



## PROGRAMME DE MENTORAT



Le Mentorat est une remarquable stratégie pour favoriser le soutien, le développement et l'avancement des entraîneurs. Patinage Québec avec l'aide de ses entraîneurs mentor offre se programme.

Le mentorat est une relation dans laquelle on offre conseils, informations, coups de main et occasions de perfectionnement professionnel.

Les principaux éléments du mentorat :

1. Acquisition de connaissances
2. Soutien et appui en matière de plan de carrière
3. Avantages pour le mentor et le mentoré
4. Interaction directe

### 1) Avantages du mentorat

Pour le mentoré : plus de motivation, de sentiment d'efficacité personnelle et de productivité, une plus forte compensation, une atténuation des sentiments d'isolation, une plus grande mobilité professionnelle et, plus généralement, des niveaux plus élevés de contentement et de satisfaction au travail (Higgins, 2000; Kay et Wallace, 2010; Soklaridis et coll.,2014)

Pour le mentor : un sens renouvelé de l'engagement au travail, un bouillonnement d'idées nouvelles, la formation et l'avancement professionnel continu, l'amélioration des aptitudes au leadership, la satisfaction de redonner à la communauté d'entraîneurs (Bower et Hums, 2008; Kay et Wallace, 2010; Soklaridis et coll.,2014)

Pour l'organisation sportive : l'engagement et la loyauté des entraîneurs, un enthousiasme renouvelé pour les entraîneurs, l'accueil de nouveaux entraîneurs, le développement et la rétention des talents, la réduction du roulement de personnel et l'augmentation de la productivité (Butyn, 2003; Payne et Huffman, 2005)

### 1.1 Étapes du mentorat

1. Évaluer l'état de préparation
  - Comprendre ce que le mentorat implique
  - Déterminer l'aptitude pour le mentorat
  - Examiner les motivations
2. Se préparer
  - Auto-évaluation et sensibilisation
  - Formation pour devenir un meilleur mentor / un meilleur mentoré
  - Jumelage des mentors et des mentorés
3. Préparer le terrain
  - Vison et définition des objectifs
  - Clarification des rôles du mentoré et du mentor
  - Élaboration d'un programme de mentorat
4. Travailler ensemble
  - Mise en œuvre du programme de mentorat
  - Bilans réguliers
  - Réflexions et évaluations en cours de route

5. Récapituler
  - Évaluation de l'atteinte des objectifs
  - Partage de la réussite avec les autres
  - Célébration du succès et de l'expérience de mentorat
6. Évaluer et planifier les prochaines étapes
  - Évaluation de l'efficacité du mentorat
  - Planification des étapes suivantes de développement de carrière

## 2) Bâtir un programme de mentorat efficace : Rôles et responsabilités de Patinage Québec

### **Avant** que le programme de mentorat débute

- Reconnaître et définir l'utilité d'un programme de mentorat
- Établir une vision commune, des objectifs prioritaires, des attentes générales à l'égard des mentors et des mentorés ainsi que des procédures menant à la mise en œuvre du programme de mentorat
- Affecter des ressources organisationnelles au programme
- Désigner une personne qui assurera la gestion du programme de mentorat
- Recruter, jumeler et coordonner les mentors et les mentorés
- Organiser et/ou recommander une formation préalable pour les mentors et les mentorés.

### **Pendant** le programme

- Proposer de la formation ou des activités complémentaires dans le but de favoriser l'atteinte des objectifs de mentorat
- Présenter des comptes rendus des progrès tout au long du programme
- Communiquer régulièrement avec les mentors et les mentorés et les aider à résoudre les conflits et à relever les défis
- Créer des initiatives qui permettent de reconnaître la contribution des mentors

### **Après** le programme

- Évaluer l'efficacité et l'influence du programme
- Partager les histoires de réussite
- Promouvoir le programme auprès de vos collègues et/ou d'organismes externes

L'Association canadienne des entraîneurs (ACE) a élaboré un module sur le mentorat dans le cadre de la série de modules multisports du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) consultez le site : <http://coach.ca/multi-sport-training-s15501> . Pour s'inscrire au module sur le mentorat : <http://coach.ca/-p140497>

### Atelier de formation pour le mentoré :

- Apprendre en quoi consiste le mentorat
- Comprendre son rôle et celui du mentor
- Se faire une idée générale des attentes qui se rattachent à la relation de mentorat
- Comprendre ses responsabilités à titre de mentoré
- Apprendre à gérer les limites qui définissent la confidentialité et la relation
- S'exercer à utiliser des habiletés qui lui seront utiles tout au long de la relation de mentorat

(adapté de Strother-Taylor,2003)

### 3) Bâtir un programme de mentorat efficace : Rôles et responsabilités du mentor

Le mentorat est-il fait pour moi ?

- Est-ce que je souhaite contribuer à la croissance et au développement d'un entraîneur ?
- Suis-je disposé à investir temps et énergie afin de bâtir une relation constructive avec mon mentoré ?
- Suis-je disposé à consacrer du temps et de l'énergie à écouter les objectifs d'un autre entraîneur et à fournir des commentaires constructifs en accord avec les objectifs définis ?
- Suis-je intéressé à analyser mes compétences et mon expérience en entraînement et à partager cette réflexion avec un autre entraîneur ?

