

**UNSS**  
2019

**JE SUIS JEUNE COACH EN  
LASER RUN**

**« L'entraîneur médiocre parle, le bon explique,  
le super démontre et le meilleur inspire »**

John Kessel  
*Instructeur américain*  
*Directeur du Développement du sport à la Fédération Américaine de Volley-ball.*



assureur militant

## PRÉAMBULE

Ce mémento permet à l'élève du collège ou du lycée d'officier au sein des rencontres sportives, de s'engager dans la vie associative et ce, dans le cadre de l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS).

La circulaire du 18 août 2010 incite à valoriser le parcours de formation et l'engagement du Jeune Officiel par la remise d'un diplôme. Cette fonction contribue non seulement au développement de sa personne par les différentes responsabilités qu'il occupe, mais lui permet aussi d'acquérir des connaissances et des compétences valorisées au sein de l'UNSS.

La note de service n° 2014-073 du 28 mai 2014 ayant pour objet la mise en œuvre du décret n° 2014-460 du 7 mai 2014 relatif à la participation des enseignants d'éducation physique et sportive aux activités sportives scolaires volontaires des élèves stipule : « ...Ainsi au sein de chaque AS de collèges et de lycées, ils (les enseignants) contribuent à la construction du projet d'AS, partie intégrante du projet d'établissement, autour de deux axes principaux :

- La pratique d'activités physiques, sportives et artistiques... dans le cadre de l'UNSS.
- L'apprentissage des responsabilités avec l'exercice de la fonction de Jeunes Officiels et la formation afférente, ainsi que la participation à la vie de l'AS et à l'organisation des activités de l'association, contribuant par la même à l'éducation de la citoyenneté... ».

Ainsi, devenir Jeune Coach, c'est :

- S'engager avec l'envie de guider et de contribuer à la réussite de(s) (l') autre(s)
- Appréhender très vite une situation,
- Apprendre à faire des choix et s'y tenir,
- Mesurer les conséquences de ses actes.
- Acquérir au cours de sa formation les connaissances et les compétences inhérentes aux différents rôles sociaux nécessaires aux exigences de l'activité (arbitre, juge, chronométreur, starter, table de marque, ...)
- Devenir responsable.

La circulaire n° 2010-125 du 18 août 2010 relative au sport scolaire incite à valoriser le parcours de formation et l'engagement du Jeune Officiel par la remise d'un diplôme quelle que soit sa mission. Cette fonction contribue non seulement au développement de sa personne par les différentes responsabilités qu'il occupe, mais lui permet aussi d'acquérir des connaissances et des compétences valorisées au sein de l'UNSS.

La mobilisation de l'école pour les valeurs de la République du 22 janvier 2015 rappelle l'importance du parcours citoyen dans la vie associative plus particulièrement la mesure 3 : « *La vice-présidence des associations sportives par les élèves sera systématisée, et les prises de responsabilité au sein des associations sportives valorisées. Les formations de Jeunes Coaches et de Jeunes Arbitres seront développées* ».

# PRESENTATION DE L'ACTIVITE

## LES INCONTOURNABLES A CONNAITRE POUR ETRE COACH

- **Connaître le règlement de l'activité**
  - La nature de l'épreuve et en particulier celle qui correspond à celle dans laquelle son équipe est engagée
- **Agir de manière éthique et responsable**
  - Respect des règles, partenaires, adversaires, l'environnement, exercice de ses droits et devoirs, exemplarité du langage et de l'attitude...
- **Connaître les différentes tâches liées à sa mission**
  - Encadrement (gestion administrative, du groupe), maîtrise d'un langage adapté et accessible, maîtrise des principes du tir, réflexion sur des stratégies d'équipe, encouragement et soutien

Le **Laser-Run** est une discipline sportive récente proposée à l'UNSS en partenariat avec la Fédération Française de Pentathlon Moderne (escrime, natation, équitation et combiné tir course (Laser Run) en isolant 2 des 5 épreuves pour l'ouvrir au plus grand nombre.

