



**Olympiades
québécoises**
**des métiers et des
technologies**

GUIDE DE PRÉPARATION À LA COMPÉTITION

2027

Mise à jour : Janvier 2026

**www.
olympiades
metiers.
quebec**

 **Compétences
Québec**

GUIDE DE PRÉPARATION À LA COMPÉTITION

Ce guide consiste à préparer les personnes intéressées à occuper ce poste en leur transmettant des informations pertinentes concernant les Olympiades québécoises des métiers et des technologies ainsi que leur rôle en tant qu'entraîneur. Les points abordés sont les suivants :

- Description des Olympiades québécoises des métiers et des technologies P. 2
- Rôles et responsabilités P. 3-4
- Planification et préparation P. 5-10
- Système de notation et d'évaluation P. 11
- Communications P. 12
- Documentation P. 12

DESCRIPTION DES OLYMPIADES QUÉBÉCOISES DES MÉTIERS ET DES TECHNOLOGIES

Organisées par Compétences Québec et soutenues par des partenaires engagés, les **Olympiades québécoises des métiers et des technologies** sont des compétitions de métiers de haut niveau qui mettent en lumière le savoir-faire et le talent de celles et ceux qui ont choisi de se qualifier dans un programme de formation professionnelle ou technique.

Les Olympiades québécoises des métiers et des technologies débutent par une cérémonie d'ouverture à laquelle prennent part toutes les régions du Québec. Par la suite, les compétitions sont d'une durée de 12 heures répartie sur 2 jours pendant lesquels près de 300 compétiteurs rivalisent d'adresse pour résoudre des problèmes concrets rencontrés dans leur métier. La précision, la rapidité d'exécution, l'utilisation optimale de l'équipement et des matériaux, la sécurité sont autant de contraintes à respecter.

Les compétitions sont présentées dans plus d'une trentaine de métiers tels que santé, assistance et soins infirmiers, charpenterie-menuiserie, coiffure, cuisine, électricité, électronique industrielle, mécanique automobile, mécanique industrielle, mécatronique, secrétariat, soudage, etc. La notation des candidats est assurée par des juges de l'industrie ou du milieu de l'enseignement. Les Olympiades québécoises s'achèvent avec la cérémonie de remise des médailles, point culminant de l'événement, qui permet de célébrer et de valoriser celles et ceux qui ont choisi de s'engager dans les filières de formation professionnelle et technique.

Cet événement unique, ouvert au public et aux visiteurs scolaires, offre une expérience d'orientation incomparable grâce à l'observation et l'exploration des métiers spécialisés.

Au terme de cette compétition, certains compétiteurs seront invités à intégrer Équipe Québec qui participe aux Olympiades canadiennes des métiers et des technologies. Les compétiteurs les plus performants de l'événement canadien intégreront Équipe Canada qui participera au prochain Mondial des métiers (WorldSkills).

Les Olympiades québécoises des métiers et des technologies constituent une vitrine exceptionnelle pour la formation professionnelle et technique. Il s'agit du plus grand événement dédié à la promotion des métiers spécialisés au Québec.

www.olympiadesmetiers.quebec



RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Les Olympiades québécoises des métiers et des technologies : un projet collectif pour l'excellence

Les Olympiades québécoises des métiers et des technologies ont pour mission de **promouvoir l'excellence, la compétence et la fierté professionnelle** dans les métiers spécialisés. Cet événement mobilise plusieurs acteurs qui jouent chacun un rôle essentiel pour assurer le succès et l'équité de la compétition. Afin de mener à bien ce projet d'envergure, il est indispensable que **chaque intervenant comprenne ses responsabilités et son impact sur l'expérience des candidats**. Voici un aperçu des rôles clés :

LE CANDIDAT

Le meilleur candidat combine **excellence technique, gestion du stress, motivation, rigueur et attitude professionnelle**. Ces qualités maximisent non seulement ses chances de succès en compétition, mais assurent aussi une représentation positive et crédible du métier.

