

La force du programme : les mentors!

Le guide du mentor

Présentation du projet

Quoi :

En collaboration avec le Marathon Oasis Rock 'n' Roll de Montréal, *Étudiants dans la course* est un projet destiné à des jeunes étudiants sélectionnés, issus de milieux à risque de Montréal, dont l'objectif est qu'ils complètent le prochain Marathon Oasis Rock 'n' Roll de Montréal, un parcours de 42,2 km.

Qui :

Une trentaine de jeunes des quartiers Hochelaga-Maisonneuve, Côte-des-Neiges, Montréal-Nord et St-Henri bénéficient d'un entraînement supervisé par des mentors de qui ils pourront apprendre et s'inspirer. Conseillés par des nutritionnistes et un entraîneur, les jeunes âgés de 15 à 18 ans seront également suivis par des spécialistes de la santé.

Où :

Tout au cours de l'année, les jeunes choisis vont sillonner les rues de Montréal, parcourir les pistes du Mont Royal et participer à plusieurs courses qui leur permettront de réaliser les progrès faits. Tout l'équipement nécessaire est fourni aux étudiants grâce à la contribution de généreux commanditaires et partenaires.

L'origine du projet :

Étudiants dans la course est un projet inspiré de « Students Run L.A. », un programme qui connaît un succès retentissant depuis plus de 20 ans et qui se traduit en résultats très concrets. Trois mille jeunes participants prennent part au marathon de L.A. selon les responsables du programme américain, 92 % des jeunes inscrits au programme « Students Run L.A. » ont obtenu leur diplôme d'études secondaires (*High School*), ce qui représente un succès significatif compte tenu de leur situation précaire. Ainsi, **Étudiants dans la course** vise à favoriser chez les jeunes une bonne hygiène de vie, une meilleure performance scolaire et une plus grande intégration sociale.

Les bénévoles :

L'équipe de bénévoles qui encourage les étudiants lors de leur entraînement est constituée de généreux mentors, partenaires de courses, experts et commanditaires. Les mentors et les partenaires de courses sont des professionnels provenant des milieux des affaires, de l'éducation, des arts et des sciences. Les experts sont des nutritionnistes, des entraîneurs, des athlètes et des intervenants sociaux qui vont tous donner une petite poussée de plus pour les aider à atteindre leur objectif : compléter le Marathon Oasis Rock 'n' Roll de Montréal!

Pourquoi :

Le programme vise à promouvoir l'activité physique, la saine alimentation et la discipline, à augmenter la confiance et l'estime de soi et à inculquer aux jeunes la volonté de se fixer un objectif et de l'atteindre.

Comment :

Jumelé à un mentor passionné de course à pied, chaque étudiant bénéficie d'un entraînement supervisé élaboré par l'entraîneur-conseil du Marathon Oasis Rock 'n' Roll de Montréal, Monsieur Jean-Yves Cloutier. Les jeunes s'entraîneront progressivement de trois à quatre fois par semaine. En suivant un programme spécialement préparé pour eux, ils parcourront des distances de plus en plus longues. L'entraînement se fera parfois en solitaire et parfois accompagné par des mentors et des partenaires de course. Les progrès des jeunes seront suivis de près.

La force du programme : les mentors!

Le guide du mentor

Les bourses d'études :

Les étudiants qui terminent le programme recevront une bourse académique pour les encourager à poursuivre leurs études ou à suivre une formation technique.

Pour nous joindre :

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec le comité organisateur.

Téléphone: 438 321-1424

Courriel: etudiantsdlc@gmail.com

Site Internet: <http://etudiantsdanslacourse.org>

Rôle du mentor

Les mentors sont des acteurs clés dans la réussite du projet Étudiants dans la course. Au cours des prochains mois, à titre de mentor, vous serez amené à devenir une personne significative dans la vie d'un jeune. Voici la contribution du mentor qui participe au programme ÉDLC :

- Accompagner, soutenir et motiver son mentoré dans son entraînement en participant de façon régulière aux courses de groupe et aux autres activités du programme ÉDLC (par exemple : rencontres de mentors, dimanches dynamiques, courses officielles);
- Faire un suivi hebdomadaire (téléphonique, électronique ou en personne) avec son mentoré afin de suivre son entraînement individuel et de groupe et s'assurer de son assiduité et de sa motivation;
- Aider son mentoré à se fixer des objectifs, renforcer l'importance d'être responsable et discipliné et être une influence positive dans son entourage afin de l'aider à atteindre son objectif;
- Assurer un suivi avec l'équipe de coordination du programme (la majorité du temps via une réponse à un courriel).

