



SKI ALPIN
FORMATION DES
ENTRAÎNEURS DE
NIVEAU
INTRODUCTION



Suivez-nous et parlez-nous sur





Programme national de certification des entraîneurs

PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.



Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par le gouvernement du Canada



© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2023) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés. Imprimé au Canada.





REMERCIEMENTS

Collaborateurs à la 4^e édition (2025)

Pierre Ruel, EPA
Justine Parent
Marie-Pier Jourdain
Comité consultatif d'ACA

Collaborateurs à la 3^e édition (2023)

Pierre Ruel, EPA
Justine Parent
Peter Stewart
Comité consultatif d'ACA

Auteurs principaux (2022)

Dusan Grasic
Éric Prefontaine
Jennifer Stielow, M.Sc.
Johnny Crichton
Keith Robinson
Kip Harrington

Collaborateurs

Jay Keddy
Peter Rybarik
Ugo Catudal
Greg Fréchette
Sarah Edwards

Production

Greg Fréchette
Josée Rochon
Mark Newton

Collecte, utilisation et communication des renseignements personnels

L'Association canadienne des entraîneurs collige vos qualifications du PNCE et vos renseignements personnels et les partage avec les partenaires du PNCE conformément aux paramètres établis dans la politique de confidentialité, qui peut être consultée sur le site www.coach.ca. En participant au PNCE, vous consentez à ce que vos informations soient collectées et partagées selon ces modalités. Si vous avez des questions ou si vous souhaitez vous abstenir de participer au PNCE, veuillez écrire à coach@coach.ca.

Objectif du document



- ❑ Le *Cahier de travail de l'entraîneur(e)* sert de document pour noter ce que vous avez fait et appris pendant l'atelier sur la planification d'une séance d'entraînement. Ce document a été conçu de manière à vous aider à travailler individuellement une fois l'atelier terminé, ce qui vous permettra de vous améliorer encore davantage en tant qu'entraîneur(e). Nous vous recommandons de conserver ce Cahier de travail et de le consulter régulièrement dans le but de continuer à perfectionner vos qualités d'entraîneur(e).
- ❑ Le Cahier de travail fait souvent mention du *Document de référence*, un ouvrage qui a été élaboré pour vous permettre d'approfondir vos connaissances à propos des aspects clés de l'entraînement. Le *Document de référence* vous sera remis en même temps que le Cahier de travail de l'entraîneur(e) lors du stage de niveau introduction de 3 jours d'ACA-ESC.



Programme de la formation

Voici un résumé général des trois jours de la formation.