Compétences techniques solides

Un excellent candidat possède une **maîtrise approfondie des techniques** de son métier. Cette base lui permet de comprendre rapidement l'épreuve, d'exécuter les tâches avec précision et de respecter rigoureusement les normes de qualité et de sécurité. Les compétences techniques sont la fondation de toute performance en compétition.

Rapidité et efficacité d'exécution

Les compétitions sont **chronométrées**. Le candidat doit être capable de **travailler rapidement sans compromettre la qualité**, d'optimiser ses méthodes de travail et de bien gérer son temps afin de compléter l'épreuve dans les délais impartis.

Capacité à gérer le stress et la pression

La compétition se déroule dans un environnement exigeant, souvent **devant public et sous observation constante**. Un bon candidat demeure calme, concentré et méthodique, même lorsqu'un imprévu survient (erreur, bruit, changement de consigne ou problème technique).

Motivation, engagement et passion pour le métier

Le candidat doit démontrer une **forte motivation** et un **réel engagement** envers son métier. Il doit avoir le désir de se dépasser, de s'entraîner sérieusement et de représenter son métier, son établissement ou son organisation avec professionnalisme et fierté.

Créativité et capacité de résolution de problèmes

Les imprévus font partie intégrante des compétitions de métiers. Un bon candidat sait **analyser rapidement une situation**, faire preuve de créativité et trouver des solutions efficaces, tout en maintenant la qualité, la sécurité et le respect des standards.

Respect des consignes et des standards du métier

La réussite en compétition repose sur la **conformité aux critères d'évaluation**. Le candidat doit être rigoureux, suivre précisément les consignes et produire un travail conforme aux standards techniques et esthétiques attendus par les juges.

Esprit compétitif et attitude positive

Un bon candidat possède un **esprit compétitif sain**, une attitude positive et un bon sens de l'éthique. Il accepte les critiques, apprend de ses erreurs et démontre une attitude professionnelle exemplaire, contribuant à valoriser son métier et son organisation.



L'ENTRAÎNEUR

Avant la compétition, l'entraîneur joue un rôle essentiel dans la préparation du candidat. Il doit veiller à ce que celui-ci soit prêt tant sur le plan technique que mental. Cela implique l'élaboration d'un plan d'entraînement structuré, intégrant les aspects techniques, tactiques et psychologiques. L'entraîneur organise des simulations en conditions réelles pour habituer le candidat aux contraintes de la compétition et s'assure que son travail respecte les normes et critères de notation. Il agit également comme motivateur et soutien moral tout au long du processus.

Pendant la compétition, son rôle se limite à offrir un appui psychologique sans intervenir dans l'épreuve. Il doit respecter les règles de neutralité et observer attentivement le déroulement afin de préparer un bilan post-compétition.

L'EXPERT DE CONTENU BÉNÉVOLE

Avant la compétition, l'expert de contenu bénévole conçoit et organise l'épreuve pratique des Olympiades pour sa discipline. Son rôle inclut la rédaction de la description du concours, la préparation du devis technique, la création des documents de préparation, l'élaboration de l'examen et de la grille de notation ainsi que la formation du jury.

Lors de l'événement, il est responsable de l'aménagement de son site de compétition. Il supervise le déroulement des épreuves, répond aux questions techniques des candidat dans le cadre autorisé, assure la sécurité et le respect des règles et collabore avec les juges pour la notation

LE JUGE

Pendant la compétition, il évalue les travaux selon les critères établis par l'expert de contenu, note avec impartialité et cohérence, respecte la confidentialité des résultats.

Note : *Dans certaines disciplines, il peut arriver que des entraîneurs inscrits soient sollicités pour agir à titre de juges si le recrutement dans l'industrie s'avère insuffisant. Compétences Québec communiquera avec les entraîneurs concernés une fois les inscriptions officielles terminées, soit au début du mois d'avril précédant la compétition.*



PLANIFICATION ET PRÉPARATION

Un entraînement efficace repose sur une planification rigoureuse des différentes formes de préparation nécessaires pour participer aux Olympiades québécoises des métiers et des technologies. En collaboration avec votre candidat, vous devez :

- **Élaborer un calendrier d'entraînement** clair et réaliste.
- **Concevoir un plan progressif**, avec des objectifs précis, adaptés aux forces et aux points à améliorer du candidat.
- **Utiliser des grilles d'évaluation** pour mesurer et suivre les progrès.