Attentes envers les mentors

Au niveau de la sélection :

- Avoir dûment rempli le formulaire d'application ainsi que le formulaire de vérification des antécédents judiciaires;
- Avoir complété avec succès le processus de sélection des mentors;
- Suite à la sélection des mentors, assister à la rencontre d'informations donnée par ÉDLC.

La force du programme : les mentors!

Le guide du mentor

Au niveau sportif :

- Être en bonne condition physique, expérience de course à pied nécessaire;
- Avoir la volonté de faire le Marathon Oasis Rock 'n' Roll de Montréal avec son mentoré et ce, en suivant le rythme de course de ce dernier;
- Accepter de possiblement avoir à mettre de côté certains objectifs personnels durant la saison afin de pouvoir adapter son rythme à celui du mentoré lors des entraînements d'ÉDLC;
- Respecter la philosophie d'ÉDLC et les consignes d'entraînement élaborées par l'entraîneur;
- Porter le chandail ÉDLC lors des courses officielles.
- Superviser son mentoré lors des entraînements et des courses (stratégies). Le mentor devra s'assurer que son mentoré respecte le calendrier d'entraînement ainsi que les rythmes de course prescrits selon le programme d'entraînement;
- Être à l'écoute des besoins de son mentoré au niveau des composantes sportives (ex. niveau de fatigue, apparition de blessures) et aviser un membre du comité organisateur ÉDLC si le jeune est blessé afin qu'un suivi soit fait;
- Être disponible hebdomadairement pour des entraînements/activités relié(e)s du programme ÉDLC;

Petite particularité : Tout au long du programme, les mentors joueront un rôle crucial et doivent s'assurer que leur mentoré suive le programme d'entraînement et participe aux courses officielles de 5, de 10 et de 21,1km. **À partir du quatrième bloc d'entraînement, nous nous attendons à ce que les mentors s'assurent de la présence de leur mentoré à tous les entraînements (mardi et jeudi) ainsi que lors des longues courses du dimanche. La présence du mentor est donc essentielle un minimum d'une fois par semaine. Le quatrième bloc d'entraînement débute à la fin juin et se termine avec la participation au Marathon Oasis Rock 'n' Roll de Montréal, en septembre.**

Au niveau humain :

- Adopter un mode de vie sain et une attitude positive. Les actes sont plus éloquents que les mots;
- Développer une relation sportive avec le jeune en respectant les approches d'ÉDLC. Votre mentoré doit sentir qu'il ne sera pas abandonné en cours de route et que vous croyez sincèrement qu'il peut réussir à atteindre son objectif dans la mesure où celui-ci respecte le programme d'entraînement.
- Adhérer et faire la promotion du programme d'entraînement et des valeurs véhiculées dans ÉDLC. Si vous avez des interrogations ou des commentaires, n'hésitez surtout pas à en faire part à un membre du comité organisateur ou en écrivant à l'adresse : etudiantsdlc@gmail.com;
- Communiquer avec les responsables du programme avant de présenter une initiative personnelle au mentoré ou à l'ensemble du groupe;
- Coopérer avec les responsables du programme dans le cas où la situation du mentoré est difficile (que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur du programme);
- Accepter que le mentoré puisse quitter le programme en cours de route;
- Une règle d'or : Évitez de porter des jugements sur les jeunes et leurs familles.
- En résumé, les aspects importants d'une relation saine sont :
 - La confiance
 - Le respect mutuel
 - L'honnêteté
 - Une bonne communication

Vous faites une différence, soyez fiers de votre contribution!

La force du programme : les mentors! Le guide du mentor

Accompagnement des mentors

- Chaque mentor peut se référer en tout temps à un membre du comité organisateur ou aux coordonnateurs du projet (Valérie Bombardier et Alexandre Audet). Si vous avez des questions, des difficultés ou besoin d'échanger au sujet de votre expérience, n'hésitez pas à prendre contact avec ce dernier au 438-321-1424 ou par courriel : etudiantsdlc@gmail.com;
- Des rencontres de mentors sont planifiées au cours de l'année. Elles vous seront annoncées en temps opportun par la personne responsable. Ces rencontres permettront aux mentors de se rencontrer, d'échanger sur leur expérience et de partager leur opinion concernant l'évolution du projet;
- Des partenaires de courses et autres invités viendront régulièrement se joindre au groupe de mentors et de jeunes afin de supporter leurs efforts réguliers et d'enrichir le projet.

