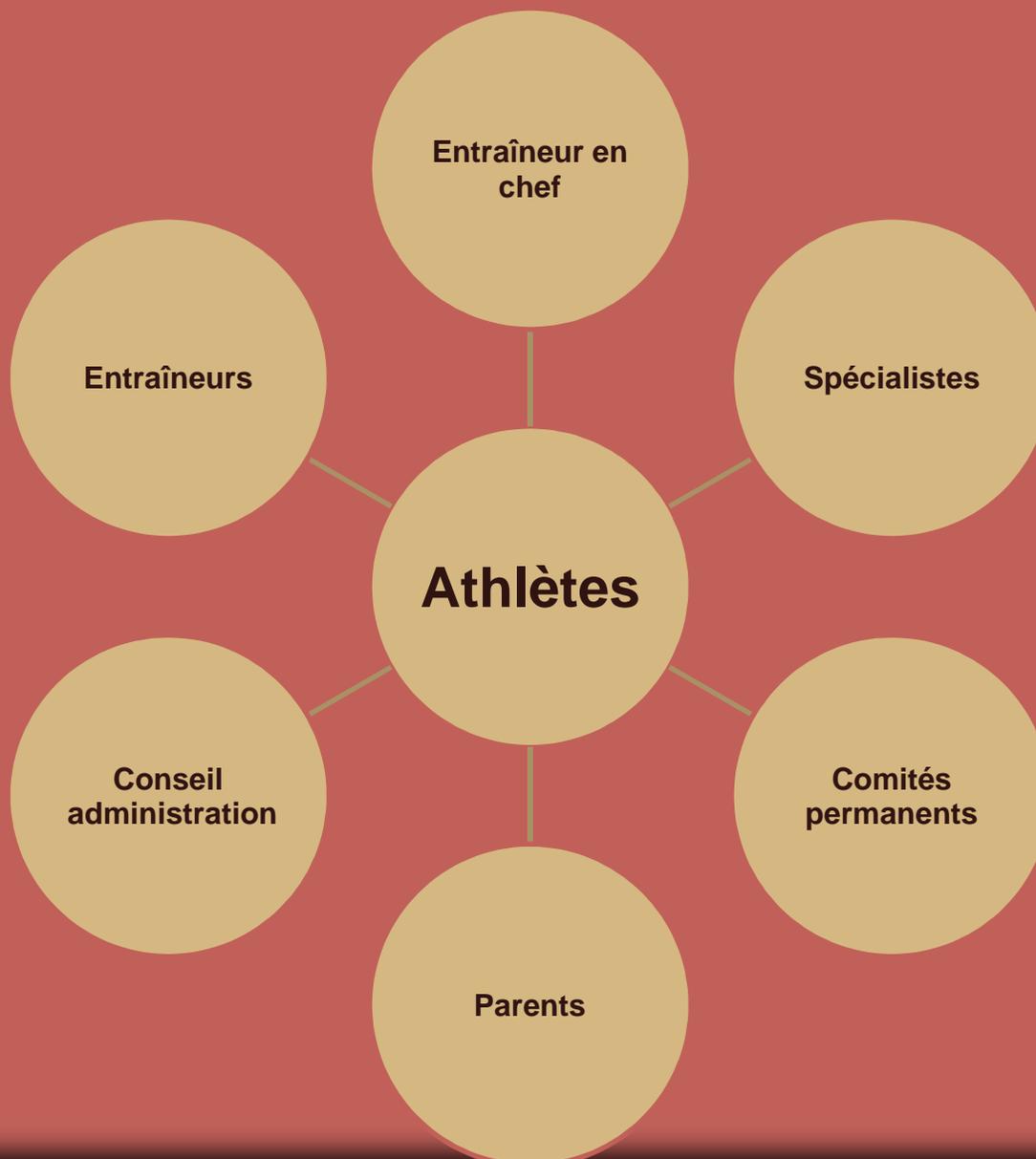


ORGANISATION  
DU  
CLUB  
Montréal Synchro



# CLUB



# Conseil d'administration: dirigeants

- **Président**
- **Vice-président**
- **Trésorier**
- **Secrétaire**
- **5 Administrateurs**
- **Représentant de chacun des comités permanents**
- **Représentant de chacun des réseaux compétitifs**



# COMITÉS PERMANENTS

- Comité de compétitions
- Comité des activités et des évènements spéciaux
- Comité de communication
- Comité de promotion/marketing
- Comité de levée de fond
- Comité de l'équipement



# Responsabilités des dirigeants: Président

- Présider les réunions du CA
- Présider l'assemblée générale annuelle (AGA)
- Être membre d'office de tous les comités du CA
- Assurer la liaison avec l'entraîneur en chef
- Représenter le club au niveau provincial et national
- Participer à l'assemblée annuelle de Synchro Québec et aux réunions avec la Ville de Montréal



