



# CHEMINEMENT DES ENTRAINEUR-ES

Document destiné aux personnes âgées de 14 ans et plus qui désirent obtenir un ou des statuts de formation d'entraîneur-e en cheerleading au Québec.

L'objectif n'est pas d'obtenir le plus haut niveau possible, mais simplement d'être **CERTIFIÉ** pour le niveau entraîné afin d'être en règle. Si l'entraîneur ne possède pas le bon niveau de formation, il doit poursuivre son cheminement pour atteindre le niveau de l'équipe entraînée. Les exigences et informations contenues dans ce document sont assujetties à des changements.

## 1 DÉBUTER OU POURSUIVRE SON CHEMINEMENT ENTRAINEUR-E

**1.1. S'inscrire à une FORMATION TECHNIQUE<sup>1</sup>** du niveau lors de la saison de formation (juin à décembre).

- Suivre la **FORMATION TECHNIQUE** du niveau par **visioconférence, les samedis, de 9h à 15h** puis les **évaluations pratiques** (d'une durée approximative de 30 minutes) **le samedi** après la formation ou **le dimanche** en journée (l'horaire sera transmis par courriel la semaine qui précède la formation).
- **Les formations doivent être suivies dans l'ordre par niveau** (niv. 1 à 7).
- La formation reviendra sur le contenu des préformations, puis abordera des explications techniques sur les habiletés de cheerleading (tumbling, stunts, pyramides, projections, etc.) et sera ponctuée d'activités pratiques en équipe.

**CONSULTEZ ICI LE  
CALENDRIER  
DES FORMATIONS TECHNIQUES  
ET POUR  
S'INSCRIRE**

**1.2. S'inscrire ou être inscrit-e à [Didacte Cheerleading](#).**

**1.3. Compléter les [PRÉFORMATIONS](#) GÉNÉRALE et du NIVEAU sur [Didacte Cheerleading](#).** Les accès aux préformations seront donnés dans les 7 jours ouvrables suivants le paiement et une fois que le-la participant-e sera inscrit-e sur la plateforme.

## 2 OBTENIR LE STATUT FORMÉ (16 ans et +)

**2.1 Réussir les [EXAMENS PRATIQUE ET THÉORIQUE](#)** du niveau (2 essais<sup>2</sup>).

## 3 OBTENIR LE STATUT CERTIFIÉ

**3.1. Détenir une formation de [PREMIERS SOINS](#) GÉNÉRALE VALIDE<sup>3</sup> d'un minimum de 16h.**

**3.2. Compléter les [modules PNCE](#) exigés par niveaux** (les exigences des niveaux inférieurs doivent être complétés pour obtenir le statut CERTIFIÉ dans les niveaux supérieurs) :

| NIVEAU 1 <sup>4</sup>  | NIVEAU 2   | NIVEAU 3  | NIVEAU 4   | NIVEAUX 5-6   | NIVEAU 7 |
|--|--|---|--|---|----------|
| Compléter le module <a href="#">PNCE</a> « <a href="#">PRENDRE UNE TÊTE D'AVANCE</a> » | Compléter les 2 modules du <a href="#">PNCE (PARTIE A)</a> | Compléter le module <a href="#">PNCE NUTRITION SPORTIVE</a> | Compléter les 3 modules du <a href="#">PNCE (PARTIE B)</a> | Compléter 5 modules du <a href="#">PNCE (PARTIE C)</a> (3 modules obligatoires et 2 au choix) | NA       |

<sup>1</sup> Les formations doivent être suivies dans l'ordre (niv. 1 à 7).

<sup>2</sup> En cas d'un second échec, la formation du niveau doit être suivie à nouveau.

<sup>3</sup> Si la formation n'est plus valide (expirée), l'entraîneur perd son statut CERTIFIÉ pour retourner au statut FORMÉ.

<sup>4</sup> Obtention du numéro entraîneur Cheer Québec

# EN SAVOIR PLUS SUR LES PRÉFORMATIONS

Tout entraîneur qui commence ou poursuit son parcours doit compléter les préformations à la date demandée afin de pouvoir assister à une formation technique.

**S'INSCRIRE  
À DIDACTE CHEERLEADING ICI**

Les accès aux préformations seront donnés dans les 7 jours ouvrables suivants le paiement et une fois que le participant-e sera inscrit sur la plateforme. L'inscription à [Didacte Cheerleading Québec](#) doit préalablement être faite afin de faciliter le processus.

## 1 PRÉFORMATION GÉNÉRALE

Il s'agit d'une **formation en ligne à compléter de manière autonome** sur les divers éléments du rôle et du mandat des entraîneurs.

