

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.

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.

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.



La force du programme : les mentors!

Le guide du mentor

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!



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).

La force du programme : les mentors!

Le guide du mentor

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.

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'EDLC 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.**

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

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 : Évitions 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.