# Responsabilités des dirigeants: Secrétaire

- Prendre les notes des procès-verbaux des réunions du CA et de l'assemblée annuelle
- Accuser réception de la correspondance du club
- Être responsable de la communication interne et externe du club



# Responsabilités des dirigeants: Vice-président

- Remplacer le président au besoin
- Peut être le futur président désigné



# Responsabilités des dirigeants: Trésorier

- Tenir la comptabilité du club
- Assurer la responsabilité du compte bancaire
- Assurer la responsabilité de la facturation
- Signer au nom du club



# Responsabilités des dirigeants: Représentant des comités permanents

- Agir comme liaison entre le CA et leur comité respectif



# Responsabilités des dirigeants: Représentant de réseau compétitif

- Agir comme liaison entre les parents du réseau et le conseil d'administration



# Conseil d'administration: Tâches

- Établir la vision, mission, valeurs, orientations du club
- Établir les règles générales
- Établir les statuts et règlements
- Développer les descriptions de tâches
- Développer la politique salariale
- Élaborer les contrats des employés
- Négocier les contrats de location des installations et de la piscine
- Établir les coûts d'inscription au club, etc.

**Note:** La participation de l'entraîneur en chef aux réunions du Conseil d'administration est indispensable.



# QUE FAIT UN ENTRAÎNEUR?

**L'entraînement est composé de trois phases différentes:**

## **Phase 1: planifier les entraînements:**

**L'entraîneur doit penser à ses athlètes et à ce dont ils ont besoin pour s'améliorer (évaluation des athlètes, élaboration d'un plan annuel d'entraînement).**

**L'entraîneur travaille pour planifier chaque session d'entraînement de manière à ce que ceux-ci apprennent une nouvelle compétence ou s'améliorent sur une compétence qu'ils connaissent déjà.**

**L'entraîneur doit s'assurer que les athlètes ne se sentent pas frustrés. Cela signifie connaître les compétences nécessaires, comment les enseigner et comment travailler avec chaque athlète.**



## Phase 2: mener l'entraînement:

L'entraîneur doit attirer et conserver l'attention de l'athlète et doit préparer l'entraînement de sorte que tout le monde soit actif la plupart du temps. Savoir comment parler aux athlètes est très important.

## Phase 3: participer à la compétition:

L'entraîneur doit élaborer un plan de compétition pour les athlètes et guider ceux-ci tout au long de la compétition. Suite à la compétition, l'entraîneur évalue le rendement des athlètes en vue d'ajuster ou modifier son plan annuel d'entraînement et afin de retourner à la phase 1 en préparation pour la prochaine compétition.



# 13 Qualités d'un bon entraîneur:

## N° 1 Patience

- Pour réussir en tant qu'entraîneur, il faut être patient. Plus les athlètes sont jeunes, plus l'entraîneur doit être patient.
- Les athlètes ne vont pas tous comprendre tout de suite ce qu'ils doivent apprendre. Les athlètes ne sont pas là pour les mêmes raisons. Certains vont réussir en tant qu'athlètes, d'autres pas, d'autres encore ne sont là que parce que leurs parents les obligent à venir.
- Le défi de l'entraîneur est de faire en sorte qu'ils soient tous attentifs et qu'ils suivent les instructions.



# 13 Qualités d'un bon entraîneur:

## N° 2 Encouragement

- Cela va avec la patience. C'est très frustrant pour un entraîneur de voir un athlète, ou toute l'équipe, continuer à faire les mêmes erreurs. Aussi longtemps que les athlètes continuent à faire des efforts, il faut les soutenir.
- L'entraîneur doit continuer à les encourager et à leur dire ce qu'il y a de positif dans ce qu'ils font. Une attitude de " tu peux le faire !" venant de l'entraîneur peut avoir un effet très positif sur l'équipe.



# 13 Qualités d'un bon entraîneur:

## N°3 Oreille attentive

- Écouter ce que les athlètes sont en train de dire, que ce soit verbalement, ou bien par leurs actes. S'ils ne comprennent pas les correctifs, s'ils ne font pas l'exercice comme il est voulu, l'entraîneur doit prendre le temps de bien expliquer ce qu'il veut.
- Encourager les athlètes à poser des questions s'ils ne comprennent pas quelque chose. Utiliser ce feedback pour déterminer s'il est nécessaire d'expliquer plus clairement, ou s'il faut changer les mots utilisés parce qu'ils ne sont pas compris par les athlètes.



# 13 Qualités d'un bon entraîneur:

## N° 4 Discipline

- Même s'il faut être patient en tant qu'entraîneur, il faut aussi maintenir le contrôle de l'équipe. Ce ne sera profitable pour personne s'il y a des athlètes qui font les fous en distrayant le reste de l'équipe. Il est vrai que chacun veut s'amuser. Mais le but du sport chez les jeunes est aussi un acquis d'habiletés physiques, techniques du sport.
- Un entraîneur qui n'est pas en contrôle, ne sera pas pris au sérieux. L'entraîneur doit être clair et préciser ce qu'il s'attend des athlètes (leur attention et leurs efforts) et doit être cohérent.



