

Compétences professionnelles des entraîneur·euses de sport pour la santé¹

L'**objectif 3** des Objectifs de Développement Durable (ODD) consiste à assurer une vie saine et à promouvoir le bien-être de tous et toutes à tout âge. Le sport peut être utilisé pour promouvoir une variété de sujets liés à la santé, notamment **les maladies (non) transmissibles, la santé psychosociale** et les moyens généraux de mener **un mode de vie sain**. Il peut améliorer **la condition physique, le bien-être mental et les interactions sociales**, mais il est aussi un outil précieux pour **l'éducation à la santé, la sensibilisation et la mobilisation**. Étant donné le large attrait du sport, notamment auprès des jeunes difficiles à atteindre, les activités sportives constituent un moyen idéal de promouvoir **les objectifs de développement liés à la santé**.

Les **compétences professionnelles** des entraîneur·euses de SpD sont essentielles pour garantir le développement de compétences des enfants et des jeunes dans différents domaines. Ainsi, **les entraîneur·euses de SpD doivent être capables de...**

soutenir, encourager, sensibiliser, enseigner, guider, stimuler, aider, motiver, qualifier, diriger, élever/construire/accroître la conscience de, favoriser la connaissance de, offrir des opportunités aux enfants/jeunes..

afin que les enfants et les jeunes puissent développer des **compétences personnelles, sociales et méthodologiques/stratégiques** sur les trois niveaux : **Reconnaître, Évaluer** et **Agir**.²

Ce cadre se concentre sur les **compétences professionnelles** des entraîneur·euses de SpD. Si vous souhaitez savoir quelles compétences personnelles, sociales et méthodologiques/stratégiques sont nécessaires au niveau du coaching, consultez le cadre général des [compétences des entraîneur·euses de SpD](#). Il donne une vue d'ensemble des **compétences professionnelles nécessaires au niveau du coaching** pour favoriser le développement de compétences personnelles, sociales, méthodologiques/stratégiques et spécifiques au sport des participant·es, en mettant l'accent sur **le sport pour la santé**. Les différentes couleurs représentent les différents niveaux de **compétences des enfants et des jeunes (reconnaître-évaluer-agir)**. Pour plus d'informations, veuillez consulter [le cadre de compétences des enfants et des jeunes sur le sport pour la santé](#).

Le cadre de compétences est considéré comme **une collection complète**. Toutes les compétences ne sont pas nécessairement détenues par tous·tes les entraîneur·euses, toutes les compétences ne peuvent pas non plus être développées par tous les enfants et jeunes. Pour chaque session de formation de SpD proposée, les entraîneur·euses doivent décider des compétences sur lesquelles ils et elles souhaitent se concentrer. Cependant, le cadre reste néanmoins un guide utile pour les compétences professionnelles des entraîneur·euses qui mettent en œuvre des sessions de formation de SpD axées sur l'ODD3.

¹ Jetez un coup d'œil à notre boîte à outils "[S4D Resource Toolkit](#)", si vous voulez en savoir plus sur le sport et l'ODD10.

² Il a été décidé d'utiliser ce modèle (reconnaître-évaluer-agir) qui a été développé dans le contexte de "l'apprentissage global" ([KMK & BMZ, 2016](#)), car il s'intègre le mieux dans le domaine thématique du SpD. Des modèles similaires incluent les étapes "connaissance-attitude-comportement" ou "connecter-améliorer-transformer". (Voir [Commonwealth, 2019](#), p. 42).