Références / Ressources

- Coordination du projet : Valérie Bombardier et Alexandre Audet (etudiantsdlc@gmail.com)
- <http://etudiantsdanslacourse.org>
- <https://twitter.com/etudiantsdlc/>
- <http://ca.competitor.com/montreal/montreal-splash>
- <http://www.srla.org>

Informations au niveau sportif

- Le marathon est une épreuve sportive exigeante pouvant être complétée avec une préparation adéquate étalée sur plusieurs mois. Le programme d'entraînement du projet Étudiants dans la course est conçu par un professionnel en la matière (Monsieur Jean-Yves Cloutier), qui s'assurera d'adapter la progression de l'entraînement en fonction du bagage sportif des jeunes identifiés. Monsieur Jean-Yves Cloutier est également l'entraîneur conseil du Marathon Oasis Rock 'n' Roll de Montréal et il dirige, depuis 1982, le club Les Vainqueurs, le plus important club de course à pied à Montréal;
- Les jeunes vont se fier à l'expérience des mentors pour les guider dans l'atteinte de leur objectif. Dans le sport comme dans la vie, plus grand est le défi, plus grand et plus important devient le support. Comme le projet Étudiants dans la course implique que les jeunes fassent quelque chose que 99,9% de la population n'a même jamais osé considérer faire, il est d'une grande importance que vous, les mentors, aidiez les jeunes à suivre le plan d'entraînement et d'alimentation de façon disciplinée, mais aussi dans la bonne humeur et l'optimisme;
- Nous encourageons les mentors à partager leurs expériences personnelles avec les jeunes et les autres mentors afin de donner différentes dimensions à l'aventure;
- La constance à l'entraînement sera non seulement la pierre angulaire du succès sportif du projet, mais surtout, la base du succès humain du projet.



La force du programme : les mentors!

Le guide du mentor

Complétez les présents documents et les retourner à l'attention de Alexandre Audet par courriel au etudiantsdlc@gmail.com.

Questionnaire – Formulaire d'application

Les documents comportant des renseignements personnels seront traités et conservés de façon confidentielle par les membres du comité de sélection des mentors du projet Étudiants dans la course.

Date: _____

Veuillez considérer ma candidature comme mentor au projet **Étudiants dans la course**.

Les candidats doivent être âgés de plus de 18 ans pour participer à titre de mentor au programme **Étudiants dans la course**.

Avez-vous plus de 18 ans? Oui Non

Comment avez-vous entendu parler du projet ?

Coordonnées personnelles :

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Province: _____ Code Postal: _____

Adresse électronique : _____

Téléphone (résidence): _____ Téléphone (cellulaire): _____

Emploi:

Employeur: _____ Position: _____

Adresse au travail: _____

Ville: _____ Province: _____ Code Postal: _____

Téléphone au travail: _____ Adresse électronique au travail: _____

Horaire type au travail: _____

Pouvons-nous vous contacter au travail? Oui Non

La force du programme : les mentors! Le guide du mentor

Admissibilité

Prenez note qu'afin de compléter le processus de sélection des mentors, il sera impératif que le candidat complète un formulaire de vérification des antécédents judiciaires lors d'une rencontre spéciale prévue à cet effet. Lors de cette rencontre le candidat devra fournir deux pièces d'identité pour vérification.

Êtes-vous détenteur d'un permis de conduite? Oui Non

Dans l'affirmative, avez-vous été reconnu coupable par le passé d'infractions au code de la sécurité routière ou en vertu du code criminel? Oui Non

Champs d'intérêts et références

Avez-vous une expérience de marathonien ou de course de longue distance?

Oui Non

Dans l'affirmative, précisez : _____

Avez-vous une expérience de bénévole? Oui Non

Dans l'affirmative, précisez : _____

Avez-vous déjà été, ou avez-vous déjà postulé comme bénévole dans un programme d'aide aux jeunes?

Oui Non

Dans l'affirmative, au sein de quelle organisation et quand?

Qui était la personne-ressource? _____

Pourquoi désirez-vous devenir un mentor pour le projet **Étudiants dans la course**?

Préférez-vous être jumelé avec un jeune du même sexe que vous? Oui Non

Souhaitez-vous être un mentor d'un jeune dans un quartier en particulier? Oui Non

Dans l'affirmative, lequel de ces quartiers?