**Le principe** : Il s'agit de réaliser une performance chronométrée dans laquelle sont enchaînées des séquences de tir au pistolet laser et de course à pied. Cette épreuve requiert endurance, coordination et concentration. Elle nécessite l'application d'un certain nombre de règles et donc la présence de juges pour être validée.

Ce sport fait appel à **différentes valeurs** :

- |                           |                                |
|---------------------------|--------------------------------|
| - Dépassement de soi      | - Gestion de l'effort          |
| - Respect de l'adversaire | - Concentration                |
| - Respect du matériel     | - Solidarité                   |
| - Respect des règles      | - Mixité                       |
| - Polyvalence             | - Excellence de la performance |

Ce sport fait appel à **différentes compétences** :

L'endurance tout d'abord, la longueur totale de la course variant de 1200m (600m en sport partagé) à 3200m (en compétition fédérale).

Puis la concentration ainsi que la régulation de l'effort : à l'approche des cibles, il faut retrouver un rythme cardiaque permettant de ne pas perdre de temps sur le pas de tir.

Mais, surtout, cette discipline est particulièrement ludique : son déroulement amène des rebondissements, tant la performance est liée à la gestion d'efforts différents. Le tout avec un risque réduit à zéro et en ménageant le développement durable, grâce à la technologie du laser.

Ce sport est accessible à tous les âges et tous les niveaux, dans le plus simple esprit de partage et de solidarité.

**Spécificité de l'activité à l'UNSS :**

Les épreuves retenues dans le cadre de l'UNSS sont des épreuves de relais mixte, le jeune coach est l'un des relayeurs.

**Petit historique du Laser Run :**

L'épreuve de Laser Run est liée à une grande modification des épreuves de pentathlon qui jusqu'en 2008 avait les épreuves de tir et course complètement dissociées. Pour rendre l'activité plus attractive, l'épreuve de combiné tir-course a été créée. D'abord avec du tir à plomb, puis avec du tir laser. C'est à partir de 2015 que le laser run a pu se développer en tant que discipline dérivée du Pentathlon Moderne

# SOMMAIRE

## LE JEUNE COACH

1. S'ENGAGE À RESPECTER LA CHARTE DE L'UNSS
2. DOIT CONNAITRE LES REGLES DE L'ACTIVITE
3. ASSUME SES FONCTIONS LORS D'UNE MANIFESTATION SPORTIVE
4. DOIT SATISFAIRE AUX EXIGENCES DE LA CERTIFICATION
5. DOIT VERIFIER SES CONNAISSANCES
6. ASSURE LE SUIVI DE SA FORMATION
7. PEUT PARFAIRE SA FORMATION EN CONSULTANT DES DOCUMENTS COMPLEMENTAIRES

*ANNEXES*

# 1. LE JEUNE COACH S'ENGAGE À RESPECTER LA CHARTE DE L'UNSS

Le rôle de Jeune Coach est mis en exergue par :

- le bulletin officiel n°4 du 29 avril 2010 (lycée) au travers de la Compétence Méthodologique et Sociale n°2 visant à « respecter les règles de vie collectives et assumer les différents rôles liés à l'activité : juger, arbitrer, aider, parer, observer, apprécier, entraîner... »
- L'arrêté du 9 novembre 2015 (collège) au travers de la Compétence Générale n°3 « *Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités* ». Ces compétences travaillées sont déclinées comme suit pour les trois cycles :
  - Cycle 2 : « Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble « Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur...). » « Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements. »
  - Cycle 3 : « Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités » Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...). « Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements. »
  - Cycle 4 : « Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités » « Respecter, construire et faire respecter règles et règlements. »

## LE JEUNE COACH

En référence au bulletin officiel de l'Éducation Nationale du 19 septembre 2013 « L'UNSS devra développer la formation de Jeunes Coaches – Animateurs, diverses remontées des enseignants d'EPS prouvant que les élèves prennent souvent en charge des tâches liées à l'échauffement, l'entraînement, la tactique, la stratégie, l'encadrement ».

