FORMATION PNCE – INTRODUCTION À LA COMPÉTITION 2025-2026

Comment devenir entraîneur certifié ?

1. Partie technique – Handball

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

1.1 Créer son profil d'entraineur dans le casier https://lecasier.coach.ca de l'ACE.

(Âge minimal est de 14 ans pour suivre une formation. 16 ans est l'âge minimal pour être un entraineur certifié dans le cadre du PNCE).

***Formé = j'ai suivi la formation Certifié = formation complétée multisport et handball et approuvée par l'ACÉ.*

1.2 Participation à la formation technique

Participer à la formation d'une journée (8 heures) « Introduction à la compétition – Handball » organisée conjointement par la FCHO et la FQHO. Coûts à valider lors de l'inscription sur Fédération québécoise de handball olympique.

1.3 Animation d'une séance d'entraînement supervisée

Animer une séance de minimum 30 minutes comprenant :
- Accueil des athlètes (introduction, objectif de séance, groupe d'âge)
- Échauffement général et spécifique en mettant les pauses hydratation
- Partie principale : Exécution d'exercices **avec corrections techniques** de la part de l'entraineur (critère obligatoire pour réussir).
- Retour au calme et conclusion avec les athlètes (objectifs de la prochaine séance)

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

1.4 Remise de deux plans de séance (portfolio)

Rédiger deux plans de séance d'entraînement, incluant celui utilisé lors de la démonstration.
- Une copie papier de l'entrainement donné doit être remise avant la séance le jour de la démonstration (si en personne).
- Les deux plans doivent ensuite être envoyés par courriel au formateur/évaluateur.

1.5 Plan d'action d'urgence PAU (portfolio)

Rédiger un plan d'urgence personnalisé pour votre lieu d'entraînement, incluant :
-Personnes responsables sur le site et hors-site avec numéros de téléphone;
- Procédures en cas de blessure (qui appelle les secours au besoin, moyen de communication avec les parents, les responsables, etc.);
- Emplacement du matériel de premiers soins et des sorties de secours;
- Accès pour les services d'urgence (ambulance) et adresse de l'hôpital le plus près;

Le PAU doit être envoyé par courriel au formateur/évaluateur avec les 2 plans de séance.

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.

Module	**Format**	**Durée**	**Coûts**
a) Plan d'action d'urgence	En ligne (asynchrone)	~20 minutes	Gratuit
b) Prise de décision éthique **À noter qu'en 2026, le cours et l'examen seront en ligne en asynchrone	En ligne en direct +l'évaluation **OU évaluation directement sans faire le cours**	~4 heures	75$
c) Planification d'une séance d'entraînement	En ligne en direct	2 x 3,5 heures	80$
d) Enseignement et apprentissage	En ligne en direct	2 x 2 h 45	80$

Le calendrier de ces formations est accessible ici :
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Wj4AHCxY_6FdXECJ23qJHQmlHUFOyyM7/edit?usp=sharing&ouid=107436762650700533970&rtpof=true&sd=true



À noter : Après avoir complété tous les cours multisports, **l'entraîneur doit informer la FQHO** (fgagnon@handball.qc.ca) que le niveau *Introduction à la compétition* soit inscrit à son casier comme **certifié.**

3. Maintien de la certification (formation continue)

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
-Formation en ligne de l'IHF (Home | IHF Education Centre)

Les points doivent être saisis manuellement dans le Casier de l'ACE par l'entraineur.