



Kanton Bern
Canton de Berne



1418 coach

Guide pour parrain/marraine

Contenu

Informations générales 1418coachs.....	2
Les 1418coachs dans leur rôle de moniteur/monitrice	3
Les 1418coachs devant le groupe	6
Contact	8

Informations générales 1418coachs

Qui sont les 1418coachs

Les 1418coachs ont entre 14 et 18 ans (à partir de la 14ème année), sont membres d'un club de sport et connaissent déjà bien leur discipline sportive en tant que participants. Ils sont intéressés à diriger des entraînements et se font remarquer dans le club au travers les compétences qu'un moniteur doit posséder. Ils sont par exemple doués pour l'organisation et l'explication, ont de fortes compétences sociales et font preuve d'un grand engagement au sein du club. Les 1418coachs peuvent, mais ne doivent pas nécessairement, avoir une expérience en tant que moniteur/monitrice.

Les 1418coachs veulent transmettre leur passion pour le sport et aiment le contact avec les enfants. La majorité des 1418coachs sont plus âgés que les participants et peuvent gérer des entraînements avec des enfants de 5 à 13 ans. Du fait de leur jeune âge, les 1418coachs sont souvent plus proches des participants que les moniteurs principaux, ce qui fait d'eux une personne de référence proche et un modèle fort pour les participants.

Système de parrains/marraines

Les 1418coachs nouvellement formés sont initiés à l'activité de moniteur/monitrice par un parrain ou une marraine au sein du club de sport et encouragés de manière ciblée. La formation des 1418coachs se poursuit donc après le weekend de formation sous la forme d'un système de parrainage au sein du club. La fonction de parrain/marraine est assurée par un moniteur J+S ou une monitrice J+S expérimenté/e qui intervient à l'entraînement avec les 1418coachs.

La responsabilité incombe à la personne adulte

Les 1418coachs dirigent toujours l'activité avec un moniteur J+S ou une monitrice J+S formé/e. L'adulte présent qui est formé J+S est le principal responsable de l'entraînement et de la sécurité. La formation 1418coach ne contient pas de contenus relatifs à la planification de la saison et à la théorie de l'entraînement, ces aspects relèvent de la responsabilité du moniteur J+S ou de la monitrice J+S. Les 1418coachs doivent pouvoir faire leurs premières expériences en tant que moniteurs/monitrices dans un cadre protégé et assurer petit à petit davantage de responsabilités.

Une partie de l'équipe de moniteurs

Les 1418coachs sont une extension de l'équipe de moniteurs. Pendant le weekend 1418coach, ils se sont penchés sur le changement de rôle de participant/e à responsable, et se sentent appartenir à l'équipe de moniteurs – et non plus aux participants. Ils connaissent leurs droits et leurs devoirs; ils savent qu'ils sont accompagnés par un parrain/une marraine, qu'ils ne sont pas les principaux responsables et qu'ils permettent de déclencher des subventions.

Les 1418coachs en action

- Les 1418coachs aident les responsables principaux à enseigner. Les règles de comportement sont exigées en commun, et ils soutiennent le bon déroulement de l'entraînement selon la planification.
- Les 1418coachs savent ce qu'est un bon entraînement et y apportent leur contribution.
- Les 1418coachs dirigent des parties d'entraînement prédéfinies ou créent des exercices sur un thème donné. Ils organisent et dirigent des groupes de manière autonome et se sentent en confiance.
- Les 1418coachs expliquent et dirigent des unités d'entraînement, en donnant ensuite un feedback individuel.
- Les 1418coachs montrent des séquences de mouvements.
- Les 1418coachs osent essayer des idées, des exercices et des nouveautés.
- Les 1418coachs rendent l'entraînement plus varié.

- Les 1418coachs motivent les enfants en les valorisant, en les félicitant et en renforçant leur confiance en eux.