Les orientations du MEN du 22 janvier 2015 à l'occasion de la Grande mobilisation de l'École pour les valeurs de la République (mesure 3) rappellent l'importance de valoriser l'engagement associatif des élèves par « *les formations des Jeunes Coaches et des jeunes arbitres* » qui sont à développer.

Ainsi l'élève du collège ou du lycée a la possibilité de suivre une formation de Jeune Coach mise en place en collaboration étroite avec les AS, les structures UNSS et les partenaires. Il ne peut pas cumuler sa fonction avec celle de jeune juge/arbitre ou jeune reporter.

### **Le Jeune Coach se définit :**

- comme un élève licencié à l'UNSS qui adopte une attitude respectueuse, loyale, constructive et citoyenne pour gérer un groupe. Il témoigne d'une bonne connaissance de l'activité et des règles qui la régissent.
- comme un maillon essentiel du paysage sportif et contribue au développement de la génération responsable ainsi qu'au bon déroulement de la rencontre.  
A travers cette expérience précieuse et enrichissante, il développera ses compétences et connaissances dans le sport et dans le coaching.
- Il donne de son temps. Son apprentissage se déroule sous forme d'une formation continue grâce à l'enseignant, l'animateur d'AS ou tout autre formateur qualifié. Ce dernier agit comme un formateur pour le Jeune Coach.

### **En sports individuels** à mettre pour chaque sport individuel

- Il est obligatoire et appartient à la même AS
- Il est intégré à la composition initiale de l'équipe (compétiteur)
- En sport partagé il est intégré à la composition initiale de l'équipe (compétiteur)
- Il doit passer un test théorique à l'accueil celui du jeune arbitre avec une adaptation possible
- Il doit être certifié de niveau académique pour accéder au Championnat de France (formation au niveau académique)
- Il peut monter sur le podium, avoir un maillot et une médaille. Cependant, Il ne peut prétendre à l'option EPS au titre de Jeune Coach
- il doit être identifié par un brassard orange et apparaître sur la feuille de composition des équipes
- une équipe sans jeune coach au championnat de France est disqualifiée



## 2. LE JEUNE COACH DOIT CONNAITRE LES REGLES DE L'ACTIVITE

Sauf aménagement particulier à la pratique UNSS explicités dans le présent règlement, le règlement international de Pentathlon Moderne fixe les règles de la pratique.

### **Le règlement sportif :**

Il s'agit d'une épreuve enchaînant des séquences de tir (pistolet laser) et des séquences de course. Chaque équipe est tenue de se présenter avec son pistolet laser (certains organisateurs pourront en proposer quelques-uns en prêt). Si besoin les organisateurs pourront demander aux participants d'amener leur cible laser (précisé sur le programme). Dans ce cas l'organisateur devra contrôler la fiabilité des cibles laser.

### **Sécurité :**

- Il est de la responsabilité des athlètes et de leur encadrement de clubs de s'assurer que leur pistolet laser sont utilisées de façon sécuritaire.
- En dehors du poste de tir, les armes doivent toujours être soit dans leur boîte et au poste de tir les pistolets soit dans leur boîte soit en direction des cibles.
- Le directeur du tir peut à tout moment stopper l'échauffement ou la compétition dans un intérêt de sécurité. Au commandement « Stop » les pistolets doivent être posés sur la table en direction des cibles, en « sécurité » - le départ du coup n'est pas réalisable → l'arme n'a pas été « réarmée »
- Les pistolets ne peuvent pas être utilisés si une personne se trouve devant la ligne de tir.

### **Compétition relais mixte et sport partagé :**

Les équipes sont constituées de 4 athlètes, parmi lesquels le jeune coach.