En annexe, vous trouverez un modèle de plan d'entraînement. Celui-ci vous aidera, dans un premier temps, à définir des objectifs à court, moyen et long terme, en tenant compte des quatre dimensions de la préparation : **technique, mentale, tactique et physique**.

Dans un second temps, ce modèle vous permettra de :

- Déterminer les tâches à accomplir pour chaque période d'entraînement.
- Noter les observations, points à surveiller et habiletés à maîtriser.
- Suivre la progression du candidat et ajouter des commentaires pertinents.

Il est essentiel d'ajuster les stratégies d'entraînement en fonction des progrès réalisés par le compétiteur.

PRÉPARATION TECHNIQUE

La préparation technique du candidat doit être **structurée, réaliste et constitue l'élément central du plan d'entraînement**. Elle ne peut être improvisée à la dernière minute : les Olympiades exigent un engagement soutenu et une organisation rigoureuse. Les documents nécessaires à cette préparation sont publiés sur le site officiel selon un calendrier précis :

- **Septembre (année précédant les Olympiades)** : Publication de la description du concours.

La description de concours est le document officiel qui présente tous les éléments essentiels d'une discipline pour la compétition. Elle précise les objectifs et le contexte du concours, les compétences évaluées, les principales tâches à réaliser, les exigences techniques et matérielles (outils, équipements, etc.), les règles de santé et sécurité ainsi que les critères de notation.

- **Décembre (année précédant les Olympiades)** : Après la réservation des postes de travail, Compétences Québec transmet aux entraîneurs identifiés par les établissements de formation les codes d'accès pour consulter les épreuves antérieures.
- **Début mars** : Mise en ligne des documents officiels pour l'édition en cours (environ deux mois avant l'événement).
- **Mars** : Une rencontre virtuelle sera organisée entre les entraîneurs et l'expert de contenu de la discipline afin de favoriser la communication, clarifier les attentes et répondre aux questions techniques ou organisationnelles. Cette étape est essentielle pour assurer une préparation harmonisée et conforme aux exigences de la compétition.

Ce calendrier vise à garantir l'équité entre les centres. Il est donc essentiel d'anticiper l'organisation et de mobiliser les ressources dès que possible afin d'offrir aux jeunes une expérience optimale et équitable.



Objectifs principaux de l'entraînement technique

L'entraînement technique vise avant tout à permettre au candidat de **maîtriser les gestes professionnels**, en travaillant la précision, la rapidité et le respect des normes en vigueur.

Il doit également favoriser **l'adaptation aux conditions de compétition**, en préparant le candidat à gérer des contraintes telles que le temps limité et un environnement potentiellement stressant.

Un autre objectif essentiel consiste à garantir le **respect des critères de notation**, en mettant l'accent sur la qualité du travail, la sécurité et l'organisation.

Enfin, l'entraînement doit permettre au candidat d'**anticiper les imprévus**, comme une panne d'outil ou un changement de matériau, afin qu'il puisse réagir efficacement en situation réelle.

Recommandations pour la mise en œuvre

Pour assurer une préparation optimale, il est recommandé d'**analyser attentivement la description du concours**, afin de bien comprendre les orientations et les exigences de la compétition.

Il est également important d'**étudier les épreuves antérieures**, lorsqu'elles sont disponibles, pour se familiariser avec le format et le type de tâches demandées.

L'entraînement doit inclure des **simulations en conditions réelles**, en reproduisant les contraintes de temps, de matériel et d'espace afin de préparer le candidat à la réalité des Olympiades.

Enfin, il est essentiel de **suivre la progression du candidat étape par étape**, en commençant par la révision des techniques de base, en intégrant des exercices chronométrés, puis en lui permettant de réaliser des épreuves complètes en autonomie.