	Durée
Présentation du stage	Durée de l'activité : 20 minutes
1. Introduction, présentation du plan du cours et vérification si le module préparatoire en ligne a été effectué. **Expliquez la composante d'évaluation : les habiletés techniques sont évaluées tout au long de la formation. *** Les compétences en entraînement sont améliorées au cours du stage et lors du travail d'entraîneur dans un club et de l'évaluation de la partie A (facteurs de sécurité, horaire de la formation, contexte et analyse de la performance).	20 minutes
Jour 1 AM : Les concepts de la technique	Durée de l'atelier : 2,5 heures
1. Démontrerez comment travailler avec un groupe et faites un rappel des points suivants : <ul style="list-style-type: none"> • les endroits pour s'arrêter en toute sécurité; • la distance sécuritaire à garder entre les skieurs; • comment s'arrêter en toute sécurité avec un groupe. 2. Introduction et démonstration des normes de l'évaluation du ski (7 éléments de preuve). 3. Amélioration du ski des participants à l'aide des éducatifs ASCENSION des niveaux 1 à 5, au besoin. Soulignez ce que vous observez pour qu'ils apprennent comment analyser leur technique entre eux.	2 heures 30 minutes
Pause dîner	45 minutes
Jour 1 PM : Le programme ASCENSION	Durée de l'atelier : 2 heures
1. Introduction au concept ASCENSION	10 minutes
2. Présentation des niveaux 1 à 5 ASCENSION de manière holistique en donnant des exemples de chaque niveau et des éléments clés	1 heure 45 minutes
3. Récapitulation	5 minutes
Fin de journée – Atelier à l'intérieur sur la Planification d'une séance d'entraînement	1 heure 30 minutes
Total d'heures du jour 1	6 heures 20 minutes
Jour 2 AM : Introduction et échauffement sur la neige (PSE)	Durée de l'atelier : 1 heure
Introduction (<i>une bonne habitude à prendre par tout entraîneur consiste à passer en revue les facteurs de sécurité de la journée</i>) 1. Comment diriger un bon échauffement	1 heure
Jour 2 AM : Amélioration du ski et partie principale sur la neige (PSE)	Durée de l'atelier : 2 h 30 minutes
1. Introduction	2 minutes
2. Ski libre	15 minutes
3. Éducatifs ASCENSION niveaux 1 à 5; principaux éducatifs, complexité versus simplicité	1 heure
4. Vidéo et analyse vidéo (amélioration du ski en continu)	1 heure 15 minutes
5. Conclusion	3 minutes
Pause dîner	45 minutes
Jour 2 PM : Retour au calme et conclusion sur la neige (PSE)	Durée de l'atelier : 1 heure
1. Introduction	5 minutes
2. Retour au calme expérientiel	15 minutes
3. Travail en équipe et présentations	55 minutes
4. Récapitulation	5 minutes
Fin de journée – Atelier à l'intérieur sur la Prise de décisions éthiques	1 heure 30 minutes
Total d'heures du jour 2	6 heures
Jour 3 AM : Mise en application sur la neige	Durée de l'atelier : 3 heures
1. Introduction et période de questions	15 minutes
2. Présentations par les participants (pratique d'enseignement) (10 à 15 min par participant)	2 heures 30 minutes
3. Récapitulation	15 minutes
Pause dîner	45 minutes
Jour 3 PM : Développement des habiletés techniques sur la neige	Durée de l'atelier : 1 h 30 minutes
1. Introduction	5 minutes
2. Poursuite de l'amélioration du ski	1 heure 15 minutes
3. Récapitulation	10 minutes
Jour 3 à l'intérieur : Conclusion	Durée de l'atelier : 1 heure
1. Exercice de réflexion (fiche d'actions)	5 minutes
2. Rencontres individuelles pour examiner l'évaluation du ski et l'analyse de l'enseignement	45 minutes
3. Conclusion	10 minutes
Total d'heures du jour 3	5 heures 30 minutes
Total d'heures de la Formation de niveau introduction en ski alpin du PNCE	17 heures 50 minutes



1AM

Concepts de la technique : Les éléments techniques clés

Durée de l'atelier : 2 heures 30 minutes

Résultat d'apprentissage : Acquérir des connaissances pertinentes sur la technique du ski d'ACA.

Au cours de cet atelier sur neige, la personne-ressource dirigera une séance sur la façon de travailler avec un groupe et sur le développement des habiletés techniques des candidats. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser afin d'améliorer votre compréhension.

Les concepts ci-dessous seront utilisés pour améliorer vos habiletés en ski et votre compréhension de la technique du ski.



1PM

CANADA ALPIN

ASCENSION



Durée de l'atelier: 2 heures

Au cours de cet atelier sur la neige, la personne-ressource vous présentera le programme ASCENSION en faisant appel à des concepts et des tâches de groupe pour favoriser la pensée critique et le leadership.



Niveau introduction – Preuves et normes

Évaluation – Démonstration des habiletés techniques en ski libre



Nom: _____

Lieu du stage: _____

Date: _____

Doit au moins obtenir la note ombragée entre parenthèses pour chacune des preuves afin de répondre à la norme « Satisfait les attentes » (SA).

I - Initiation: le skieur comprend l'habileté qui est démontrée.

A - Acquisition: le skieur exécute les mouvements dans le bon ordre.

C - Consolidation: le skieur exécute des mouvements coordonnés avec constance.

P - Perfectionnement: le skieur peut exécuter des mouvements précis, fluides et efficaces.

Cv - Création de variations: le skieur peut créer des variations, de l'improvisation ou de la composition.