### **LA SÉQUENCE INDIVIDUELLE**, répétée par chaque relayeur est la suivante :

- Elle débute par une course de 30 à 50 m qui mène à la zone de tir.
- Une fois le tir effectué dans un temps limité à 50 sec, le concurrent enchaîne avec une course, puis tire une seconde fois, enchaîne sa seconde course, tire une troisième fois et effectue sa dernière course avant de transmettre le relais ou de passer l'arrivée s'il est le dernier concurrent de son équipe.
- Distance des courses : 200m à 600 suivant les catégories (Voir tableau règlement).

### **Tenue, chasubles et dossards :**

- Chaussures de course (pointes autorisées ou non en fonction des indications de l'organisateur).
- Le tee-shirt ou le survêtement identifiant l'AS d'appartenance est obligatoire.
- Chaque relayeur porte une chasuble selon le code couleur suivant (l'organisateur peut prévoir que les AS apportent les chasubles de leur équipe) :
  - relayeur 1 : vert
  - relayeur 2 : jaune
  - relayeur 3 : bleu
  - relayeur 4 : rouge

- L'alternance des concurrents, selon l'ordre de passage, est identifiée grâce à des chasubles de couleur
- Chaque concurrent doit porter de façon parfaitement visible, devant ET derrière, les 2 dossards indiquant le N° d'équipe correspondant au numéro du poste de tir.

## **LA COURSE :**

### ***Le départ :***

- Le premier concurrent de chaque équipe se positionne derrière la ligne de départ, les concurrents suivant se placent successivement dans l'aire d'attente afin de prendre le relais à l'arrivée du concurrent qui le précède. L'ordre de passage des équipes à parité Filles et Garçons est : G/F/G/F.

En sport partagé, l'alternance des concurrents est : H/V/H/V.

Au coup de sifflet, départ en masse pour la 1ère « séquence » constituée de 3 tirs et 3 courses.

Attention : pour les équipes de collège constituées que de 4 benjamins ainsi que pour les équipes LP composées de 4 filles, le premier concurrent bénéficie d'un départ anticipé de 40 secondes.

Chaque relayeur effectue ces 3 séquences de tirs courses enchainées.

### ***Le relais :***

Une fois leur « séquence » terminée, les concurrents transmettent le relais, dans la zone prévue à cet effet (10m avant et 10m en arrière de la ligne de départ/arrivée), en touchant le dos ou la main du relayeur suivant de son équipe avant que celui-ci n'ait franchi la ligne de fin de zone de relais.

### ***L'arrivée :***

Elle est franchie par le dernier concurrent de l'équipe. Le classement de l'épreuve est effectué en fonction du temps réalisé par l'équipe lors des séries et de l'ordre d'arrivée du dernier concurrent lors des Finales.

## **LE TIR :**

### ***Zone de tir :***

- La zone comporte au moins autant de pas de tir que d'équipes dans la série (+ 1 de réserve si possible - à défaut une cible de réserve doit être prête à être installée en cas de problème technique)
- Les cibles ont le centre est à 145cm du sol (+/-5cm)
- La distance de tir (6 à 8m) varie selon les catégories (voir tableau règlement).

### ***Poste de tir :***

- L'emplacement du pas de tir est attribué en fonction de l'attribution des dossards (tirage au sort). L'équipe avec le plus petit N° de dossard est au pas de tir n°1 et ainsi de suite pour les autres.
- Seul le pistolet peut se trouver sur la table et éventuellement tapis protecteur (épaisseur maximale 3cm) fourni par l'organisateur.

