



## La force de la conviction : les mentors! Le guide du mentor

### Présentation du projet

#### **Quoi**

*Étudiants dans la course* est un organisme à but non lucratif qui encourage des jeunes sélectionnés, provenant de milieux à risque de Montréal, à relever un défi de taille, participer au Marathon Oasis de Montréal, et à tirer de cette expérience exigeante des leçons précieuses qui leur serviront toute leur vie.

#### **Pourquoi**

Le programme vise à promouvoir l'activité physique, la saine alimentation et la discipline, à augmenter la confiance et l'estime de soi, à réduire les facteurs de risque reliés aux drogues et aux gangs de rues et à inculquer aux jeunes la volonté de se fixer un objectif et de l'atteindre.

#### **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.

#### **Comment**

Jumelé à un mentor passionné de course à pied, chaque étudiant bénéficie d'un entraînement supervisé élaboré par l'entraîneur du Club Les Vainqueurs, M. Jean-Yves Cloutier. Les jeunes s'entraînent progressivement de trois à quatre fois par semaine. En suivant un programme spécialement préparé pour eux, ils parcourent des distances de plus en plus longues. L'entraînement se fait parfois en solitaire, parfois accompagné par des mentors et des partenaires de course. Les progrès des jeunes sont suivis de près.

#### **Où**

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 gracieusement aux étudiants grâce à la contribution de généreux commanditaires et partenaires.



## La force de la conviction : les mentors! Le guide du mentor

### L'origine du projet

**Étudiants dans la course** est un projet inspiré de *Students Run LA*, un programme qui connaît un succès retentissant depuis 25 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 LA* 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 soutient les étudiants lors de leur entraînement est constituée de généreux mentors, partenaires de course, experts et commanditaires. Les mentors et les partenaires de course sont des professionnels provenant des milieux des affaires, de l'éducation et des arts et 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 de Montréal !

### Les bourses d'études

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

### Pour nous joindre

Pour en savoir plus sur EDLC, veuillez communiquer avec le comité organisateur.

Téléphone: 438 321-1424

Courriel: [etudiantsdlc@gmail.com](mailto:etudiantsdlc@gmail.com)

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



## La force de la conviction : les mentors! Le guide du mentor

### Rôles du mentor

**Les mentors sont des acteurs clés dans la réussite du programme *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 les principaux rôles du mentor qui participe au programme EDLC :**

- Accompagner, soutenir et motiver son mentoré dans son entraînement en participant de façon régulière aux courses de groupe et aux autres activités du programme **EDLC** (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 par courriel).



## La force de la conviction : 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'information donnée par EDLC.

#### Au niveau sportif :

- Être en bonne condition physique, expérience de course à pied nécessaire;
- Avoir la volonté de faire le Marathon Oasis 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'EDLC;
- Respecter la philosophie d'EDLC et les consignes d'entraînement élaborées par l'entraîneur;
- 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 établis dans le programme d'entraînement;
- Être à l'écoute des besoins de son mentoré (ex. niveau de fatigue, apparition de blessures) et aviser un membre du comité organisateur EDLC si le jeune est blessé afin qu'un suivi soit fait;
- Être disponible hebdomadairement pour des entraînements/activités relié(e)s du programme EDLC;
- Porter le chandail EDLC lors des courses officielles.
- La Boutique Courir (et ses partenaires ASICS, Nathan et Polar) fournit gratuitement tous les vêtements et accessoires de course aux jeunes participants et offre aux mentors d'EDLC un rabais de 15 % sur leur achat à la boutique. EDLC invite donc les mentors à visiter la Boutique Courir et à encourager dans la mesure du possible notre précieux commanditaire.





## La force de la conviction : les mentors! Le guide du mentor

**Petite particularité** : Tout au long du programme, les mentors jouent un rôle crucial et doivent s'assurer que leur mentoré suit le programme d'entraînement et participe aux courses officielles de 5, de 10 et de 21,1 km. **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 de ce bloc (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 de Montréal, en septembre.**



## La force de la conviction : 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'EDLC. 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 au programme d'entraînement et aux valeurs véhiculées dans EDLC et en faire la promotion. Si vous avez des interrogations ou des commentaires, n'hésitez surtout pas en faire part à un membre du comité organisateur ou en écrivant à l'adresse : [etudiantsdlc@gmail.com](mailto: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 peut quitter le programme en cours de route;
- Une règle d'or : Évitez de porter des jugements sur les jeunes et leur famille.
- En résumé, les aspects importants d'une relation saine sont :
  - Le respect mutuel;
  - La confiance;
  - L'honnêteté;
  - Une bonne communication.

***Le dernier point, mais non le moindre : Vous faites une différence, soyez fier de votre contribution!***



## La force de la conviction : les mentors! Le guide du mentor

### Accompagnement des mentors

- Chaque mentor peut se référer en tout temps à un membre du comité organisateur ou au coordonnateur du projet (Jean-Philippe Lepage). Si vous avez des questions ou des difficultés ou sentez le 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](mailto: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 course et autres invités viendront régulièrement se joindre au groupe de mentors et de jeunes afin de supporter leurs efforts et d'enrichir le projet.



