibles pour retenir la meilleure stratégie à adopter

### 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

### À la pause/temps mort ou dans l'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 – Jeune Capitaine peut bénéficier tout au long de son évolution de l'appui d'un ou plusieurs encadrant(s) **de référence**, qui l'accompagnera (/ont) 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 - Jeune Capitaine sur les différentes données et temporalités de son activité : préparation, objectifs, gestion.
- **le référent** invite le Jeune Coach - Jeune Capitaine 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 - Jeune Capitaine le soin de diriger les pratiquants. **Les modalités seront définies par les CMN de chaque activité.** *Exemples = en Handball, seul le Jeune Coach-Jeune Capitaine peut être debout sur le banc de touche, en Football, **référént** assis derrière l'équipe, en tennis référent en tribune, en Run & Bike **référént** hors zone d'échauffement/relais, etc...).*
- **le référent** peut intervenir oralement auprès de son Jeune Coach - Jeune Capitaine 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 - Jeune Capitaine (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 - Jeune Capitaine, 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 - 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. 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 - 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 ;

## 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.

## SPORT 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. <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 - 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 <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 - 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> ) <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 - Jeune Capitaine pendant le Championnat de France.
	<b>Ø Validation</b> : 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).





**CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES PRATIQUES ATTENDUES POUR LE JEUNE COACH - JEUNE CAPITAINE – DISCIPLINES ENCHAÎNÉES**

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

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

## 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.



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

A tout moment, et comme tout licencié au sein de l'UNSS, le Jeune Arbitre / Jeune Juge 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 / 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.



### **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 - 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](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 - JEUNE CAPITAINES ACTUALISE SON NIVEAU DE COMPÉTENCES

### Vérification de ses connaissances



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

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

d'entraînement...).

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

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

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

### Équivalences fédérales

La convention entre l'UNSS et la Fédération Française de Triathlon est en cours de réécriture afin d'envisager des équivalences.

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

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)

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



### CONSEIL DE VIE LYCÉENNE

(fiche officielle)



### 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** :



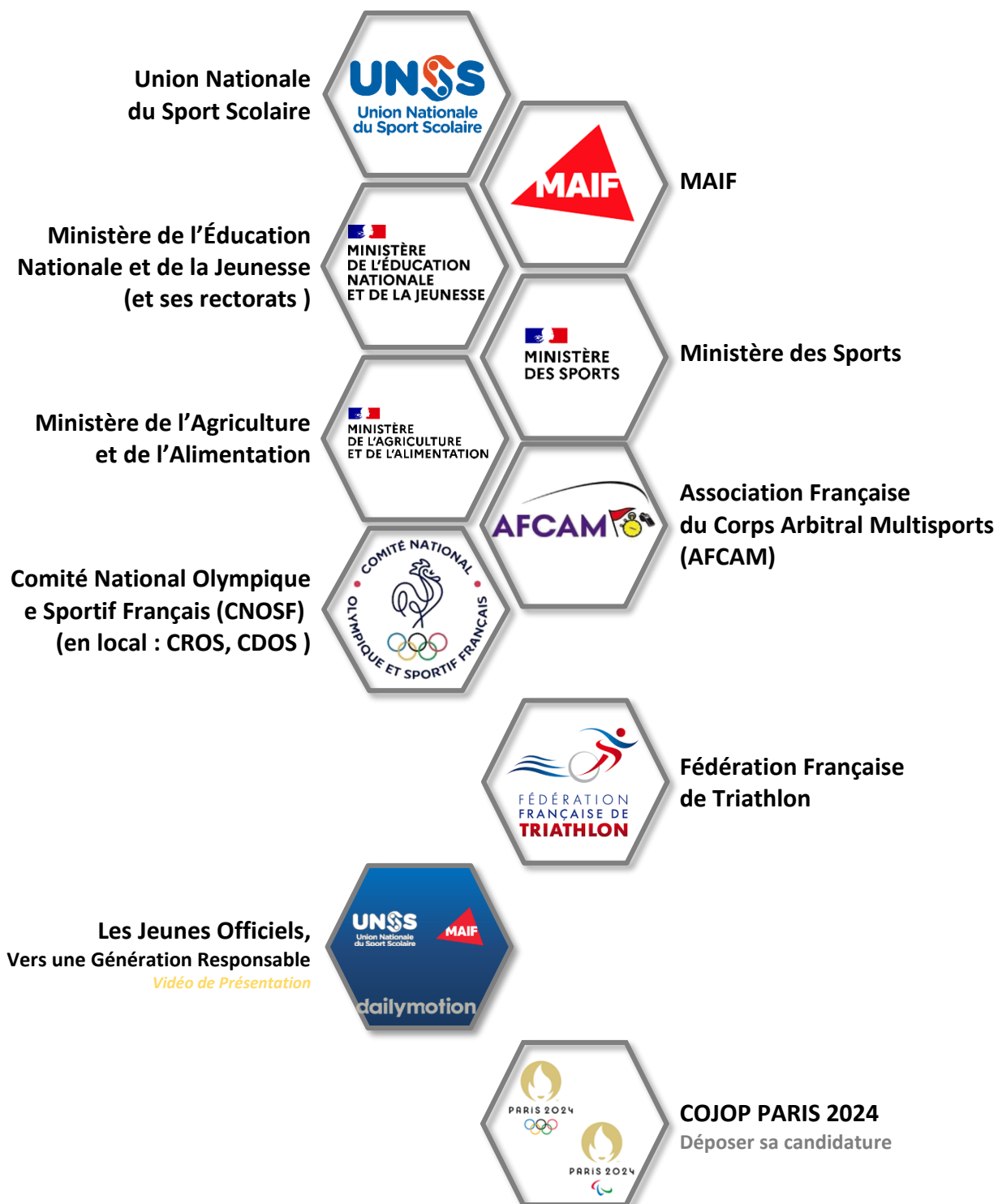
## LES SEMAINES DE L'ENGAGEMENT

(fiche officielle)