### ***Tir :***

- Le tir est réalisé obligatoirement à une seule main (sauf pour les élèves en situation de handicap)
- L'athlète peut quitter le pas de tir dès lors que les 5 diodes de la cible passent au vert ou au bout de **50 secondes**. Les cibles sont pré-réglées sur ce temps maximal limite et les juges doivent chronométrer la séquence de

tir à partir du premier impact, indiquer lorsqu'il reste 10 seconde puis départ (à 40" le juge annonce : Poste X 10 seconds, puis à 50" poste X départ)

### **QUALIFICATION, CLASSEMENT :**

En fonction du nombre d'équipe, on peut soit établir un classement direct, soit effectuer des sélections suivies d'une finale.

En cas de sélection –finale

- Après tirage au sort, une phase de qualification est organisée en 2 séries ou plus selon le nombre d'équipes présentes.
- A l'issue de la phase de qualification, les équipes sont placées, selon le temps des séries, respectivement dans la finale B ou dans la finale A. Les places obtenues dans les Finales A et B déterminent le classement des équipes

## **Règlement Sportif et catégories**

	<b>Licenciés autorisés</b>	<b>ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES</b>	<b>PARTICULARITÉS</b>
<b>Collège</b>	Benjamins Minimes Cadets	- 4 relayeurs, 2 filles et 2 garçons - cibles à 6m - 3 x (5 cibles à atteindre + 400m)	Bonus de 40 sec pour les équipes constituées de 4 benjamins
<b>Lycée Général et Technologique</b>	Minimes Cadets Juniors Seniors	- 4 relayeurs, 2 filles et 2 garçons - cibles à 8m - 3 x (5 cibles à atteindre + 600m)	Bonus de 40 sec pour les équipes constituées de 4 filles
<b>Lycée Professionnel</b>	Minimes Cadets Juniors Seniors	- 4 relayeurs, Mixité conseillée - cibles à 8m - 3 x (5 cibles à atteindre + 600m)	Bonus de 40 sec pour les équipes constituées de 4 filles
<b>Sport Partagé</b>	Benjamins, Minimes, Cadets Junior autorisé pour l'élève en situation de handicap	- 4 relayeurs, 2valides, 2 en situation de handicap (troubles cognitifs et sensoriels) - Mixité conseillée - cibles à 6m - 3 x (5 cibles à atteindre + 200m)	Des aménagements pourront être proposés suivant la nature du handicap

## **Le Jeune Coach doit connaître les règles de l'activité pour :**

- assister l'animateur d'AS, sous sa responsabilité et sa présence
- être capable d'assurer l'encadrement et l'animation d'un groupe de licenciés dans une activité proposée à l'AS ou/et par l'UNSS
- être capable de mettre en application ses compétences et de perfectionner ses connaissances spécifiques dans l'activité : techniques, tactiques, stratégiques, règlementaires...
- acquérir de l'expérience avec un éventail de sportifs et dans des situations diversifiées
- faire preuve d'autorité, de crédibilité, de respect et de mise en confiance
- participer aux choix et prises de décisions du calendrier sportif
- participer à l'encadrement des entraînements et au suivi des équipes lors des déplacements
- contribuer à la gestion du matériel sportif (suivi, renouvellement, commandes)
- être soucieux d'accompagner les nouveaux licenciés pour fidéliser leur engagement à l'AS
- être manager
- faire progresser son/ses sportif(s) : connaître leurs points forts et leurs points à améliorer
- être autonome : anime une ou plusieurs séquences de travail, en étant force de propositions ou en mettant en place des exercices élaborés par l'animateur d'A.S
- avoir une influence sur la performance sportive et la progression des jeunes athlètes : développement de leurs aptitudes et atteinte des objectifs
- expliquer clairement, démontrer ses choix et se faire entendre
- écouter, comprendre, et analyser le déroulement de l'activité et le comportement de son/ses sportif(s)
- avoir la capacité de se remettre en question et de s'améliorer
- être « leader de groupe » en fonction de l'activité
- respecter les règles de sécurité et respecter l'intégrité morale et physique des personnes qu'il encadre
- faire des choix, prendre des décisions et adapter ses propositions pour impacter positivement le déroulé de la compétition

### 3. LE JEUNE COACH ASSUME SES FONCTIONS LORS D'UNE MANIFESTATION SPORTIVE

#### Jeune Coach :

Le Jeune Coach assiste à la réunion technique au même titre que les enseignants d'EPS.