#### 3.1 Qu'est-ce qui vous motive à devenir un mentor ?

##### *Le renforcement des compétences d'entraîneurs*

- ✓ Possibilité de partager votre expertise
- ✓ Reconnaissance d'un besoin de mentorat pour les entraîneurs
- ✓ Possibilité d'acquérir une nouvelle perspective
- ✓ L'occasion de réseauter avec d'autres entraîneurs
- ✓ Activité gratifiante qui contribue à l'organisation et à la profession, etc.

##### *La croissance personnelle*

- ✓ L'amélioration des relations sociales avec d'autres entraîneurs
- ✓ Vous avez bénéficié du mentorat par le passé
- ✓ Désir de trouver et de développer de nouveaux talents dans le monde l'entraînement
- ✓ Intérêt à développer des compétences d'entraîneur et de leader, etc.

#### 3.2 Tâches du mentor en collaboration avec le mentoré

##### Développement d'une vision

- Établir un rapport et apprendre à se connaître l'un l'autre
- Explorer les motivations à l'origine de vos ambitions, vos valeurs et vos intérêts respectifs
- Tâcher de parvenir à un consensus sur une vision commune
- Déterminez s'il est possible de trouver une correspondance entre la vision commune, vos intérêts personnels et vos besoins et ceux de votre mentoré

##### Établir des objectifs avec le mentoré pour atteindre la vision

- Spécifique, mesurable, ajustable, réaliste et temporellement défini

##### Définir les rôles précis du mentoré et du mentor

- D'un point de vue général, le rôle d'un mentor peut être celui d'un enseignant, d'un parrain, d'un conseiller, d'un modèle, d'un entraîneur et d'un confident pour le mentoré
- Pour le mentoré, il doit notamment être engagé avec enthousiasme dans les activités de mentorat, témoigner d'un esprit d'initiative et d'introspection ainsi que se prêter à une auto-évaluation continue, être ouvert aux commentaires constructifs et faire preuve de professionnalisme.

##### Établir des limites du partenariat

- La définition des limites d'une relation appropriée est également une tâche importante à accomplir pour préparer le terrain de votre expérience mentorat. Les partenariats entre un mentor et un mentoré brouillent souvent les limites entre la vie personnelle et

professionnelle, car la nature d'une relation mentor-mentoré tend à encourager la réflexion et implique des conversations profondément personnelles concernant les valeurs, les objectifs et les espoirs pour l'avenir. Il est important d'engager une discussion ouverte et honnête sur les limites personnelles dans ce partenariat.

#### Création d'un plan de mentorat

- Équipés d'une vision commune et d'objectifs et de rôles établis, vous pouvez élaborer un plan de mentorat complet. Il est suggéré que le mentorat suive un échéancier selon les normes établies dans la section « Durée du mentorat » (point 5,30) à la fin de ce document.

#### **4) Bâtir un programme de mentorat efficace : Rôles et responsabilités du mentoré**

Le mentorat est-il fait pour moi ?

- Suis-je disposé à analyser ma philosophie et mes compétences en matière d'entraînement ?
- Suis-je disposé à développer et à renforcer mes capacités en tant qu'entraîneur ?
- Suis-je disposé à apprendre d'un entraîneur mentor ?
- Suis-je disposé à investir temps et énergie afin de bâtir une relation constructive avec mon mentor ?

##### **4.1 Qu'est-ce qui vous motive à devenir un mentoré**

###### *Le renforcement des compétences d'entraîneur*

- ✓ Le développement de compétences professionnelles
- ✓ L'apprentissage de stratégies d'avancement de carrière
- ✓ La possibilité de se faire connaître des entraîneurs experts
- ✓ L'occasion de réseauter avec d'autres entraîneurs
- ✓ Pour certifier la formation que j'ai suivie, etc.

###### *La croissance personnelle*

- ✓ L'amélioration des relations sociales avec d'autres entraîneurs
- ✓ L'occasion de suivre un entraîneur expert
- ✓ La chance de relever de nouveaux défis
- ✓ L'acquisition de compétences transférables (gestion du temps et du stress, par exemple) etc.

##### **4.2 Les étapes pour développer une vision**

**Établir un rapport** et apprendre à se connaître l'un l'autre

**Explorer les motivations** à l'origine de vos ambitions, vos valeurs et vos intérêts respectifs

**Tâcher de parvenir à un consensus** sur une vision commune

**Évaluer la faisabilité de votre vision commune** ainsi que sa compatibilité avec vos intérêts et vos besoins respectifs.

##### **4.3 Conseils pour recevoir de la rétroaction**

###### Connaissance de soi

Des tests d'auto-évaluations existent pour vous permettre de cerner vos forces ainsi que les compétences que vous souhaitez renforcer. Connaître ces facettes vous aidera à cerner les commentaires de votre mentor qui sont les plus pertinents pour vous.