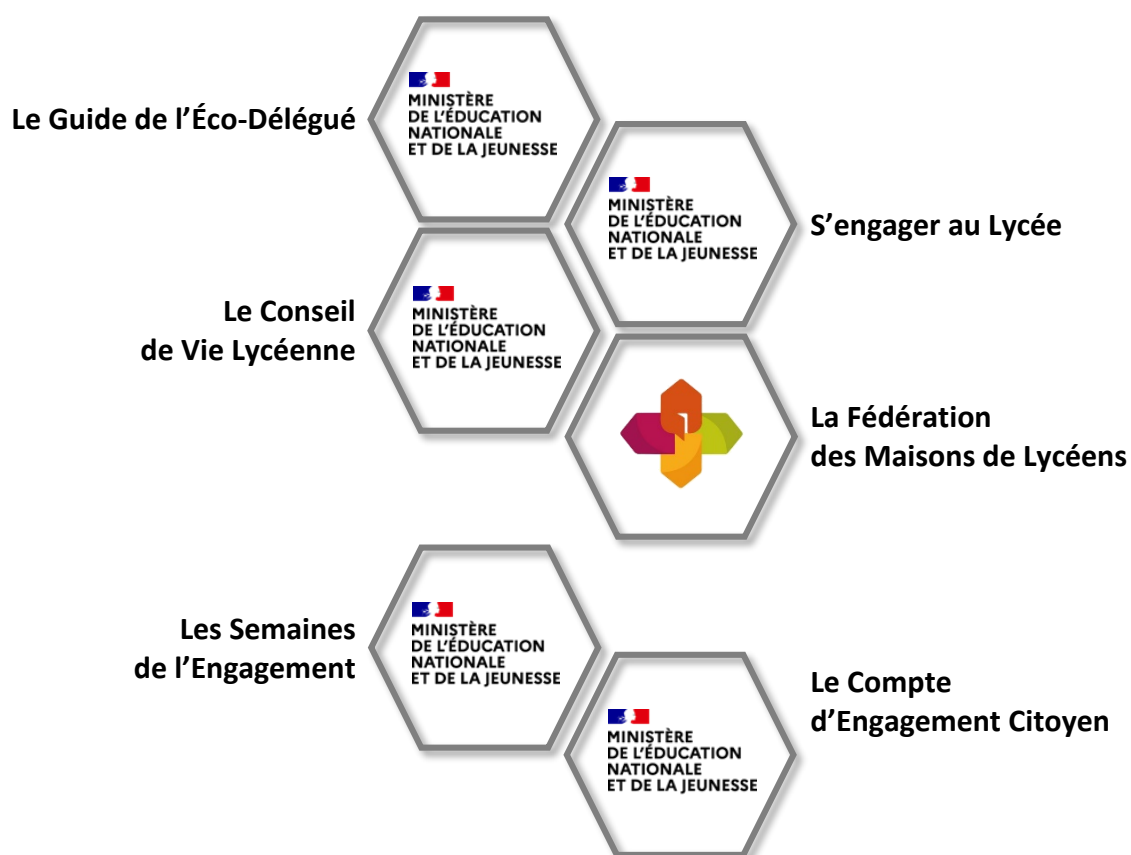
Ils prennent connaissance de leurs droits et devoirs, découvrent le fonctionnement des instances lycéennes et la vie de l'établissement, rencontrent et échangent avec leurs représentants lycéens, etc. Les Semaines de l'Engagement précèdent la semaine de la démocratie scolaire.

## 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* ».



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 – Inter-Personnelle**

### **« Je m'adapte »**

Adapte ton commentaire aux besoins de la personne que tu coaches.	
1) Tu es 4e / 12, tu t'es fait enfermer en natation. Mais le VTT est ton point fort	- Besoin d'encouragements
2) Tu t'es trompé de parcours, on a perdu 15 places mais tu es capable de tout donner e, course à pied pour réduire cet écart.	- Besoin d'être écouté - Besoin d'être remobilisé
3) Tu as été hésitant pour le passage de relais, nous devons mieux nous organiser dans le box et nous répartir les rôles, en les répétant pour mieux les mettre en application.	- Besoin d'être soutenu - Besoin de comprendre



- Outil 3 – Catégorie Analyse – Inter-Personnelle

*Je note les passages délicats du parcours et y fais référence lorsque je coache mon équipe*



<u>Point 1</u>	<u>Point 2</u>	<u>Point 3</u>	<u>Point 4</u>	<u>Point 5</u>	<u>Etc...</u>
Remarque :	Remarque :	Remarque :	Remarque :	Remarque :	Remarque :

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 :