Une réunion spécifique Jeune Coach peut être mise en place par l'organisateur et supervisée par un membre de CMN et/ou par un(e) référent(e) jeune officiel de l'organisation.

Il est accompagné et évalué sur les connaissances théoriques en référence à l'activité et correspondant aux compétences à acquérir mentionnées dans le livret Jeune Arbitre en fonction du niveau de certification.

#### **Exemples et Illustrations à choisir / définir selon les activités :**

- **En amont d'une compétition, il doit être en capacité de ...**
  - Mettre en place ou participer à la préparation physique, technique, tactique, mentale... des compétiteurs
  - Mettre en place la sélection et la convocation des compétiteurs en fonction des objectifs sportifs choisis
  - Mettre en place le protocole administratif de la rencontre
  - Gérer l'organisation logistique – contrôler le bon fonctionnement des armes et leur chargement
  - Savoir communiquer avec son équipe sur les objectifs, les instructions et la stratégie à adopter
  - Observer les adversaires afin de connaître leurs points forts et faibles pour adopter la meilleure stratégie avec ses partenaires
- **Pendant, il doit être en capacité de ...**
  - Mettre en place l'échauffement (prévention des blessures musculaires + routine spécifique tir)
  - Prendre des informations spécifiques / points clés du parcours, l'orientation du stand de tir / éléments extérieurs variables
  - Contrôler les ordres de passage de l'équipe, le port des chasubles et dossards adaptés
  - Communiquer éventuellement avec les officiels
  - Être à l'écoute de ses sportifs, motiver, encourager, recadrer et stimuler
  - Analyser la compétition et savoir adapter la stratégie au fil du temps
  - Gérer ses propres émotions et accueillir celle des autres
- **A la mi-temps ou lors d'un temps mort, ou dans l'intervalle des épreuves il doit être en capacité de ...**
  - Faire un bilan intermédiaire et envisager une évolution dans l'engagement des compétiteurs
  - Être le leader et savoir adopter les postures et attitudes adaptées pour imposer son choix (recadrer ou continuer)

➤ **Après, il doit être en capacité de ...**

- Mettre en place ou participer au bilan définitif de l'épreuve et envisager les échéances compétitives suivantes
- Adopter le discours et la posture adaptée selon le résultat de la compétition, les besoins et l'attitude des sportifs : tempérer, calmer, motiver, rassurer, reconforter, encourager...
- Identifier et mesurer ce qui se vit (émotions) chez le sportif qu'il suit : avoir de l'empathie.
- Savoir prendre du recul et analyser la situation pour la communiquer aux jeunes sportifs et intégrer sa réflexion comme élément positif d'évolution autant sportive que sociale
- Utiliser éventuellement la vidéo pour analyser les performances de son groupe et en tirer les conséquences pour optimiser et justifier ses choix technico-tactiques

## 4. LE JEUNE COACH DOIT SATISFAIRE AUX EXIGENCES DE LA CERTIFICATION

### CADRE GENERAL :

- **2 Niveaux** :
  1. contrôle des connaissances règlementaires (cf. ci-dessous)
  2. connaissances en gestion du groupe de sportifs (cf. 4 items ci-dessous)
    - 1 ou 2 questions sur la gestion des émotions
    - 3 ou 4 questions liées à des cas pratiques de gestion tactique ou stratégique.
    - Étude de cas révélant la capacité de choix et/ou comportement à adopter selon la situation (=mise en situation)
  
- **Validations** :
  - Certification acquise ou non sur le niveau du championnat sur lequel il officie (Départemental, académique).
  