Les 1418coachs dans leur rôle de moniteur/monitrice

Champs d'action thématisés

Les champs d'action suivants ont été discutés et appliqués pendant la formation 1418coach:

- Réveiller l'enthousiasme et susciter le plaisir
- Estimer les participants, les respecter et les traiter équitablement
- Mettre en place des rituels
- Permettre un grand temps d'apprentissage et de mouvement
- Planifier et mettre en place des séquences d'apprentissage variées
- Donner des feedbacks rapides, ciblés et constructifs

Comportement d'un bon entraîneur

Les comportements suivants sont connus des 1418coachs et ils peuvent les appliquer correctement:

Estime

- Estime et esprit d'équipe (parler au moins une fois à chaque enfant, connaître leur nom, être aimable, motiver et féliciter)
- Se mettre à la hauteur des yeux lorsqu'on parle à un enfant en particulier
- Faire preuve d'humour (en restant authentique)
- Montrer ses émotions (en restant authentique)
- Les rituels permettent de rester ensemble
- Enseigner un comportement fair-play

Transparence

- Les décisions doivent pouvoir être justifiées
- Personne ne doit être privilégié ou désavantagé

Donner des libertés

- Prendre en compte les idées des enfants
- Laisser les enfants prendre des décisions
- Prendre l'enfant au sérieux, l'impliquer

Fixer des limites

- Les limites donnent de la sécurité
- Les enfants ont besoin de limites
- Fixer des limites n'est pas synonyme de punition
- Les engagements de «cool&clean» aident les moniteurs/monitrices pour fixer les limites, car ils peuvent s'appuyer sur quelque chose

Attentes envers les 1418coachs de différents côtés

Attentes de la part des enfants

- Un entraînement qui soit amusant et qui permette d'apprendre quelque chose
- Être préparé/e
- Être juste avec tout le monde

Attentes de l'entraîneur principal / de l'adulte responsable envers les 1418coachs

- Se comporter comme des moniteurs/monitrices. Se sentir partie intégrante de l'équipe de moniteurs/monitrices et être loyaux envers la personne responsable
- Prendre des responsabilités
- Soutien lors de l'entraînement
- Modèle pour les enfants
- Communication ouverte et honnête
- Intégrer leurs propres idées dans l'entraînement

Attentes de la part des parents / du club

- L'encadrement est assuré
- L'entraînement est sûr
- L'enfant va bien – pas de mobbing
- Les moniteurs/monitrices sont ponctuels
- Activité judicieuse
- Les enfants évoluent dans le sport
- Bons exercices / contenus utiles
- Être un modèle pour les enfants

Être un modèle / montrer l'exemple

Le thème du modèle doit être abordé lors de la présentation des attentes.

- Les 1418coachs ont une proximité avec les enfants, des compétences propres, des intérêts communs: qu'ils le veuillent ou non, ils sont des modèles!
- Les enfants copient les idoles. Les jeunes aide-moniteurs sont des idoles plus forts que les adultes. Rôle d'exemple particulièrement fort.
- Ils ne copient pas seulement les vêtements, mais aussi la clarté, le fair-play et l'humeur.
- Les 1418coachs font partie de l'équipe de moniteurs/monitrices. Loyauté envers les autres responsables.



Mission du parrain/de la marraine: que puis-je attendre de mes 1418coachs

Le plus de temps possible pour bouger (réaliser une performance)

Un bon entraînement est celui où les enfants ont beaucoup de temps de mouvement. Les 1418coachs aident les moniteurs/monitrices à augmenter le temps de mouvement.

Que peuvent faire les 1418coachs:

- Les 1418coachs peuvent changer quelque chose au niveau de l'organisation.
- Travailler en petits groupes, par exemple lors d'un entraînement par stations, avoir des postes secondaires ou organiser le même exercice en parallèle.
- Intégrer des tâches supplémentaires, par exemple au lieu de se mettre directement dans la file d'attente, toucher un mur/une marque avant.

Les enfants ont du plaisir et l'entraînement est amusant (rire)

Un bon entraînement est celui où les enfants s'amuse. On le reconnaît au fait que les enfants rient, montrent du plaisir et viennent volontiers à l'entraînement.

Que peuvent faire les 1418coachs:

- Les 1418coachs choisissent des contenus qui font plaisir. Lors de la préparation, ils se demandent si l'exercice est ludique et adapté à l'âge.
- Les 1418coachs traitent les enfants avec respect.
- Langage adapté aux enfants et approche appropriée/adaptée à l'âge.
- Bon climat d'apprentissage, personne n'a peur d'échouer, personne ne se moque de personne.
- Les 1418coachs veillent à ce que les enfants aient des expériences de réussite et soient encouragés en fonction de leur niveau. Lorsque dans un entraînement il y a des enfants de niveaux différents, il faut faciliter ou complexifier l'exercice en fonction des capacités de chacun.