## 2 PRÉFORMATIONS DU NIVEAU

Il s'agit d'une **formation en ligne à compléter de manière autonome** sur le rôle de l'entraîneur-e, la sécurité dans le sport, le contenu des entraînements ainsi que les habiletés et règlements du niveau.

# EN SAVOIR PLUS SUR LES ÉVALUATIONS

## 1 ÉVALUATION PRATIQUE

### EMPLACEMENT

Visioconférence

### DURÉE

Durée approximative de **30 minutes**

### DESCRIPTION

- Se fait **individuellement** après avoir suivi la formation technique (samedi pm ou dimanche, la plage horaire sera transmise dans la semaine qui précède la formation).
- Certains points majeurs devront être couverts dans les explication afin que l'entraîneur-e démontre qu'il possède les connaissances requises et une communication efficace pour offrir un apprentissage instructif et sécuritaire.
- La compréhension des habiletés et la capacité de l'entraîneur-e à transmettre ses connaissances seront évaluées.
- Les mouvements demandés ne seront pas connus à l'avance et pourront changer d'un-e participant-e à l'autre.

## 2 ÉVALUATION THÉORIQUE

### EMPLACEMENT

En ligne de manière autonome (Classmarker)

### DURÉE

Durée maximale permise: **1h30**

### DESCRIPTION

- **Les détails de l'examen théorique seront transmis une fois l'examen pratique réussi.**
- L'examen est lié aux connaissances et compétences présentées dans les préformations, la formation technique et les règlements techniques (Il est donc conseillé d'utiliser comme outils les [règlements](#), la [liste des habiletés](#) et les préformations).

## 3 EN CAS D'ÉCHEC D'UNE ÉVALUATION

- **Une seule reprise est autorisée : Théorique 15 \$\*<sup>tx</sup> et Pratique 30\$\*<sup>tx</sup>**
- L'entraîneur doit **s'inscrire à la reprise en complétant le formulaire** d'inscription à une formation.
- En cas d'un **second échec la formation doit être suivie à nouveau**, afin de s'assurer que l'entraîneur sera en mesure d'entraîner de manière pertinente et sécuritaire. À la réception du résultat, Cheer Québec communiquera avec vous.

## 4 ENTRAÎNEUR-E AYANT SUIVI UNE FORMATION À L'ÂGE DE 14 OU 15 ANS

Une fois l'**âge de 16 ans obtenu**, l'entraîneur-e peut désormais réussir les examens pratique et théorique du niveau suivi afin d'obtenir le statut FORMÉ. Pour ce faire, remplir le [FORMULAIRE D'INSCRIPTION](#) à une formation, en haut à droite du calendrier.

## MISE À JOUR DOSSIER ENTRAINEUR

Pour faire parvenir une preuve de complétion d'une exigence, veuillez suivre le [GUIDE DOSSIER ENTRAINEUR-E EN LIGNE](#).

### 1 PREMIERS SOINS

Une formation de secourisme général d'une durée de 16 heures est demandée afin de pouvoir maintenir et obtenir le-s statuts **CERTIFIÉS**. Si la formation n'est plus valide (expirée), l'entraîneur-e perd son statut **CERTIFIÉ** pour retourner au statut **FORMÉ**.

#### DÉTAILS DE L'EXIGENCE

1. La formation demandée est celle de « **Secourisme général** » d'une durée de 16 heures. Aucune formation d'une moindre durée ne sera acceptée.
2. Cette formation **doit couvrir** :
  - a. le secourisme d'urgence
  - b. les soins des plaies
  - c. les blessures à la tête, au cou et à la colonne vertébrale
  - d. les blessures aux os, aux muscles et aux articulations
  - e. les urgences médicales soudaines
  - f. les maladies liées à l'environnement
3. Elle peut être **donnée par toute organisation reconnue par la Croix-Rouge canadienne**.  
L'organisation *Premierssoins.com* offre cette formation en mode hybride (une journée en ligne et une journée en présence) :  
<https://premierssoins.com/formations/secourisme-general-apprentissage-mixte-partie-1-en-ligne-partie-2-en-classe/>
4. **Pour faire parvenir une preuve de complétion de l'exigence, suivre le [GUIDE DOSSIER ENTRAINEUR-E EN LIGNE](#).**

Notes aux entraîneur-es ayant participé à l'une des mises à jour de la formation de premiers soins offertes par Cheer Québec en automne 2022 :

- La date d'expiration de la formation reste la même.
- La mise à jour est seulement reconnue par Cheer Québec.

## 2 MODULES PNCE

Il s'agit d'**ateliers élaborés par le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)** s'adressant aux entraîneur-es de tous les milieux et offert par *Coach.ca*. Au Québec, c'est Sports-Québec qui s'occupe de fournir l'accès à ces cours. Le numéro de Casier PNCE sera demandé lors de l'inscription à une formation technique.