  - Championnat de France : diplôme validant le niveau démontré par le Jeune Coach et répondant aux attentes du Championnat de France.

Chaque CMN devra travailler sur les compétences attendues d'un Jeune Coach par niveau départemental et académique selon 4 items :

- **Identifier**
- **Analyser**
- **Communiquer**
- **Intervenir**

# EVALUATION DES CONNAISSANCES ET VALIDATION DES COMPETENCES EN SITUATION

- **Contrôle des connaissances réglementaires**

- Certification départementale : identique aux évaluations théoriques demandées au jeune arbitre certifié de district. S'effectue par les enseignants d'EPS.
- Certification académique : identique aux évaluations théoriques demandées au jeune arbitre certifié Départemental. S'effectue par les enseignants d'EPS
- Championnat de France : L'évaluation des acquis de connaissance se fait à 2 niveaux :
  - Test national théorique du JA du niveau national (elle peut être adaptée au rôle) pour un contrôle des acquis. **La note minimale requise est de 14/20.**
  - Évaluation pratique : l'enseignant devra remplir la fiche d'évaluation (proposée par les membres de CMN) de son jeune coach pendant le Championnat de France.
- Validation : les 2 conditions doivent être réunies pour obtenir lors du protocole, la remise d'un diplôme au jeune coach justifiant de son engagement au niveau national.



## **CONNAISSANCES ET COMPETENCES PRATIQUES ATTENDUES POUR LE JEUNE COACH - PERFORMANCE MESUREE**

**Nom & Prénom du Jeune Coach :** ..... **A.S. :** ..... **Académie :** .....

	<b><u>NIVEAU DEPARTEMENTAL</u></b>	<b><u>NIVEAU ACADEMIQUE</u></b>	<b><u>NIVEAU CHAMPIONNAT DE FRANCE</u></b>
<b><u>Identifier</u></b>	<p>Accepte et endosse la responsabilité du rôle de coach</p> <p>Identifie le niveau actuel de ses sportifs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- niveau en course</li> <li>- niveau en tir</li> </ul>	<p>Est capable d'identifier au sein de son groupe des moments de doute, d'énervernement ou d'euphorie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifie les choix tactiques à faire sur le parcours en course (zones de relance par exemple)</li> <li>- Identifie les principales erreurs en tir</li> </ul>	<p>Relève les temps forts/faibles de l'opposition.</p> <p>Relève les dynamiques positives/négatives du rapport de force</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifie les choix tactiques à faire sur le parcours en course et par rapport aux adversaires</li> <li>- Identifie les erreurs plus précises en tir</li> </ul>
<b><u>Analyser</u></b>	<p>Relève les infractions réglementaires essentielles de l'activité</p> <p>Sait ressortir les points forts/faibles de ses sportifs en course et de façon plus globale en tir</p>	<p>Peut détailler une tactique simple mise en place par l'adversaire sur la partie course</p> <p>Comprend ce qui limite la performance, et ce qui peut permettre de la repousser</p>	<p>Décèle les points forts/faibles de l'adversaire à la course et reste centré sur ses athlètes au tir en faisant abstraction des adversaires</p> <p>Capable d'analyser la stratégie en cours de ses adversaires pour la transmettre à ses sportifs</p> <p>Élabore des outils d'analyse avec ses sportifs</p>
<b><u>Communiquer</u></b>	<p>Peut reprendre les consignes définies en relation avec l'accompagnateur</p> <p>Transmet des consignes simples en utilisant des éléments de langage commun</p>	<p>Est capable de donner des consignes simples à son groupe</p> <p>Explique calmement une analyse, un choix, à un de ses sportifs</p> <p>Pose ses consignes de façon claire, durant la compétition</p>	<p>Peut intervenir auprès de ses sportifs, même au plus fort de la compétition</p> <p>Adopte une communication adaptée aux besoins de son groupe (être écouté, être rassuré, être compris...)</p> <p>Renseigne et motive ses sportifs pour provoquer la performance</p>
<b><u>Intervenir</u></b>	<p>Est capable de cogérer la partie administrative avant/après la rencontre</p> <p>Est capable de définir le rôle dévolu à chacun de ses sportifs (ex : relais)</p> <p>Co-anime un échauffement</p>	<p>Gère en autonomie la préparation de la compétition et la partie administrative</p>	<p>Génère des temps forts/faibles pour faire passer ses feedbacks</p> <p>Réagit à une situation après un petit temps de réflexion</p> <p>Met en place une intervention et/ou une tactique adaptée aux situations et aux adversaires</p>