PRÉPARATION MENTALE

La préparation mentale est une composante essentielle pour réussir aux Olympiades des métiers et des technologies. Elle permet de mieux gérer le stress, d'améliorer la concentration et de renforcer la confiance en soi. Cette préparation repose sur des techniques éprouvées telles que la visualisation, les affirmations positives, la fixation d'objectifs clairs, la gestion des pensées négatives et une meilleure connaissance de soi.

Techniques et stratégies clés pour optimiser la préparation mentale :

- **Visualisation (imagerie mentale)** : Il s'agit de s'entraîner à visualiser mentalement les gestes, les mouvements et les situations de compétition. Cette pratique renforce les connexions neuronales, améliore la précision et contribue à réduire l'anxiété.
- **Affirmations positives** : Utiliser des phrases courtes, formulées de manière positive et au présent, afin de renforcer la motivation, accepter les échecs et se concentrer sur ses points forts.
- **Définition d'objectifs clairs** : Établir des objectifs précis et réalistes pour guider la performance, maintenir la motivation et améliorer les résultats.
- **Gestion des pensées négatives** : Mettre en place des techniques simples, comme dire « stop » à soi-même, pour interrompre les doutes et les pensées nuisibles.
- **Entraînement à la concentration** : Apprendre à rester focalisé sous pression en se concentrant sur les éléments essentiels au bon moment. La concentration est une compétence qui se développe par la pratique.

Outils proposés par Compétences Québec

Compétences Québec met à disposition des candidats et des entraîneurs plusieurs ressources pour soutenir cette préparation mentale :

- **Trois capsules vidéo**, accessibles sur le site Web des Olympiades, proposant des conseils pratiques sur :
 - La gestion du stress en compétition.
 - Le contrôle du discours intérieur.
 - La manière de composer avec les distractions.
- **Un module complet** comprenant des vidéos et un guide d'accompagnement sur le thème : « *La concentration pour mieux performer* ». Le code d'accès à ce module sera envoyé par courriel aux candidats et entraîneurs inscrits **deux mois avant l'événement**.

Conseil supplémentaire

Faire appel à des préparateurs mentaux spécialisés peut aider à développer ces compétences pour atteindre la performance souhaitée, en se concentrant sur le processus de devenir un meilleur candidat plutôt que seulement sur le résultat.



PRÉPARATION TACTIQUE

Se préparer tactiquement à une compétition de métiers, c'est aller au-delà de la technique pure pour adopter une stratégie qui maximise la performance dans un contexte compétitif. Voici quelques points clés :

Analyse des règles et critères de notation

- Étudier en détail le règlement et les critères d'évaluation pour savoir **ce qui rapporte le plus de points**.
- Identifier les tâches prioritaires et celles qui peuvent être optimisées pour gagner du temps.



Gestion du temps

- Établir un **plan de travail chronométré** avant la compétition.
- Définir des temps cible pour chaque étape et prévoir des marges pour les imprévus.
- S'entraîner avec un chronomètre pour reproduire la pression réelle.



Organisation du poste de travail

- Préparer un **espace ergonomique** : outils accessibles, matériaux bien disposés.
- Réduire les déplacements inutiles pour gagner en efficacité.
- Prévoir un système pour vérifier rapidement la conformité des pièces ou des tâches.

Anticipation des imprévus

- Simuler des scénarios de panne ou de manque de matériel.
- Prévoir des solutions rapides (plan B) pour éviter la perte de temps.



Lecture stratégique des épreuves

- Lire attentivement les consignes dès le départ.
- Identifier les parties qui peuvent être réalisées rapidement pour sécuriser des points.
- Éviter de passer trop de temps sur des détails non essentiels au barème.

Préparation mentale et tactique

- Développer des routines pour rester calme et concentré.
- Visualiser le déroulement complet de l'épreuve avant de commencer.
- Se fixer des micro-objectifs pour garder le contrôle.