Puisque les modules PNCE sont gérées et offerts par Sports-Québec. Cheer Québec ne reçoit pas de notifications lorsqu'un module PNCE est complété. **Pour ajouter un module à son dossier, l'entraîneur-e doit suivre le guide de [GUIDE DOSSIER ENTRAÎNEUR-E EN LIGNE](#).**

Certaines [reconnaisances des acquis](#) sont acceptées par *Sports-Québec*.

### DÉTAILS DES EXIGENCES

| NIVEAUX            | MODULES À COMPLÉTER   |                                   |
|--------------------|---|-----------------------------------|
| <b>NIVEAU 1</b>    | <a href="#">Prendre une tête d'avance</a>   | GRATUIT<br>(en ligne et autonome) |
| <b>NIVEAU 2</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Prise de décision éthique</a></li> <li><a href="#">Planification d'une séance d'entraînement</a></li> </ol>  | \$                                |
| <b>NIVEAU 3</b>    | <a href="#">Nutrition sportive</a>  | \$ (en ligne et autonome)         |
| <b>NIVEAU 4</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Habilités mentales de base</a></li> <li><a href="#">Enseignement et apprentissage</a></li> <li><a href="#">Élaboration d'un programme sportif de base</a></li> </ol>   | \$                                |
| <b>NIVEAUX 5-6</b> | <p><b>OBLIGATOIRES</b> (N'ont pas à être suivies dans l'ordre ci-bas)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Diriger un sport sans dopage</a> (C2)</li> <li><a href="#">Planification de la performance - niveau avancé</a> (C7)</li> <li><a href="#">Planification avancée séance d'entraînement</a> (C8)</li> </ol> <p><b>AU CHOIX</b> (2 SUR 4)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Efficacité en entraînement et leadership</a> (C1)</li> <li><a href="#">Développer des qualités athlétiques</a> (C3)</li> <li><a href="#">Psychologie de la performance</a> (C5)</li> <li><a href="#">Prévention et récupération</a> (C6)</li> </ol> | \$                                |
| <b>NIVEAU 7</b>    | Avoir complété toutes les exigences ci-haut.  |                                   |

### LIENS UTILES

**CONSULTEZ ICI LE  
CALENDRIER  
DES MODULES PNCE ET  
S'INSCRIRE**

**CRÉEZ OU ACCÉDEZ ICI  
À VOTRE  
CASIER PNCE**

**EXIGENCES SAISON 2024-2025** Pour obtenir le statut **CERTIFIÉ** en niveaux 5,6 et/ou 7, compléter 5 modules du PNCE C.

Il y a 3 modules obligatoires et 2 modules au choix parmi la liste. Chaque entraîneur-e peut donc adapter sa formation à son propre parcours ainsi qu'à ses forces et ses points à travailler. Les autres modules du PNCE C sont facultatifs ([Gestion de conflit](#) (C4) et [Gestion d'un programme sportif](#) (C9)).

# CALENDRIER ANNUEL

## DES EXIGENCES DE FORMATION

Lors des compétitions sanctionnées par la Cheer Québec et lors des entraînements, **chaque équipe devra être accompagnée par au moins un entraîneur-e CERTIFIÉ** dans le niveau technique approprié. Une équipe signifie un groupe d'athlètes qui s'entraînent et compétitionnent ensemble, et non une association.

Il est de la responsabilité de l'entraîneur-e de mettre à jour son dossier et de prévoir son parcours de formation.

| SAISONS   | ÉQUIPES                     | EXIGENCES  |
|---|-----------------------------|--|
| <b>2023-2024</b><br>ET<br><b>AJUSTEMENT</b><br><b>2024-2025</b> | <b>NIVEAUX 1, 2, 3 ou 4</b> | Au moins un entraîneur-e <b>CERTIFIÉ</b> dans le niveau de l'équipe entraînée.                         |
|   | <b>NIVEAUX 5-6 ou 7</b>     | Détenir le statut <b>CERTIFIÉ</b> niveau 4<br><b>ET</b><br>Détenir le statut <b>FORMÉ</b> niveau 5 & 6 |
| <b>2025-2026</b>  | <b>TOUS LES NIVEAUX</b>     | Au moins un entraîneur-e <b>CERTIFIÉ</b> dans le niveau de l'équipe entraînée.                         |

### MISES À JOURS DES EXIGENCES

- 1. Restructuration du processus :** Juillet 2018
- 2. Premiers soins :** Mise à jour en juillet 2022
- 3. Modules PNCE :** Mise à jour en août 2022
- 4. Heures d'expériences :** Retirées en mai 2023