## 5. LE JEUNE COACH DOIT VERIFIER SES CONNAISSANCES

En attendant que la CMN soit en mesure de proposer ses propres supports et outils d'aides spécifiques au Laser Run, nous vous proposons d'aller sur le site de la Fédération Internationale de Pentathlon Moderne (UIPM) qui propose une rubrique « éducation » dans laquelle sont disponibles des vidéos pédagogiques – en anglais (<https://www.uipmtv.org/education>).

A chaque niveau de formation, une épreuve de vérification des acquis (QCM, Epreuve Pratique ...) donnera lieu à l'attribution du niveau de certification correspondant et d'un retour d'évaluation auprès du Jeune Coach (orale, écrite, ou vidéo).

En plus de ce champ de questionnement, le Jeune Coach pourra se confronter à des interrogations relatives à la gestion technique, tactique et stratégique établies par les membres des CMN référentes.

## **6. LE JEUNE COACH ASSURE LE SUIVI DE SA FORMATION**

La convention entre l'UNSS et la Fédération Française de Pentathlon Moderne précise que le Jeune Coach de certification de niveau académique ou national permet des équivalences fédérales :

En cours de mise en place

Ces équivalences peuvent être obtenues en prenant contact auprès du comité départemental ou des ligues (service formation).

## **7. LE JEUNE COACH PEUT PARFAIRE SA FORMATION EN CONSULTANT DES DOCUMENTS COMPLEMENTAIRES**

En attendant que la CMN soit en mesure de proposer ses propres supports et outils d'aide spécifiques au Laser Run, nous vous proposons d'aller sur le site de la Fédération Internationale de Pentathlon Moderne (UIPM) qui propose une rubrique « éducation » dans laquelle sont disponibles des vidéos pédagogiques – en anglais (<https://www.uipmtv.org/education>).

### **CONTACTS & INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :**

Direction Nationale UNSS : [www.unss.org](http://www.unss.org)

Services régionaux UNSS,

Services départementaux UNSS

Stages mis en place :

Adresse de la fédération concernée :

# ANNEXES

- **Outil 1 – Catégorie Identification - Personnelle**

**Tension détente :**

Il y a un lien entre les émotions que tu ressens et le relâchement de tes muscles. Cette méthode peut t'aider à détendre ton corps à un moment important de la course :

*"Assis, debout ou allongé(e), prends une grande inspiration par le nez, bloque ta respiration et contracte le plus fort possible tous les muscles de ton corps (visage, bras, ventre, jambes). Puis lorsque tu en as besoin, souffle par la bouche et relâche tous tes muscles d'un coup. Ressens comme tu te sens plus détendu. Recommence trois fois."*

- **Outil 2 – Catégorie Communication – Inter-Personnelle**

**« Je m'adapte »**

Adapte ton commentaire ...aux besoins de la personne que tu coaches.	
1) Tu es 4e / 12, tu as pris un mauvais départ. Tu n'as pas testé ton arme.	- Besoin d'encouragements - Besoin d'être écouté
2) Tu t'es trompé sur le parcours, on a perdu 15 places	- Besoin d'être remobilisé
3) Tu as ralenti en arrivant dans la zone de relais, on a perdu deux places	- Besoin d'être soutenu - Besoin de comprendre