

# Le guide du mentor ÉDLC

La force du programme : les mentors!



## Présentation du projet

### Quoi

En collaboration avec le Marathon Oasis Rock'n'Roll de Montréal, *Étudiants dans la course* (ÉDLC) 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 accomplis. Tout l'équipement nécessaire est fourni aux étudiants grâce à la contribution de généreux 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 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. Sauf pour le 4e entraînement de la semaine qui se fait en solitaire, tous les entraînements se font accompagnés par des mentors, co-mentors ou amis d'ÉDLC. 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.* » (<https://www.srla.org>), un programme qui connaît un succès retentissant depuis plus de 30 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 valeurs

Étudiants dans la course prône tout particulièrement valeurs suivantes :

- Le respect
- L'inclusion
- L'optimisme

# Le guide du mentor ÉDLC

La force du programme : les mentors!



## Les bénévoles

L'équipe de bénévoles qui encourage les étudiants lors de leur entraînement est constituée de dévoués mentors de course, co-mentors, experts et commanditaires. Les mentors et les co-mentors proviennent de milieux très diversifiés. 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

- Comité de recrutement [recrutement@etudiantsdanslacourse.org](mailto:recrutement@etudiantsdanslacourse.org)
- Coordination du projet [info@etudiantsdanslacourse.org](mailto:info@etudiantsdanslacourse.org)
- Site web <http://etudiantsdanslacourse.org>
- Facebook <https://www.facebook.com/Etudiantsdlc>
- Téléphone (438) 321-1424

## 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. Il est attendu du mentor qui participe au programme ÉDLC de :

- Accompagner, soutenir et motiver son mentoré dans son entraînement en participant de façon régulière et constante aux entraînements (environ 2 fois par semaine en moyenne) 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).
- Épauler les autres mentors selon les besoins.

## Rôle du co-mentor

Les co-mentors, jouent un rôle de soutien à l'équipe de mentors officiels. Il est attendu du co-mentor qui participe au programme ÉDLC de :

- Partager les valeurs D'ÉDLC;
- Accompagner les mentors et les jeunes;
- Participer régulièrement aux entraînements (environ 1 fois par semaine);
- Participer aux courses officielles, selon le besoin.

## Attentes envers les mentors et co-mentors

### Au niveau de la sélection

1. Avoir dûment rempli le formulaire d'application;
2. Assister à la première rencontre d'informations donnée par ÉDLC;
3. Avoir rempli le formulaire de vérification des antécédents judiciaires;
4. Avoir complété avec succès le processus de sélection des mentors et co-mentors.

### 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;

À noter que, 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 km, 10 km, 20 km et de demi-marathon. **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 sur une base régulière et constante.**

# Le guide du mentor ÉDLC

*La force du programme : les mentors!*



## 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 au comité de recrutement en écrivant à l'adresse : [recrutement@etudiantsdanslacourse.org](mailto:recrutement@etudiantsdanslacourse.org);
- 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!*

# Le guide du mentor ÉDLC

La force du programme : les mentors!



## Accompagnement des mentors

- Chaque mentor ou co-mentor peut se référer en tout temps à un membre du comité organisateur. 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 : [info@etudiantsdanslacourse.org](mailto:info@etudiantsdanslacourse.org);
- Des rencontres de mentors et co-mentors sont planifiées au cours de l'année. Elles vous seront annoncées en temps opportun par la personne responsable. Ces rencontres permettront à l'équipe de se rencontrer, d'échanger sur leur expérience et de partager leur opinion concernant l'évolution du projet;
- Des amis d'ÉDLC et des jeunes de cohortes précédentes (ambassadeurs) viendront régulièrement se joindre au groupe de mentors et de jeunes afin de supporter leurs efforts réguliers et d'enrichir le projet.

## 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 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 soutien. 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.

# Le guide du mentor ÉDLC

La force du programme : les mentors!



**Merci de compléter les documents suivants dûment signés et les retourner par courriel au comité de recrutement : [recrutement@etudiantsdanslacourse](mailto:recrutement@etudiantsdanslacourse).**

## 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 ou co-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 : \_\_\_\_\_  
Téléphone (résidence) : \_\_\_\_\_ Téléphone (cellulaire) : \_\_\_\_\_  
Courriel : \_\_\_\_\_

### Emploi :

Employeur : \_\_\_\_\_ Position : \_\_\_\_\_  
Adresse au travail : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_ Province : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_  
Téléphone (travail) : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Horaire type au travail : \_\_\_\_\_

Pouvons-nous vous contacter au travail?       Oui       Non

# Le guide du mentor ÉDLC

La force du programme : les mentors!



## 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

## Champs d'intérêts et références

Quel(s) rôle(s) souhaiteriez-vous jouer?

- Mentor (participation régulière et constante aux entraînements (environ 2 fois par semaine)
- Co-mentor (participation régulière aux entraînements (environ 1 fois par semaine)

Quelle est votre disponibilité pour les entraînements qui ont généralement lieu au Centre Pierre-Charbonneau (3000 Rue Viau, Montréal, QC H1V 3J3) :

- Mardi soir, à partir de 17h15
- Jeudi soir, à partir de 17h15
- Dimanche matin

Quel(s) rythme(s) de course de base seriez-vous disposés à respecter lors des entraînements ?

- 5:50/km (marathon en 4h00)
- 6:30/km (marathon en 4h30)
- 7:15/km (marathon en 5h00)
- 7:50/km (marathon jusqu'à 6h00)

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*?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Le guide du mentor ÉDLC

La force du programme : les mentors!



## 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.

# Le guide du mentor ÉDLC

La force du programme : les mentors!



## 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 : \_\_\_\_\_

# Le guide du mentor ÉDLC

La force du programme : les mentors!



## Code d'éthique du mentor

**Chaque mentor/co-mentor est responsable de respecter et de faire respecter le code d'éthique du mentor.**

**Plus spécifiquement, 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, des médias traditionnels et des médias sociaux.
- 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.
- Reconnaître que chaque jeune est unique et nécessite un accompagnement spécifique.
- Adhérer et respecter le programme d'entraînement établi par ÉDLC qui fixe le volume d'entraînement et le rythme de course à suivre pour chaque groupe de la cohorte.
- Faire la promotion de la discipline sportive et académique en tout temps.
- 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.
- Avoir foi en chaque jeune et faire raisonnablement tout en son possible afin qu'il atteigne chacun des objectifs établis tout au long de l'année, jusqu'au marathon.
- 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.
- Faire preuve d'humilité, nos succès sont collectifs
- Honorer vos engagements et promesses.

Signature : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_