Compétences des entraîneur·euses de programmes de sport pour la santé³

Compétences personnelles: Les entraîneur·euses sont capables de...	Confiance en soi et en l'autre ... aider les participant·es à reconnaître leur capacité de développer une perception réaliste d'eux et elles-mêmes concernant leur corps, leur forme physique et leur santé sexuelle et reproductive. ... pousser les participant·es à faire confiance à leur propre pouvoir, à leurs capacités et à leur instinct en ce qui concerne leur santé (en particulier leur santé sexuelle et reproductive). ... encourager les participant·es à faire confiance aux autres, comme les coéquipier·ères, les collègues et les superviseur·es.
	Motivation ... accroître la motivation des participant·es à s'informer sur les différents types d'attitudes à l'égard de l'activité physique. ... amener les participant·es à se rendre compte que les activités d'équipe peuvent les aider à être actif·ves. ... aider les participant·es à gérer leurs émotions et leurs désirs vécus dans le sport et dans la vie quotidienne.
	Responsabilité ... renforcer les connaissances des participant·es sur l'importance d'être discipliné·e et de travailler de façon constante pour être en bonne santé. ... sensibiliser les participant·es à comprendre qu'ils et elles sont responsables de leur propre bien-être. ... inspirer les participant·es à contribuer à la santé et au bien-être des personnes de leur entourage (famille et amis, par exemple).
	Capacité critique, gestion de conflits ... encourager les participant·es à apprendre à corriger des comportements négatifs en apportant des changements positifs. ... faire réfléchir les participant·es sur les informations reçues concernant leur santé. ... apprendre aux participant·es à gérer de manière appropriée les critiques constructives sur les questions de santé.
	Résilience ... accroître les connaissances des participant·es sur la manière d'utiliser le sport comme outil de récupération dans des situations difficiles. ... faire comprendre aux participant·es les avantages importants pour la santé mentale que procure la pratique d'un sport ou d'une activité physique. ... encourager les participant·es à constamment faire des choix sains malgré les influences négatives dans leur vie.

³ Les compétences énumérées ci-dessous ont été tirées de notre [matériel d'enseignement et d'apprentissage](#) développé dans différents pays. En outre, certaines parties du tableau sont citées ou ajustées à partir des documents et sites web suivants: [Sport for Development and Peace and the 2030 Agenda for Sustainable Development \(Commonwealth Secretariat, 2015\)](#); [Enhancing the Contribution of Sport to the Sustainable Development Goals \(Commonwealth Secretariat, 2017\)](#); [Sport and the sustainable development goals. An overview outlining the contribution of sport to the SDGs \(UNOSDP\)](#); [Education for Sustainable Development Goals, Learning Objectives \(UNESCO, 2017\)](#).

	<p>Orientation vers les objectifs ... amener les participant-es à identifier quand leurs comportements sont malsains et faire les ajustements nécessaires à leur propre bien-être. ... stimuler les participant-es à s'engager personnellement à promouvoir leur santé et bien-être ainsi que ceux de leur famille et des autres. ...aider les participant-es à se fixer des objectifs clairs en matière de comportement sain.</p> <p>Adaptabilité ... motiver les participant-es à identifier des alternatives saines qui peuvent devenir des habitudes futures. ... encourager les participant-es à réfléchir de manière critique à l'évolution des circonstances et à leur capacité à rester flexibles. ... inspirer les participant-es à intégrer des comportements favorables à la santé dans leurs habitudes et leur vie quotidienne.</p> <p>Créativité ... amener les participant-es à identifier leurs connaissances, compétences et expériences afin de générer de nouvelles idées pour éviter les comportements malsains. ... inspirer les participant-es à générer de nouvelles idées concernant le sport et les comportements liés à la santé. ... motiver les participant-es à encourager les autres à prendre des décisions et à agir en faveur de la promotion de la santé et du bien-être pour tous et toutes.</p>
<p>Compétences sociales: Les entraîneur-euses sont capables de...</p>	<p>Changement de point de vue et empathie ... accroître la volonté des participant-es à apprendre la solidarité, tant individuelle que collective, pour le bien-être des autres. ... offrir aux participant-es des opportunités de réfléchir à la manière dont les autres prennent des décisions concernant leur santé et peuvent prendre des décisions de leur propre point de vue. ... encourager les participant-es à interagir avec des personnes souffrant de maladies, et ressentir de l'empathie pour leur situation et leurs sentiments.</p> <p>Respect, fair-play et tolérance ... former les participant-es à reconnaître les besoins de santé, les perspectives et les actions des autres. ... amener les participant-es à se rendre compte que la santé et le bien-être dans le sport reposent sur des valeurs (respect, fair-play et tolérance) qui s'appliquent à tous et toutes. ... sensibiliser les participant-es à prendre soin de leur corps.</p> <p>Solidarité ... former les participant-es à comprendre les avantages d'une action publique orientée vers l'activité physique. ... encourager les participant-es à développer des habitudes sportives qui peuvent devenir une occasion d'unir leur communauté. ... sensibiliser les participant-es à faire preuve d'une attitude d'inclusion et se soucier de la santé des autres.</p>