Simulations complètes

- Organiser des **épreuves blanches** en conditions réelles (temps, matériel, environnement).
- Évaluer la performance et ajuster la stratégie après chaque simulation.

Exemple d'un tableau de préparation tactique

Étape	Objectif	Actions concrètes	Temps recommandé
Analyse des règles	<i>Comprendre les critères de notation et les priorités</i>	<i>Lire le règlement, identifier les tâches à fort coefficient</i>	<i>1 à 2 heures</i>
Planification du temps	<i>Optimiser la gestion du temps pendant l'épreuve</i>	<i>Définir un plan chronométré pour chaque étape, prévoir marges pour imprévus</i>	<i>2 heures + ajustements</i>
Organisation du poste	<i>Gagner en efficacité et réduire les déplacements inutiles</i>	<i>Disposer les outils et matériaux de manière ergonomique</i>	<i>30 minutes à 1 heure</i>
Simulation d'imprévus	<i>Préparer des solutions rapides en cas de problème</i>	<i>Tester des scénarios : panne d'outil, changement de matériau</i>	<i>1 heure par simulation</i>
Lecture stratégique	<i>Identifier les tâches rapides pour sécuriser des points</i>	<i>Lire attentivement les consignes, prioriser les étapes clés</i>	<i>30 minutes avant épreuve</i>
Préparation mentale	<i>Maintenir la concentration et gérer le stress</i>	<i>Visualisation, affirmations positives, micro-objectifs</i>	<i>Quotidien (15 minutes)</i>
Épreuves blanches	<i>Tester la stratégie en conditions réelles</i>	<i>Réaliser des simulations complètes avec chronomètre</i>	<i>1 à 2 par semaine</i>

PRÉPARATION PHYSIQUE

La préparation physique pour une compétition de métiers est souvent sous-estimée, mais elle joue un rôle crucial pour maintenir la performance et éviter la fatigue. Voici les points clés :

Évaluer les exigences physiques du métier

Chaque discipline a des contraintes spécifiques :

- **Exemple** : Soudage ou plomberie → longues périodes debout, postures contraignantes.
- **Exemple** : Cuisine → déplacements rapides, travail en chaleur.
- **Exemple** : Mécatronique → précision fine, mais aussi manipulation d'éléments lourds.

Renforcer l'endurance et la posture

Exercices recommandés :

- Cardio léger (marche rapide, vélo) pour améliorer la résistance à la fatigue.
- Renforcement musculaire du dos, des jambes et des bras pour supporter les postures prolongées.

Préparer le corps à la durée de l'épreuve

- Simuler des journées complètes d'entraînement avec les mêmes horaires que la compétition.

Nutrition et hydratation

Avant et pendant la compétition :

- Privilégier des repas équilibrés (protéines, glucides complexes).
- Éviter les sucres rapides qui provoquent des baisses d'énergie.

Sommeil et récupération

- Dormir suffisamment avant la compétition pour optimiser la concentration et la coordination.

Exemple d'un tableau de préparation physique

Objectif	Actions concrètes	Exemples / Outils
Endurance	<i>Intégrer des exercices réguliers pour améliorer la résistance physique.</i>	<i>Marche rapide, vélo, séances de cardio 3x/semaine</i>
Force et posture	<i>Renforcer les muscles sollicités dans le métier pour éviter la fatigue et les blessures.</i>	<i>Exercices ciblés : gainage, squats, étirements</i>
Gestion de la fatigue	<i>Prévoir des pauses actives et une bonne récupération.</i>	<i>Micro-pauses toutes les 90 minutes, hydratation</i>
Nutrition adaptée	<i>Maintenir une alimentation équilibrée pour soutenir l'effort.</i>	<i>Collations protéinées, hydratation régulière</i>
Simulation physique	<i>Reproduire les postures et gestes en conditions réelles.</i>	<i>Simulations avec outils et équipements identiques</i>

SYSTÈME DE NOTATION ET D'ÉVALUATION

Compétences Québec utilise le « CIS » (Competition Information System) pour la saisie des notes. Il s'agit du même système utilisé aux Olympiades canadiennes et au Mondial des métiers. La notation se fait via une tablette électronique, fourni par Compétences Québec, et dans laquelle toutes les notes sont entrées directement, en temps réel.