# 13 Qualités d'un bon entraîneur:

## N° 5 Être juste

- Chaque athlète dans une équipe doit être traité d'une façon égale. Les règles de l'équipe s'appliquent à tous, pas seulement à quelques athlètes.
- Personne ne veut sentir qu'il y a une "star" dans l'équipe qui reçoit un traitement spécial. L'entraîneur doit traiter tous les athlètes de la même façon, que ce soit en les félicitant ou bien en les corrigeant ainsi celui-ci gagnera le respect de tous.



# 13 Qualités d'un bon entraîneur:

## N° 6 Engagement

- L'entraîneur doit faire attention car une équipe de jeunes dépend beaucoup de lui. L'entraîneur est perçu comme un leader et un "expert" en nage synchronisée.
- L'entraîneur doit démontrer son engagement en étant toujours présent aux séances d'entraînement, en étant enthousiaste, en montrant de l'intérêt pour leur développement. L'entraîneur doit toujours respecter les règles qu'il a lui-même établies. Quand l'entraîneur dit à ses athlètes d'être à l'heure pour une séance d'entraînement ou une compétition, il doit faire en sorte d'être à l'heure lui aussi.
- L'entraîneur doit être à un entraînement ou une compétition au moins 20 minutes avant l'heure qu'il a communiquée aux athlètes. Être ponctuel est quelque chose qui sera utile à vos athlètes pour toute la vie. L'entraîneur doit démontrer que c'est important pour lui aussi.



# 13 Qualités d'un bon entraîneur:

## N° 7 Mener par l'exemple

- L'attitude et le comportement de l'entraîneur doit être un modèle pour les athlètes. Il ne faut pas oublier de se comporter d'une manière adulte et se demander toujours : «Est-ce que mes actions vont profiter à mes athlètes?». Cela comprend le langage utilisé, si l'entraîneur crie à l'entraînement et la façon dont il communique avec l'arbitre et les officiels en compétition.



# 13 Qualités d'un bon entraîneur:

## N° 8 Avoir la volonté d'apprendre

L'entraîneur doit être avide de connaissances! Analyser les vidéos, lire des livres sur le sport et ce qui s'y rattache, visiter des sites sur internet pour accroître ses connaissances ! S'il y a des stages pour entraîneurs, celui-ci doit y participer ! Profiter de l'expérience des entraîneurs vétérans !

- Si l'entraîneur ne comprends pas une technique, il peut demander à un entraîneur vétérans ou à la Fédération.
- **L'entraîneur est responsable d'enseigner les bonnes techniques et de mettre en application le modèle de développement de l'athlète.**



# 13 Qualités d'un bon entraîneur:

## N° 9 Communicateur

- De nos jours, les parents des athlètes sont très occupés, et sont constamment en course entre leur travail et les activités sportives de leur enfant. Essayez de leur faciliter la tâche en leur donnant le programme des entraînements et des compétitions le plus tôt possible.
- Un bon entraîneur ne néglige jamais la communication avec les athlètes. Prendre le temps de saisir le verbal et non-verbal!



# 13 Qualités d'un bon entraîneur:

## N° 10 Avoir la peau dure

■ Un des inconvénients du métier d'entraîneur est d'être toujours critiqué. Pour un entraîneur débutant, cela peut être très dur. L'entraîneur doit se poser cette simple question :

**« est-ce que je suis en train de faire ce qui est du meilleur intérêt de mes athlètes, les aidant à se développer ? Si la réponse est oui, alors ne vous préoccupez pas de ce que disent les autres ! ».**

■ L'entraîneur doit faire de son mieux et ignorer toute critique mal intentionnée !



# 13 Qualités d'un bon entraîneur:

## N° 11 Être énergique

- Méfions-nous de ces entraîneurs qui sont toujours assis pour coacher!  
**Comment demander un effort aux athlètes si l'entraîneur ne peut lui-même se tenir debout!**



# 13 Qualités d'un bon entraîneur:

## N° 12 Être organisé

- Une des choses les plus importantes ! Comme dans la majorité des clubs, les séances d'entraînement ont un temps déterminé, et seulement 2 ou 3 fois par semaine, **l'entraîneur doit faire en sorte de ne pas perdre son temps et le temps des athlètes!** Donc préparer un plan de la séance d'entraînement.



# 13 Qualités d'un bon entraîneur:

## N°13 S'amuser !

- Entraîner est une grande responsabilité, mais elle est aussi gratifiante. Le meilleur aspect du coaching est de voir un athlète se développer au cours d'une saison.
- Faire que l'entraînement, tout en apprenant, soit toujours intéressant pour les athlètes.

