

## En tant qu'officiel, as-tu tous les outils?

Le programme FMOQ a été conçu pour toi.

Mis en place par **SPORTSQUÉBEC** suite aux recommandations du Comité pour le développement des officiels (CDO) et grâce au soutien financier du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, ce programme théorique est axé sur la gestion des personnes et la gestion de soi. Suivant une approche par compétences et se basant sur l'apprentissage par résolution de problèmes, le programme FMOQ offre **des outils de perfectionnement** visant à favoriser le recrutement et la rétention des officiels sportifs.

**Un programme complet permettant de cultiver tes compétences.**

Depuis janvier 2010, huit (8) modules théoriques multisport ont été mis en place pour te soutenir dans l'action.

### QUESTIONS SUR LES ATELIERS

1. Conditions d'admission? **Aucune**
2. Durée de l'atelier? **3 h 30**
3. Horaire des ateliers?  
**Selon l'horaire identifié au calendrier**
4. Frais d'inscription? **35\$**
5. Reconnaissance?  
**Une attestation de participation aux ateliers sera remise à chacun des participants**
6. Vous pouvez suivre les ateliers dans la région et dans l'ordre que vous désirez.



**FMOQ**  
Formation multisport  
des officiels du Québec

sports  
experts®

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec

**SPORTSQUÉBEC**  
Faire bouger

**cdo**  
comité pour le développement  
des officiels du Québec

## CALENDRIER DES ATELIERS OFFERTS EN 2011

Région	Jour de la semaine	Date	Horaire	Module	Ville
Abitibi-Témiscamingue	Mercredi	20 avril	18 h 30 à 22 h	O2 - PROCESSUS DÉCISIONNEL/RÉSOLUTION DE PROBLÈMES	Rouyn-Noranda
Abitibi-Témiscamingue	Mercredi	7 septembre	18 h 30 à 22 h	O3 - RELATION ET INTERVENTION AVEC LES ENTRAÎNEURS	Amos
Bas St-Laurent	Dimanche	5 juin	8 h 30 à 12 h	O3 - RELATION ET INTERVENTION AVEC LES ENTRAÎNEURS	Rimouski
Bas St-Laurent	Dimanche	5 juin	13 h à 16 h 30	O4 - COMMUNICATION EFFICACE	Rimouski
Capitale Nationale	Dimanche	1 <sup>er</sup> mai	8 h 30 à 12 h	O1 - GESTION DU STRESS	Québec
Capitale Nationale	Mercredi	26 janvier	19 h à 22 h 30	O5 - GESTION ET RÈGLEMENT DE CONFLITS	Québec
Capitale Nationale	Dimanche	4 décembre	8 h 30 à 12 h	O6 - SE PRÉPARER À UNE COMPÉTITION HORS QUÉBEC ET À L'ÉTRANGER	Québec
Centre-du-Québec	Samedi	7 mai	8 h 30 à 12 h	O4 - COMMUNICATION EFFICACE	Drummondville
Centre-du-Québec	Samedi	15 octobre	8 h 30 à 12 h	O7 - L'OFFICIEL : SA MISSION ET SON SAVOIR-ÊTRE	Victoriaville
Chaudière/Appalaches	Mercredi	14 septembre	18 h 30 à 22 h	O3 - RELATION ET INTERVENTION AVEC LES ENTRAÎNEURS	Lévis
Chaudière/Appalaches	Mercredi	20 avril	18 h 30 à 22 h	O7 - L'OFFICIEL : SA MISSION ET SON SAVOIR-ÊTRE	Lévis
Côte-Nord	Samedi	2 avril	13 h à 16 h 30	O5 - GESTION ET RÈGLEMENT DE CONFLITS	Sept-Îles
Côte-Nord	Samedi	17 septembre	13 h à 16 h 30	O5 - GESTION ET RÈGLEMENT DE CONFLITS	Baie-Comeau
Côte-Nord	Samedi	2 avril	8 h 30 à 12 h	O7 - L'OFFICIEL : SA MISSION ET SON SAVOIR-ÊTRE	Sept-Îles
Côte-Nord	Samedi	17 septembre	8 h 30 à 12 h	O7 - L'OFFICIEL : SA MISSION ET SON SAVOIR-ÊTRE	Baie-Comeau
Estrie	Mardi	12 avril	18 h 30 à 22 h	O1 - GESTION DU STRESS	Sherbrooke
Estrie	Mardi	8 novembre	18 h 30 à 22 h	O4 - COMMUNICATION EFFICACE	Sherbrooke
Gaspésie	Vendredi	10 juin	18 h 30 à 22 h	O5 - GESTION ET RÈGLEMENT DE CONFLITS	New Richmond
Gaspésie	Samedi	11 juin	13 h à 16 h 30	O5 - GESTION ET RÈGLEMENT DE CONFLITS	Gaspé
Lanaudière	Samedi	19 novembre	9 h à 12 h 30	O3 - RELATION ET INTERVENTION AVEC LES ENTRAÎNEURS	Joliette
Lanaudière	Samedi	2 avril	9 h à 12 h 30	O7 - L'OFFICIEL : SA MISSION ET SON SAVOIR-ÊTRE	Repentigny
Laurentides	Mercredi	9 novembre	19 h à 22 h 30	O3 - RELATION ET INTERVENTION AVEC LES ENTRAÎNEURS	Sainte-Adèle
Laurentides	Samedi	14 mai	8 h 30 à 12 h	O4 - COMMUNICATION EFFICACE	Sainte-Adèle
Laval	Samedi	16 avril	8 h 30 à 12 h	O3 - RELATION ET INTERVENTION AVEC LES ENTRAÎNEURS	Laval
Laval	Samedi	12 novembre	8 h 30 à 12 h	O8 - GÉRER DES OFFICIELS, DES BÉNÉVOLES ET SA CARRIÈRE	Laval
Mauricie	Mardi	19 avril	19 h à 22 h 30	O1 - GESTION DU STRESS	Trois-Rivières
Mauricie	Mardi	4 octobre	19 h à 22 h 30	O4 - COMMUNICATION EFFICACE	Trois-Rivières
Montréal	Samedi	14 mai	8 h 30 à 12 h	O5 - GESTION ET RÈGLEMENT DE CONFLITS	Saint-Hyacinthe
Montréal	Mercredi	26 octobre	19 h à 22 h 30	O7 - L'OFFICIEL : SA MISSION ET SON SAVOIR-ÊTRE	Saint-Hyacinthe
Montréal	Samedi	16 avril	8 h 30 à 12 h	O4 - COMMUNICATION EFFICACE	Montréal
Montréal	Samedi	16 avril	13 h 30 à 17 h	O5 - GESTION ET RÈGLEMENT DE CONFLITS	Montréal
Montréal	Samedi	5 novembre	8 h 30 à 12 h	O2 - PROCESSUS DÉCISIONNEL/RÉSOLUTION DE PROBLÈMES	Montréal
Montréal	Samedi	5 novembre	13 h 30 à 17 h	O7 - L'OFFICIEL : SA MISSION ET SON SAVOIR-ÊTRE	Montréal
Outaouais	Samedi	30 avril	13 h à 16 h 30	O1 - GESTION DU STRESS	Gatineau
Outaouais	Samedi	29 octobre	13 h à 16 h 30	O2 - PROCESSUS DÉCISIONNEL/RÉSOLUTION DE PROBLÈMES	Gatineau