Les enfants apprennent quelque chose et l'entraînement a un fil rouge (apprendre)

Un bon entraînement a une bonne structure et un objectif clair. Les exercices choisis aident à atteindre l'objectif de l'entraînement.

Que peuvent faire les 1418coachs :

- L'entraîneur principal est responsable de la structure de l'entraînement.

Les 1418coachs devant le groupe

Quelles sont les tâches du parrain/de la marraine avec les 1418coachs:

Préparer

Discuter du déroulement

- Discuter ensemble de la leçon au préalable
- Réutiliser les groupes déjà formés et le matériel de l'exercice précédent
- Anticiper ce qui va suivre?

Comprendre le jeu lui-même

- Quel est le nom du jeu? Quel est le but du jeu? Quelles sont les règles? Quelle doit être la taille du terrain de jeu? Y a-t-il plusieurs terrains de jeu?
- De combien de temps dispose-t-on? Combien de temps dure un tour?
- Que puis-je faire si le jeu est trop simple, respectivement trop facile?

Réflexions sur le matériel et la mise en place

- Qu'est-ce qui est disponible dans la salle? Comment puis-je remplacer le matériel qui n'est pas là?
- Le matériel est-il prêt à l'emploi (par ex. ballons gonflés)? Le matériel est-il accessible (armoires ouvertes, local de matériel ouvert)?
- Quel matériel puis-je installer en un temps raisonnable avec le groupe?
- Où vais-je installer quoi? Faire éventuellement un croquis. Tenir compte des aspects de sécurité.
- Préparer du matériel pour faciliter/complicuer l'exercice ou le jeu.

Réflexions sur l'organisation du groupe

- Combien d'enfants ai-je en tout?
- Combien de groupes faut-il?
- Comment est-ce que je souhaite former les groupes (différentes façons de former des groupes)?
- Comment vais-je identifier les groupes (sautoirs, chasubles, couleurs de t-shirts, etc.)?
- Que faire si cela ne fonctionne pas?
- Que faire des remplaçants/comment organiser les remplacements?
- Comment organiser le déroulement des matchs (chaque équipe contre chaque équipe, les mêmes équipes les unes contre les autres pendant toute la durée, les perdants contre les gagnants)?

Guider

Se présenter devant le groupe

- Une posture droite donne une impression de sécurité et de présence.
- Se tenir au bon endroit: les distractions doivent se trouver dans le dos des enfants, tous doivent pouvoir me voir et m'entendre et je vois tout en tant que responsable (sécurité et harcèlement).
- Demander de l'attention: il faut des rituels ou des signes toujours identiques (si on siffle, il faut le faire clairement et en étant sûr de soi). Ne reprendre que lorsque le calme est revenu ou que tout le monde est attentif.
- Parler à un volume approprié, lentement et clairement, avec des phrases courtes et dans un langage adapté aux enfants.

Expliquer le jeu

- Mettre en place le matériel avec les enfants / comment dois-je diriger la mise en place? Par ex. attribuer des tâches claires à chaque enfant
- Dire le nom (adapté aux enfants) et le but du jeu
- Règles, y compris le terrain de jeu (le moins possible, mais autant que nécessaire)
- Former les groupes
- Montrer de préférence un essai ou faire une équipe de démonstration
- Faire des essais et montrer en complément ou pendant l'explication

Diriger activement le jeu

- Observer le jeu et vérifier que les règles sont respectées. Intervenir si besoin (laisser jouer et expérimenter le plus possible vs. interruption)
- Compter clairement les points
- Observer et faire des ajustements pour que l'exercice fonctionne

Terminer le jeu

- Communiquer le score
- Réguler/gérer les émotions
- Impliquer les enfants
- Ranger

Contact

**Office de la sécurité civile, du sport et des affaires
militaires du canton de Berne OSSM**

Centre de compétences pour le sport (CS)
Rue des Fossés 1
2520 La Neuveville

+41 31 635 49 50

sport.ossm@be.ch