



PROGRAMME DE FORMATION PNCE

VOTRE PARCOURS ÉTAPES PAR ÉTAPES



*Programme
national de
certification des
entraîneurs*



VOTRE CHEMINEMENT PNCE EN 5 ÉTAPES SIMPLES

Voici un document afin de vous aider à y voir plus clair sur les étapes que vous devez compléter afin de compléter votre cheminement PNCE dans le cadre du cheminement Entraîneur Club et Entraîneur sportif



ÉTAPE 1 : COMPLÉTER L'APPRENTISSAGE EN LIGNE

Format : Apprentissage en ligne

Comment s'inscrire : Disponible sur [\(https://lecasier.coach.ca/\)](https://lecasier.coach.ca/), vous devez compléter les formations suivantes :

- [Initiation à l'entraînement sportif du PNCE](#)
- [Formation sur la sécurité dans le sport – En contact direct avec les athlètes](#)
- [Entraîner des athlètes ayant un handicap du PNCE](#)
- [Introduction au développement à long terme en athlétisme](#)
- [Devenez prêt pour le para en athlétisme](#)

STATUT À LA FIN DE L'ÉTAPE 1 : EN FORMATION

ÉTAPE 2 : SUIVEZ LES MODULES SYNCHRONES "FONDATIONS" + PRISE DE DÉCISIONS ÉTHIQUES (PDE)

Format : Séances en ligne ou en personne

Prérequis : Il faut avoir complété les apprentissages en ligne (étape 1) avant d'y assister.

Comment s'inscrire :

- [Consultez les formations Fondations du calendrier](#)
- [Inscrivez-vous au Module PDE \(via votre casier coach sous l'onglet calendrier\).](#)

STATUT À LA FIN DE L'ÉTAPE 2 : EN FORMATION



VOTRE CHEMINEMENT PNCE EN 5 ÉTAPES SIMPLES



ÉTAPE 3 :

CHOISISSEZ VOTRE PARCOURS D'ENTRAÎNEUR

Format : En personne.

Option : Choisir entre le parcours entraîneurs sportif ou entraîneur club (voir les différents parcours en page 6)

Prérequis : Il faut avoir complété les apprentissages en ligne et avoir suivi les modules synchrones Fondations ayant d'y participer.

Comment s'inscrire : [Consultez les formations Entraîneur sportif ou Entraîneur club](#)

STATUT À LA FIN DE L'ÉTAPE 3 : FORMÉ

ÉTAPE 4 :

OBTENEZ VOTRE CERTIFICATION

Format : Examen en personne en présence d'un évaluateur.

Prérequis : Il faut avoir complété les apprentissages en ligne et avoir suivi les modules synchrones Fondation et complété son parcours entraîneur.

STATUT À LA FIN DE L'ÉTAPE 4 : CERTIFIÉ



VOTRE CHEMINEMENT PNCE EN 5 ÉTAPES SIMPLES



ÉTAPE 5 :

SUIVEZ LE PARCOURS AVANCÉ POUR ENTRAÎNEURS

Options : Formation avancée Entraîneur sportif ou formation avancée Entraîneur de club

Prérequis : Il faut être certifié dans le parcours emprunté

Comment s'inscrire : À venir en 2025

STATUT À LA FIN DE L'ÉTAPE 5 : CERTIFIÉ

TARIFS

	Prix membre	Prix non-membre
Formation Fondations	80\$	120\$
Formation Pratique	70\$	120\$
*Formations Fondations + Pratique	150\$	200\$

IMPORTANT : À noter que le coût d'inscription aux apprentissages en ligne (étape 1) entraîne également des frais supplémentaires

** Tarif pour les formations entraîneur club et entraîneur sportif*

RÈGLES ET INFORMATIONS UTILES

PRÉ-REQUIS LIÉS À L'ÂGE :

- L'âge requis pour compléter une formation PNCE est de 14 ans minimum le jour de la formation.
- Les personnes de moins de 16 ans peuvent compléter la formation Cours Saute Lance Roule ou Entraîneur sportif.
- La certification Entraîneur de club est disponible seulement à partir de 16 ans mais les personnes de moins de 16 ans peuvent tout de même compléter la formation.