## DESCRIPTION DES MODULES DU PROGRAMME

### 1 GESTION DU STRESS

L'officiel sportif fait souvent face à des situations susceptibles de provoquer un stress qui réduit le plaisir et qui peut aussi nuire à un rendement maximal. Cet atelier fournira les éléments de base à la compréhension du processus de stress et permettra à l'officiel de se familiariser et d'expérimenter des moyens efficaces pour réduire, voire même éliminer les effets négatifs du stress.

### 2 PROCESSUS DÉCISIONNEL/RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Le rôle d'un officiel sportif l'entraîne constamment à prendre des décisions et à résoudre des problèmes. Le processus décisionnel comporte différentes étapes allant de l'analyse des faits jusqu'à la communication de la décision. Cet atelier offrira à l'officiel une méthode simple et structurée d'analyse qui l'aidera à prendre de bonnes décisions et résoudre des problèmes, que ce soit lors de situations simples ou très complexes.

### 3 RELATION ET INTERVENTION AVEC LES ENTRAÎNEURS

Cet atelier vise à approfondir les éléments essentiels à l'établissement d'une relation d'entraide fonctionnelle de l'officiel avec les différents intervenants et, plus spécifiquement, les entraîneurs. L'officiel sera amené à maîtriser les aptitudes de base afin de favoriser une complicité et un respect mutuel qui permettront de travailler de concert vers un objectif commun. Entre autres, l'officiel pourra mieux reconnaître les champs d'intervention exclusifs aux entraîneurs, ainsi que leurs rôles respectifs au sein des champs d'intervention partagés.

