



PLAN DE DÉVELOPPEMENT INDIVIDUEL DE L'ENTRAÎNEUR(E)

Ce plan vous aide à orienter votre propre croissance et pose les bases de votre parcours d'entraîneur(e) en mettant un accent direct sur ce que vous souhaitez accomplir.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de remplir ce document. Il s'agit d'un outil évolutif vous permettant de planifier, de structurer et de suivre vos activités d'entraîneur(e) en toute autonomie. Envisagez de le partager avec un(e) mentor, qui pourra vous soutenir et vous questionner dans les domaines de croissance que vous avez identifiés.

Pour commencer, concentrez-vous simplement sur la création d'une ébauche mettant en évidence les domaines exacts dans lesquels vous pensez devoir vous améliorer dès maintenant.

1. **Fixez deux objectifs** : Choisissez deux grands objectifs pour la saison (par exemple, d'ordre technique, physiologique ou lié au leadership). Vous pouvez cibler un domaine précis pour chaque objectif ou les subdiviser en plusieurs domaines plus restreints.
2. **Planifiez la mise en œuvre** : Détaillez les stratégies quotidiennes d'entraînement, la conception du programme, les exercices techniques et les comportements que vous adopterez pour favoriser la progression.
3. **Identifier les outils** : Dressez la liste des ressources nécessaires, telles que le résumé du modèle canadien de la technique d'aviron, l'analyse vidéo partagée avec le mentor de votre programme, l'accès à des experts ou les webinaires de RCA.
4. **Établissez des jalons** : Définissez des points de repère clairs et mesurables pour suivre vos progrès ainsi que ceux de vos athlètes.
5. **Réflexion après la saison** : Évaluez vos progrès à l'issue du programme de mentorat afin d'affiner votre future philosophie d'entraînement.

Objectif n° 1 du programme

Exemple – Améliorer les connaissances techniques et la prestation en matière d'entraînement

Auto-évaluation <i>Échelle de 1 à 10 du niveau de confiance envers l'objectif</i>	
Avant le programme de développement des entraîneurs canadiens	Après le programme de développement des entraîneurs canadiens (mars 2027)

Domaine d'intérêt (Sur quoi est-ce que je me concentre?)	Étapes concrètes (Comment vais-je y parvenir?)	Ressources pour atteindre l'objectif (De quoi ai-je besoin?)	Performance souhaitée (Quelle est la norme?)	Jalons ou achèvement (Comment savoir si j'ai terminé?)	Notes de l'entraîneur(e) (réflexions et ajustements)
		Exemples : Résumé du Modèle canadien de la technique d'aviron Modèle canadien de la technique d'aviron			

Objectif n° 2 du programme

Améliorer le leadership et la confiance dans l'entraînement

Auto-évaluation	
Échelle de 1 à 10 du niveau de confiance envers l'objectif	
Avant le programme de développement des entraîneurs canadiens	Après le programme de développement des entraîneurs canadiens

Domaine d'intérêt (Sur quoi est-ce que je me concentre?)	Étapes concrètes (Comment vais-je y parvenir?)	Ressources pour atteindre l'objectif (De quoi ai-je besoin?)	Performance souhaitée (Quelle est la norme?)	Jalons ou achèvement (Comment savoir si j'ai terminé?)	Notes de l'entraîneur (réflexions et ajustements)