ACCESSIBILITÉ À LA PISTE LORS DES COMPÉTITIONS :

- CHAMPIONNATS CANADIENS : Pour accéder aux infrastructures telles que la piste, vous devez obligatoirement avoir obtenu la certification Entraîneur de club **ou** avoir complété la formation Entraîneur performance.
- CHAMPIONNATS PROVINCIAUX JUNIOR & SÉNIOR : Pour accéder aux infrastructures telles que la piste, vous devez obligatoirement avoir complété la formation Entraîneur de club.
- Afin d'entraîner les catégories Benjamin & Cadet, vous devez avoir complété la formation Entraîneur de club.

DIFFÉRENCE ENTRE FORMATION ET CERTIFICATION

- La formation désigne la complétion des cours de la formation PNCE.
- La certification désigne l'évaluation et validant la mise en application des connaissances.



LES DIFFÉRENTES FORMATIONS PNCE

QUELLE FORMATION EST FAITE POUR VOUS ?

FORMATION PNCE COURS SAUTE LANCE ROULE

Le volet Cours Saute Lance Roule (CSLR) s'adresse généralement aux jeunes athlètes membres d'un club qui veulent s'initier au poste d'entraîneur-e. Le contexte d'intervention se base davantage sur de la supervision/animation de groupe d'initiation en bas âge. Le programme vise les entraîneur-es/instructeur-rices n'ayant peu ou pas d'expérience dans le sport. Ce programme met l'accent sur l'introduction des habiletés fondamentales du mouvement dans un milieu récréatif et priorisant le plaisir relié à la pratique d'activité physique.

FORMATION PNCE ENTRAÎNEUR SPORTIF

La formation entraîneur-e sportif est une introduction à l'athlétisme qui enseigne les habiletés de base de toutes les épreuves ainsi que la façon de planifier une séance d'entraînement et un mois d'entraînement. Cette formation est idéale pour l'entraîneur-e généraliste qui entraîne des athlètes de niveau débutant à intermédiaire dans un contexte d'épreuves multiples, souvent dans une école ou un club, ou au niveau secondaire afin d'apprendre les éléments techniques de sprints, sauts, d'endurance, de lancers et de force.

FORMATION PNCE ENTRAÎNEUR CLUB

Cette formation s'adresse à ceux qui voudront éventuellement devenir entraîneur-es de Club et à la clientèle d'athlètes récréatifs/développement, le tout dans un cadre structuré. Il vise les entraîneur-es qui travaillent au sein de cycles spécifiques de 4 à 10 semaines par année, à raison de 2 à 3 sessions par semaine. Ces cours s'adressent aux entraîneur-es qui introduisent les athlètes à l'athlétisme et aux compétitions d'athlétisme régionales et provinciales. La planification d'un entraînement et d'une saison est notamment une compétence clé présentée dans ces ateliers.

FORMATION PNCE ENTRAÎNEUR PERFORMANCE

Le cours d'entraîneur-e de performance est conçu pour les entraîneur-es d'athlètes U20 ou plus âgés qui se spécialisent dans un groupe d'épreuves, s'entraînent toute l'année et participent à des compétitions nationales (ces exceptions peuvent s'appliquer). Ce volet de formation vise les entraîneur-es qui travaillent au sein de cycles spécifiques de 12 à 24 semaines par année, à raison de 3 à 5 sessions par semaine. Les entraîneur-es peuvent s'inscrire à un groupe d'épreuves : sprints, endurance, lancers, sauts ou course en fauteuil roulant. Les entraîneur-es devront aussi suivre une formation préalable en ligne. Cette formation peut être effectuée à tout moment avant la date de début du cours et un préapprentissage de 7 heures est nécessaire.



**ATHLÉTISME
QUÉBEC**