### 4 COMMUNICATION EFFICACE

Trop souvent, les malentendus sont créés non pas par l'information elle-même, mais bien par la façon de communiquer des différents intervenants. Cet atelier permettra à l'officiel de développer les habiletés nécessaires à une communication efficace. L'officiel sera capable d'identifier les différentes étapes de la communication et sera en mesure d'utiliser des outils tangibles pour émettre des messages clairs et précis. L'officiel apprendra, en outre, à reconnaître le rythme adéquat d'un échange et la recherche d'une terminologie précise.

### 5 GESTION ET RÈGLEMENT DE CONFLITS

Par la nature de son travail, l'officiel se retrouve souvent confronté à des situations conflictuelles. L'officiel apprendra à identifier les sources potentielles de conflit, à reconnaître les indices d'un conflit qui couve et à choisir la stratégie la plus susceptible de le désamorcer avant qu'il n'éclate. Cet atelier offrira également des outils et des techniques permettant de régler rapidement, et dans le meilleur intérêt de toutes les personnes impliquées, des conflits qui n'auront pu être évités.

### 6 SE PRÉPARER À UNE COMPÉTITION HORS QUÉBEC ET À L'ÉTRANGER

Cet atelier permettra à l'officiel d'identifier et d'organiser les informations pertinentes et nécessaires à sa préparation en vue d'un voyage à l'étranger pour une compétition. Des principes variables seront proposés, orientés sur le quoi, le quand et le comment interagir en fonction du niveau et de l'envergure de la compétition, toujours dans le respect de la culture du pays hôte et celle des autres participants. L'officiel sera en mesure de reconnaître les outils nécessaires à chacune des phases de sa préparation.

### 7 L'OFFICIEL : SA MISSION ET SON SAVOIR-ÊTRE

Cet atelier porte sur l'examen du rôle fondamental de l'officiel dans le contexte de la compétition sportive. Les droits, devoirs et responsabilités de l'officiel seront mis en perspective, comparativement à ceux des athlètes et des autres intervenants. Il sera aussi question des comportements et attitudes à adopter en différentes circonstances dans l'exercice de la fonction, afin de remplir adéquatement la mission principale de l'officiel, qui est d'assurer l'intégrité de la compétition et la sécurité des participants.

### 8 GÉRER DES OFFICIELS, DES BÉNÉVOLES ET SA CARRIÈRE

À travers son cheminement de carrière, l'officiel d'expérience sera fort possiblement amené à former, superviser et à guider des bénévoles et d'autres officiels. Cet atelier lui permettra tout d'abord d'acquérir des notions de gestion des ressources humaines, afin d'être mieux préparé à interagir avec ceux-ci et à mieux répondre à leurs besoins et à leurs attentes. L'atelier donnera également à l'officiel les outils appropriés pour établir et atteindre ses objectifs de carrière et pour faire face au contexte politique inhérent à une carrière d'officiel national et international.

## FICHE D'INSCRIPTION

### POUR VOUS INSCRIRE :

- Remplissez la fiche d'inscription.
- Joignez un chèque de 35 \$ libellé à l'ordre du mandataire régional qui organise l'atelier (voir la liste) (Un atelier peut être annulé s'il n'y a pas un nombre suffisant d'inscriptions).
- Envoyez le tout au mandataire régional qui organise l'atelier (voir la liste).

### POLITIQUE DE REMBOURSEMENT DES FRAIS D'INSCRIPTION

- Les frais d'inscription seront remboursés uniquement dans le cas où le participant annule sa participation plus de cinq jours ouvrables avant la journée de l'atelier.
- Aucun remboursement ne sera accordé si le participant ne se présente pas à l'atelier. Un formulaire de reprise pour une autre formation sera transmis par la poste.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_ jour \_\_\_\_\_ mois \_\_\_\_\_ année

Adresse \_\_\_\_\_ (no. \_\_\_\_\_ rue \_\_\_\_\_ app.)