- Hochelaga-Maisonneuve
- Côte-des-Neiges
- Montréal-Nord

Disponibilité pour les entraînements :

- Mardi soir
- Jeudi soir
- Dimanche matin

La force du programme : les mentors!

Le guide du mentor

Références

Veillez fournir au moins deux répondants qui vous connaissent depuis au moins deux ans et ayant des titres différents (famille, travail, amis etc.)

Répondant #1

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Province: _____ Code Postal: _____

Téléphone (résidence): _____ Téléphone (travail): _____

Depuis quand connaissez-vous cette personne? _____

À quel titre? _____

Répondant #2

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Province: _____ Code Postal: _____

Téléphone (résidence): _____ Téléphone (travail): _____

Depuis quand connaissez-vous cette personne? _____

À quel titre? _____

Répondant #3

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Province: _____ Code Postal: _____

Téléphone (résidence): _____ Téléphone (travail): _____

Depuis quand connaissez-vous cette personne? _____

À quel titre? _____

Par la présente, je déclare que les renseignements fournis au questionnaire d'application sont véridiques.



La force du programme : les mentors!

Le guide du mentor

Consentement

J'autorise le comité de sélection des mentors du projet Étudiants dans la course à communiquer auprès des répondants mentionnés ci-dessus aux fins du processus de sélection des mentors du projet Étudiants dans la course.

J'autorise le comité de sélection des mentors du projet Étudiants dans la course à obtenir les résultats de la vérification de mes antécédents judiciaires aux fins du processus de sélection des mentors au projet Étudiants dans la course.

Je serai disponible pour un entretien avec le comité de sélection des mentors du projet Étudiants dans la course.

Je comprends que tout acte que je poserai qui sera en contradiction avec la philosophie, les principes ou les directives du projet Étudiants dans la course ou tout acte frauduleux ou criminel entraînera mon exclusion immédiate à titre de mentor.

Signature _____

Date : _____

La force du programme : les mentors! Le guide du mentor

Code d'éthique du mentor

Chaque mentor est responsable de respecter et de faire respecter le code d'éthique du mentor. Plus spécifiquement, en tant que mentor, vous vous engagez à :

- Maintenir les normes les plus élevées de conduite personnelle et projeter une image qui reflète les valeurs et les objectifs du projet **Étudiants dans la course** auprès des jeunes et de leurs parents, des bénévoles, des mentors, des commanditaires et des médias.
- Traiter sans discrimination tous les acteurs impliqués dans le projet et ce, quel que soit leur sexe, leur race, leur pays d'origine, leur potentiel sportif, leur performance sportive, leur couleur, leur orientation sexuelle, leur religion, leur croyance politique, leur statut socio-économique ou toute autre distinction et différence.
- Adhérer et respecter le programme d'entraînement établi par ÉDLC.
- Faire la promotion de la discipline sportive et académique en tout temps.
- Éviter de pratiquer, de tolérer, d'ignorer, d'encourager ou de sanctionner toute forme de discrimination.
- Encourager et aider les jeunes à assumer leurs propres responsabilités quant à leur conduite, leurs décisions et leurs performances.
- Respecter les jeunes et les considérer autonomes en s'abstenant d'intervenir inopportunément dans des questions d'ordre personnel qui ne relèvent pas de la compétence des mentors.
- Limiter son rôle auprès des jeunes à celui de mentor, c'est-à-dire limiter ses interventions à celles reliées au programme d'entraînement et/ou aux activités organisées par le programme ÉDLC
- Proscrire et décourager le recours aux drogues qui améliorent la performance.
- Traiter confidentiellement tout renseignement concernant un jeune ou toute autre personne impliquée dans les activités d'entraînement à moins du consentement explicite de la personne visée par ce renseignement. Si vous jugez que des renseignements doivent être partagés, communiquez avec un membre du comité organisateur.
- Tenir compte des limites de vos connaissances et de vos capacités dans l'exercice du rôle de mentor. En particulier, n'assumez pas des responsabilités pour lesquelles vous n'avez pas reçu de formation suffisante.
- S'abstenir d'intervenir dans des contextes inadéquats et présentant des risques, qui compromettraient la qualité des services d'entraînement et d'encadrement ainsi que la santé et la sécurité des jeunes et des autres membres du projet.
- Agir de manière courtoise, franche et respectueuse envers les autres mentors ainsi qu'envers l'organisation d'ÉDLC. De même, collaborer avec les autres professionnels et bénévoles impliqués.
- Honorer vos engagements et promesses et manifester un esprit sportif.

Signature _____

Date : _____