## La force de la conviction : les mentors! Le guide du mentor

### Informations de nature sportive

- Le marathon est une épreuve sportive exigeante pouvant être complétée avec une préparation adéquate étalée sur plusieurs mois. Le programme d'entraînement du programme *Étudiants dans la course* est conçu par un professionnel en la matière (M. Jean-Yves Cloutier), qui s'assure d'adapter la progression de l'entraînement en fonction du bagage sportif des jeunes sélectionnés. M. 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 support. Puisque l'objectif d'*Étudiants dans la course* est de relever un défi 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.

### Références / Ressources

- Coordination du projet : Jean-Philippe Lepage ([etudiantsdlc@gmail.com](mailto:etudiantsdlc@gmail.com))
- Site Web : <http://etudiantsdanslacourse.org>
- Twitter : <https://twitter.com/etudiantsdlc/>
- Facebook : <https://www.facebook.com/Etudiantsdlc>
- <http://ca.competitor.com/montreal/montreal-splash>





La force de la conviction : les mentors!  
Le guide du mentor

**Veillez remplir les présents documents et les retourner à l'attention de Jean-Philippe Lepage par télécopie au 514 355-5853 ou par courriel à [etudiantsdlc@gmail.com](mailto: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 programme Étudiants dans la course.*

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

Veillez considérer ma candidature comme mentor du programme **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 : \_\_\_\_\_

Adresse électronique : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Téléphone (résidence): \_\_\_\_\_

**Emploi**

Employeur : \_\_\_\_\_

Poste : \_\_\_\_\_

Adresse au travail : \_\_\_\_\_

Téléphone au travail : \_\_\_\_\_



## La force de la conviction : les mentors! Le guide du mentor

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

Pouvons-nous communiquer avec vous au travail?  Oui  Non

Courriel : \_\_\_\_\_

### Questionnaire d'admissibilité

*Prenez note qu'afin de compléter le processus de sélection des mentors, il sera impératif que le candidat remplisse 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 conduire?  Oui  Non

Dans l'affirmative, avez-vous été reconnu coupable par le passé d'infraction au code de la sécurité routière (tel que conduite en état d'ébriété ou conduite dangereuse)

Oui  Non

### Champs d'intérêts et références

Avez-vous une expérience de marathonnier 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 ? \_\_\_\_\_



## La force de la conviction : les mentors! Le guide du mentor

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

---

---

---

---

Préférez-vous être jumelé avec un jeune de 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
- St-Henri

Disponibilité pour les entraînements :

- mardi
- jeudi
- dimanche



## La force de la conviction : 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.)

#### a) Répondant 1

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Prov. : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone (résidence) \_\_\_\_\_ Téléphone (travail) \_\_\_\_\_

Depuis quand connaissez-vous cette personne? \_\_\_\_\_ À quel titre? \_\_\_\_\_

#### b) Répondant 2

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Prov. : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone (résidence) \_\_\_\_\_ Téléphone (travail) \_\_\_\_\_

Depuis quand connaissez-vous cette personne? \_\_\_\_\_ À quel titre? \_\_\_\_\_

#### c) Répondant 3

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Prov. : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone (résidence) \_\_\_\_\_ Téléphone (travail) \_\_\_\_\_

Depuis quand connaissez-vous cette personne? \_\_\_\_\_ À quel titre? \_\_\_\_\_



## La force de la conviction : les mentors! Le guide du mentor

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

J'autorise le comité de sélection des mentors du programme *Étudiants dans la course* à communiquer avec les répondants susmentionnés dans le cadre du processus de sélection des mentors du programme *Étudiants dans la course*.

J'autorise le comité de sélection des mentors du programme *Étudiants dans la course* à obtenir les résultats de la vérification de mes antécédents judiciaires dans le cadre du processus de sélection des mentors du programme *Étudiants dans la course*.

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

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

---

Signature du candidat

---

Date



## La force de la conviction : 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 programme *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 engagés 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, leurs croyances politiques, leur statut socio-économique ou toute autre distinction et différence.
- Adhérer et respecter le programme d'entraînement établi par EDLC.
- Faire la promotion de la discipline sportive et scolaire 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.-à-d. limiter ses interventions à celles reliées au programme d'entraînement et/ou aux activités organisées par le programme EDLC
- Proscrire et décourager le recours aux drogues qui améliorent la performance.
- Traiter confidentiellement tout renseignement concernant un jeune ou toute autre personne engagée 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'EDLC. De même, collaborer avec les autres professionnels et bénévoles engagés.
- Honorer vos engagements et promesses et manifester un esprit sportif.

Signature \_\_\_\_\_

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



## La force de la conviction : les mentors! Le guide du mentor

### Formulaire de vérification des antécédents judiciaires

Ce formulaire sera remis aux candidats mentors lors de la rencontre d'informations aux mentors. Il devra être rempli et remis lors de cette rencontre. Le candidat devra fournir deux pièces d'identité pour vérification.