### Gardez l'esprit ouvert

Gardez à l'esprit que, peu importe où l'on se trouve dans son cheminement de carrière, on a toujours quelque chose à améliorer, même si ce n'est pas évident. La rétroaction se révèle for utile en nous montrant des aspects de nous-mêmes qui nous avaient jusque-là échappé.

### Prenez contact avec votre entraîneur

Une bonne relation avec votre mentor facilitera le processus de rétroaction et favorisera la communication et le dialogue.

### Demander de la rétroaction

Se montrer proactif en demandant la rétroaction de votre mentor l'encouragera à être attentif à vos idées et à vos comportements. Sa rétroaction, ainsi fondée sur l'observation n'en sera que plus constructive.

### Recevez volontiers la rétroaction positive

Ne soyez pas embarrassée par les commentaires positifs et les compliments venant de votre mentor. Montrez-vous reconnaissant et continuez de développer vos forces.

### Maîtrisez vos émotions

Recevoir une rétroaction négative ou non constructive peut représenter un défi sur le plan émotionnel. Plutôt que de voir ce genre de rétroaction comme un constat d'échec, tâchez d'y voir l'occasion d'apprendre. Demeurez calme et évitez de vous sentir personnellement attaquée par la rétroaction négative : tâchez d'y faire face de manière objective et professionnelle.

### Planifiez vos actions

Lorsque nous recevons une rétroaction, notre réponse immédiate est généralement de nous défendre ou de justifier nos comportements, surtout si la rétroaction est négative. Au lieu de cela, servez-vous de vos aptitudes à communiquer et à écouter afin de comprendre le problème souligné par votre mentor, puis planifier ce que vous allez faire pour vous améliorer.

### Posez des questions précises

Les mentorés craignent souvent que la rétroaction soit trop vague. Si vous estimez qu'un commentaire est trop vague, tentez d'en apprendre plus en posant des questions précises.

### Soyez prêt !

Votre mentor est susceptible de vous fournir des rétroactions sous des formes différentes et à des moments inattendus. Ne vous préoccupez pas de la manière dont la rétroaction vous parvient : soyez plutôt attentif à son contenu, c'est ainsi que vous pourrez en tirer profit.

## **4.4 Ajout de votre expérience de mentorat sur votre CV**

Soulignez votre expérience de mentorat dans votre CV en présentant vos réalisations. Par exemple : J'ai collaboré avec un entraîneur mentor afin de gagner une expertise en pirouette et mes élèves réussissent des niveaux 4 en compétition.

## **5) Le mentorat, est-ce un programme pour vous ?**

### **5.1 Les entraîneurs admissibles au programme :**

- Un entraîneur qui veut prendre de l'expérience auprès d'un entraîneur expert;

- Un entraîneur qui doit parfaire ses connaissances en entraînement pour compléter sa formation du PNCE;
- Un entraîneur qui n'a pas les athlètes pour certifier son niveau du PNCE.

## 5.2 Qui peut être entraîneur mentor :

- Un entraîneur national certifié;
  - Minimum de 8 ans d'expérience;
  - Entraîne des athlètes de niveau Pré-novice ou plus ayant participé aux Championnats de section « A ».
  - Avoir soumis sa candidature comme mentor à Patinage Québec
  - Être sur la liste des entraîneurs du programme de mentorat

## 5.3 Durée du mentorat :

- Pour un entraîneur qui veut prendre de l'expérience auprès d'un entraîneur d'expérience :
  - Selon ses besoins
- Un entraîneur qui doit parfaire ses connaissances en entraînement pour compléter sa formation du PNCE :
  - Un programme personnalisé sera préparé
    - Il peut varier d'une heure à plusieurs semaines selon le cas
      - Exemple : une heure de mentorat pour la compréhension des circuits PP
      - Exemple : 3 mois pour préparer l'athlète de mon mentor pour la certification de mon niveau « entraîneur national »

## 5.4 Points de perfectionnement professionnel

- Le mentor et le mentoré recevront 1 point par heure de mentorat

## 5.5 Salaire du mentor :

Le salaire du mentor est au frais du mentoré

- Pendant les leçons régulières du mentor avec ses athlètes : 20 \$ / l'heure
- En privé : le salaire horaire du mentor
  - Par exemple : Le mentor m'observe enseigner à mes élèves
  - Une rencontre privé mentor-mentoré sur la technique d'enseignement, etc.

## 6) Pour vous inscrire :

Veillez remplir le formulaire d'inscription et acquitter les frais d'inscription au programme à : [www.patinage.qc.ca](http://www.patinage.qc.ca) sous l'onglet « membres » et « entraîneur – programme de mentorat » ou directement sur [www.amilia.com](http://www.amilia.com) .

Les frais d'inscription au programme sont de : 20 \$ plus taxes et services

Pour toutes questions, veuillez communiquer avec Diane Choquet, coordonnatrice aux entraîneurs à [dchoquet@patinage.qc.ca](mailto:dchoquet@patinage.qc.ca) ou 514.252.3073 poste 3541.