Ville \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

Téléphone résidence \_\_\_\_\_

Téléphone bureau \_\_\_\_\_

Téléphone cellulaire \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Sport(s) ou discipline(s) \_\_\_\_\_

Niveau d'officiel \_\_\_\_\_

Endroit de l'atelier choisi \_\_\_\_\_

Date de l'atelier choisi \_\_\_\_\_

## LISTE DES MANDATAIRES RÉGIONAUX DU PROGRAMME FMOQ

### ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

#### Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue

375, av. Centrale, Val-d'Or (Québec) J9P 1P4  
Tél. : (819)825-2047 Sans frais : (866) 626-2047  
Fax : (819)825-0125  
Courriel: lfortier@ulsat.qc.ca

### BAS ST-LAURENT

#### URLS Bas-Saint-Laurent

38, rue Saint-Germain Est, Bureau 304  
Rimouski (Québec) G5L 1A2  
Tél. : (418) 723-5036 # 230  
Fax : (418) 722-8906  
Courriel : josee.longchamps@globetrotter.net

### CAPITALE-NATIONALE

#### URLS de la Capitale-Nationale

5121, boul. Chauveau Ouest, Bureau 100  
Québec (Québec) G2E 5A6  
Tél. : (418) 877-6233 # 103  
Fax : (418) 877-5908  
Courriel : manondeschenes@ulscn.qc.ca

### CENTRE-DU-QUÉBEC

#### URLS Centre-du-Québec

1352, rue Michaud  
Drummondville (Québec) J2C 2Z5  
Tél. : (819) 478-1483 # 243  
Fax : (819) 478-2669  
Courriel : mdegrandpre@centre-du-quebec.qc.ca

### CHAUDIÈRE-APPALACHES

#### URLS Chaudière-Appalaches

5515, St-Georges  
Lévis (Québec) G6V 4M7  
Tél. : (418) 833-5678 # 103  
Fax : (418) 833-7214  
Courriel : agentsportjq@urls-ca.qc.ca

### CÔTE-NORD

#### URLS Côte-Nord

859, rue Bossé, Bureau 218  
Baie-Comeau (Québec) G5C 3P8  
Tél. : (418) 589-5774 Sans frais : (888) 330-8757  
Fax : (418) 589-4612  
Courriel : tanguay.jessie@ulscn.qc.ca

### ESTRIE

#### Conseil Sport Loisir de l'Estrie

5182, boul. Bourque  
Sherbrooke (Québec) J1H 1H4  
Tél. : (819) 864-0864  
Fax : (819) 864-1864  
Courriel : abergeron.csle@abacom.com

### GASPÉSIE

#### URLS Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine

8, boul. Perron Est, C. P. 99  
Caplan (Québec) G0C 1H0  
Tél. : (418) 388-2121  
Fax : (418) 388-2133  
Courriel : magalie.forest@urlsgim.com

### LANAUDIÈRE

#### Loisir et Sport Lanaudière

66, rue Notre-Dame, bureau 102  
L'Épiphanie (Québec) J5X 1A1  
Tél. : (450) 588-4443 Sans frais : (866)588-4443  
Fax : (450) 588-7242  
Courriel : elafortune@loisir-lanaudiere.qc.ca

### LAURENTIDES

#### Loisirs Laurentides

3065, rue Rolland  
Sainte-Adèle (Québec) J8B 1C9  
Tél. : (450) 229-2200  
Fax : (450) 229-2255  
Courriel : ctardif@loisirslautentides.com

### LAVAL

#### Sports Laval

3235, boul. St-Martin Est, Bureau 221  
Laval (Québec) H7E 5G8  
Tél. : (450) 664-1917 # 201  
Fax : (450) 664-7832  
Courriel : formation@sportlaval.qc.ca

### MAURICIE

#### URLS Mauricie

260, Dessureault  
Trois-Rivières (Québec) G8T 9T9  
Tél. : (819) 691-3075 # 6538  
Fax : (819) 373-6046  
Courriel : helene.houde@urlsmauricie.com

### MONTÉRÉGIE

#### Loisirs et sports Montérégie

3800, boulevard Casavant Ouest  
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 8E3  
Tél. : (450) 773-9802 # 213  
Sans frais : (800) 387-7979  
Fax : (450) 773-4881  
Courriel : jlegault@loisir.qc.ca

### MONTRÉAL

#### Commission sportive Montréal-Concordia

8110, boul. St-Michel  
Montréal (Québec) H1Z 3E2  
Tél. : (514) 722-2551 # 107  
Fax : (514) 722-8149  
Courriel : mdupras@csmc-sport.qc.ca

### OUTAOUAIS

#### URLS Outaouais

394, boul. Maloney Ouest, Bureau 102  
Gatineau (Québec) J8P 7Z5  
Tél. : (819) 663-2575 # 25  
Fax : (819) 663-5568  
Courriel : garcand@loisirsportoutaouais.com