Système de notation

Les épreuves sont notées sur la base des critères et compétences du métier spécifié dans la description de concours. La grille de notation permet de définir la répartition des points et le résultat final doit être sur 100 points. Le CIS (Competition Information System) est utilisé pour gérer les différents aspects de la notation.

Méthodes d'évaluation

L'évaluation se divise en deux grandes méthodes : la mesure et le jugement.

La « **mesure** » est utilisée pour obtenir une évaluation précise d'un élément ou d'un rendement qui peut et qui doit être mesuré de façon rigoureuse. On y a recours dans les situations où il ne peut pas y avoir d'ambiguïté. L'aspect à évaluer doit être mesurable, dénombrable, calculable, binaire, indiscutable.

Le « **jugement** » est utilisé pour évaluer la qualité d'un travail et cette évaluation peut varier légèrement selon le point de vue lorsque sont appliqués des critères externes. Ce type d'évaluation doit être fait avec deux ou trois juges simultanément et ils doivent utiliser une échelle de 0 à 3 basé sur les standards de la profession :

- **0** *Inacceptable. N'atteint pas les normes de l'industrie*
- **1** *Acceptable. Atteint les normes de l'industrie*
- **2** *Atteint les normes de l'industrie, les dépasse pour certains aspects*
- **3** *Excellente réalisation par rapport aux normes de l'industrie*

Il ne peut y avoir qu'un point d'écart entre la note la plus haute et la plus basse pour le jugement d'un même aspect. En cas d'écart de plus d'un point, une discussion entre jurés est autorisée et une nouvelle notation devra être effectuée.

Une procédure existe pour chacun des métiers, en cas de bris d'égalité.

Notation de la santé et sécurité durant le concours

La sécurité sera évaluée d'une façon constante pendant toute la durée du concours. Les normes de l'industrie en matière de santé et de sécurité doivent être respectées lors de la compétition.

Chaque manquement sera signalé dès que constaté. Le candidat devra corriger la situation avant de reprendre le travail et il se verra pénalisé. Un candidat qui persiste dans un comportement dangereux pour lui et/ou les autres pourrait se voir pénalisé de tous les points d'une épreuve ou être disqualifié du concours.

COMMUNICATIONS

Les communications jouent un rôle essentiel qui dépasse largement le cadre de l'événement. Elles permettent de :

- Valoriser les métiers, la formation professionnelle et technique, ainsi que les établissements scolaires qui y participent.
- Attirer de nouveaux talents en mettant de l'avant des parcours inspirants et des modèles de réussite.
- Renforcer le sentiment d'appartenance au sein des établissements participants.
- Créer ou consolider des partenariats avec le milieu scolaire, les entreprises et les organisations du secteur.

En somme, les communications constituent un véritable levier stratégique pour les Olympiades : elles motivent, informent, valorisent, rassemblent et inspirent.

Vidéo Olympiades : <https://www.youtube.com/watch?v=D-QFWDkK5BE&t=4s>

DOCUMENTATION

Nous vous invitons à prendre connaissance des documents liés à l'événement et à votre métier qui sont disponibles sur le site Web des Olympiades : <https://olympiadesmetiers.quebec/>

Liste non exhaustive des documents :

- Règlement du concours
- Guide d'information
- Documents relatifs au métier
- Tutoriel sur le système de notation
- Guide du juge

PLONGE DANS UNE EXPÉRIENCE UNIQUE !

- ❖ Contribue à créer un sentiment d'appartenance pour l'élève grâce à des objectifs communs.
- ❖ Partage et échange avec d'autres passionnés et partenaires dans ton domaine.
- ❖ Fais rayonner ton établissement et transforme-le en fabrique de champions.
- ❖ Perfectionne tes techniques d'enseignement et développe de nouvelles compétences.



Olympiades
québécoises
des métiers et des
technologies