	<p>Communication</p> <p>... renforcer la capacité des participant·es à reconnaître la littératie physique⁴ comme un résultat essentiel de l'éducation et une stratégie importante pour améliorer la santé globale en atteignant des objectifs d'activité physique.</p> <p>... apprendre aux participant·es à plaider en faveur de stratégies de prévention pour promouvoir la santé et le bien-être.</p> <p>... encourager les participant·es à écouter leurs coéquipier·ères, collègues et les autres, et notamment interpréter le langage corporel.</p>
	<p>Coopération</p> <p>... apprendre aux participant·es à développer des objectifs (communs) et des stratégies pour mettre en œuvre des choix et des activités saines.</p> <p>... amener les participant·es à considérer que les activités physiques et sportives sont un excellent moyen d'apprendre les aspects du travail en équipe.</p> <p>... motiver les participant·es à travailler avec d'autres personnes pour atteindre des objectifs liés à la santé.</p>
<p>Compétences méthodologiques, stratégiques: Les entraîneur·euses sont capables de...</p>	<p>Esprit critique</p> <p>... aider les participant·es à identifier une raison de maintenir de bonnes attitudes envers la santé et le sport.</p> <p>... encourager les participant·es à remettre en question les normes, opinions et pratiques concernant la santé et le bien-être, y compris la santé sexuelle et reproductive.</p> <p>... renforcer la capacité des participant·es à faire face aux conséquences de leurs actions dans le domaine de la santé.</p>
	<p>Prise de décision</p> <p>... améliorer la compréhension des participant·es quant à l'importance d'un comportement sain dans leurs habitudes quotidiennes.</p> <p>... aider les participant·es à réaliser que la maîtrise de soi est le facteur déterminant d'un comportement sain.</p> <p>... encourager les participant·es à agir sur la base de décisions éclairées en matière de santé et de bien-être, même lorsqu'ils et elles se trouvent dans des situations difficiles.</p>
	<p>Résolution de conflits</p> <p>... former les participant·es à analyser les problèmes de santé et de bien-être pour eux et elles-mêmes, leur famille ou leurs pairs.</p> <p>... motiver les participant·es à développer des idées sur la manière d'utiliser le sport et l'activité physique pour s'attaquer aux problèmes de santé.</p> <p>... amener les participant·es à mettre en œuvre des stratégies qui favorisent la santé et le bien-être pour eux et elles-mêmes, leur famille et les autres.</p>

⁴ "La littératie physique est la motivation, la confiance, la compétence physique, la connaissance et la compréhension permettant de valoriser et d'assumer la responsabilité de l'engagement dans des activités physiques pour la vie." (L'Association internationale de la littératie physique, mai 2014, Consulté le 23.10.2017 sur <http://physicalliteracy.ca/physical-literacy/>)

Compétences spécifiques au sport ⁵: Les entraîneur·euses sont capables de...	<p>... former et soutenir le développement des compétences motrices générales en fonction de l'âge (vitesse, endurance, force, coordination, souplesse).</p> <p>... former et soutenir le développement des compétences techniques de base appropriées à l'âge (spécifiques au sport) de manière à ce que les participant·es soient capables de...</p> <ul style="list-style-type: none">○ ... courir, sauter, sautiller, dribbler, passer, tirer, lancer, attraper, etc.○ ... utiliser différentes techniques sensorielles et motrices de diverse manières. <p>... former et soutenir le développement des compétences tactiques de base en fonction de l'âge, de manière à ce que les participant·es soient capables de...</p> <ul style="list-style-type: none">○ ... expliquer les structures et les stratégies d'un jeu.○ ... agir de manière planifiée et ciblée. Ainsi, les participant·es font des choix intelligents en utilisant les moyens disponibles et les possibilités offertes par une autre personne, un groupe ou une équipe.○ ... savoir, dans des situations de jeu spécifiques, quelle action mène au succès ("intelligence de jeu").○ ... agir de manière créative et choisir différentes solutions ("créativité dans le jeu").○ ... comprendre les comportements de communication et de coopération de chaque membre de l'équipe.
--	---

⁵ Baur, J., Bös, K., Conzelmann, A. & Singer, R. (2009). *Handbuch motorische Entwicklung*. Schorndorf.