

FORMATION PNCE – INTRODUCTION À LA COMPÉTITION

Comment devenir entraîneur certifié ?

Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) – Spécifique au handball

1. Partie technique – Handball

Pour obtenir la certification « Introduction à la compétition », les étapes suivantes doivent être complétées :

1.1 Participation à la formation technique

Participer à la formation « Introduction à la compétition – Handball » organisée conjointement par la Fédération canadienne de handball olympique (FCHO) et la Fédération québécoise de handball olympique (FQHO).

1.2 Animation d'une séance d'entraînement supervisée

Animer une séance de 30 minutes comprenant :

- Accueil des athlètes
- Échauffement
- Exécution d'exercices **avec corrections techniques** de la part de l'entraîneur
- Conclusion et retour au calme

La séance doit être observée par un formateur ou filmée, puis suivie d'un débriefing de 15 minutes avec le formateur.

1.3 Remise de deux plans de séance

Rédiger deux plans de séance d'entraînement, incluant celui utilisé lors de la démonstration.

- Une copie papier doit être remise le jour de l'animation.
- Les deux plans doivent ensuite être envoyés par courriel au formateur.

1.4 Plan d'urgence

Rédiger un plan d'urgence personnalisé pour votre lieu d'entraînement, incluant :

- Procédures en cas de blessure
- Emplacement du matériel de premiers soins
- Accès pour les services d'urgence (ambulance)
- Moyens de communication avec les parents ou responsables, etc.
- Le plan d'urgence doit ensuite être envoyés par courriel au formateur.

2. Modules multisports PNCE (en ligne) par Sport-Québec :

Les modules suivants doivent être suivis et validés à travers le Casier de l'ACE. Chaque individu est responsable de s'inscrire et de suivre les cours. Dès sa réussite, le cours sera indiqué comme réussi dans votre casier.

<u>Module</u>	<u>Format</u>	<u>Durée</u>
a) Plan d'action d'urgence	En ligne (asynchrone)	~20 minutes
b) Prise de décision éthique	En ligne en direct +l'évaluation OU évaluation directement autonome	~4 heures
c) Planification d'une séance d'entraînement	En ligne en direct	2 x 3,5 heures
d) Habiletés mentales de base	En ligne en direct	2 x 3,5 heures
e) Enseignement et apprentissage	En ligne en direct	2 x 2 h 45

Le calendrier de ces formations est accessible ici :

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Wj4AHCxY_6FdXECJ23qJHQmlHUF0yyM7/edit?usp=sharing&ouid=107436762650700533970&rtpof=true&sd=true

3. Maintien de la certification

Une fois la certification obtenue, l'entraîneur doit accumuler 20 points PNCE tous les 5 ans pour la maintenir active.

Des points peuvent être obtenus de plusieurs façons :

- Suivre une formation du PNCE
- Entraîner une équipe pendant une saison
- Participer à des séminaires ou formations en ligne
- Effectuer des formations autodirigées

Les points doivent être saisis manuellement dans votre Casier de l'ACE.

Document produit par Nathalie Brochu – 8 juin 2025 Entériné par Gérard Lauzière, responsable du PNCE à l'ACÉ. Autres références:- PNCE sur Sports Québec: <https://www.sportsquebec.com/modules-de-formation/>- Mon casier PNCE: <https://lecasier.coach.ca/>