Démontrer les habiletés techniques et fondamentales du ski au stade Acquisition (A) pour chacune des preuves.							
Exécuter une série de longs virages enchaînés (mini GS) sur un terrain intermédiaire (bleu) damé.							
Preuves	Note					Normes - Commentaires	
Carver sur le ski extérieur	I	(A)	C	P	Cv		
Ski parallèle en équilibre athlétique	I	(A)	C	P	Cv		
Utilisation des articulations	I	(A)	C	P	Cv		
Séparation entre le haut et le bas du corps	I	(A)	C	P	Cv		
Utilisation des bâtons	I	(A)	C	P	Cv		
Glisser en maintenant la vitesse	I	(A)	C	P	Cv		
Adaptabilité et polyvalence	I	(A)	C	P	Cv		
Note finale - virages GS						BA	SA
Exécuter une série de virages courts enchaînés sur un terrain intermédiaire (bleu) à abrupt.							
Tourner sur le ski extérieur	I	(A)	C	P	Cv		
Ski parallèle en équilibre athlétique	I	(A)	C	P	Cv		
Utilisation des articulations	I	(A)	C	P	Cv		
Séparation entre le haut et le bas du corps	I	(A)	C	P	Cv		
Utilisation des bâtons	I	(A)	C	P	Cv		
Glisser en contrôlant la vitesse	I	(A)	C	P	Cv		
Adaptabilité et polyvalence	I	(A)	C	P	Cv		
Note finale - virages courts						BA	SA
Démontrer les habiletés spécifiques à chaque niveau du programme Canada Alpin ASCENSION							
Éducatifs techniques des niveaux 1 à 3 - exigés	I	(A)	C	P	Cv		
Éducatifs techniques des niveaux 4 et 5 - exigés	I	(A)	C	P	Cv		
Note finale - habiletés ASCENSION:						BA	SA
Résultat global:						BA	SA
Commentaires généraux:							
Personne-ressource: _____						Date: _____	

**Atelier à l'intérieur – Planification d'une séance d'entraînement**

Durée de l'atelier : 1 heure 30 minutes

Résultat d'apprentissage : Planifier une séance pour soutenir les athlètes en entraînement

Compétences de base du PNCE

Tout au long de la formation, vous apprendrez à développer *cinq compétences de base* qui vous aideront à exercer vos fonctions plus efficacement et à avoir une influence déterminante sur l'expérience sportive de vos athlètes. Ces compétences sont la résolution de problème, la transmission de valeurs, la pensée critique, le leadership et l'interaction.

Résolution de problème

- Élaborer un plan de séance d'entraînement et le modifier graduellement en se basant sur les nouvelles connaissances acquises.
- Établir une structure appropriée pour une séance d'entraînement.
- Élaborer un plan d'action d'urgence.
- Concevoir des activités qui développent à la fois les habiletés techniques et les qualités athlétiques.

Transmission de valeurs

- Être conscient des avantages d'une séance structurée et organisée pour favoriser l'apprentissage.
- Être conscient de la nécessité de réfléchir suffisamment aux facteurs de risques éventuels lors de la planification des activités d'entraînement.
- Être conscient de l'importance du plan d'action d'urgence
- S'assurer que les activités correspondent aux lignes directrices en matière de croissance et de développement.

Pensée critique

- Comparer les connaissances courantes, les compétences et les attitudes avec les renseignements fournis dans le Document de référence.

Leadership

- En cas de besoin, préparer une justification pour remettre en question le statu quo pour ce qui est de la méthode utilisée pour présenter certaines activités d'entraînement.
- Élaborer des stratégies afin de gérer le temps et les ressources en tenant compte de la sécurité et du développement à long terme de l'athlète.

Interaction

- Travailler avec d'autres entraîneurs pour élaborer un plan d'action d'urgence.
- Travailler avec d'autres entraîneurs pour élaborer des activités qui contribuent au développement des habiletés techniques et des qualités athlétiques.



Atelier à l'intérieur – Planification d'une séance d'entraînement

Durée de l'atelier : 1 heure 30 minutes

Résultat d'apprentissage : Planifier une séance pour soutenir les athlètes en entraînement

Tâche en petits groupes :

Pourquoi les enfants pratiquent-ils des sports?

Énumérez 10 raisons :

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Structure de la séance

1. Introduction
2. Échauffement
3. Partie principale
4. Retour au calme
5. Conclusion



Groupe d'âge :

Niveau d'habileté :

Objectif de la partie principale de la séance :



Activité d'échauffement dynamique : (dessinez et décrivez au besoin)

Descente d'échauffement : (dessinez et décrivez au besoin)

Éducatif d'échauffement : (dessinez et décrivez au besoin)

Récapitulation :

- L'échauffement est-il en lien avec la partie principale de la séance d'entraînement?
- Est-il adapté au développement des participants?
- Les activités sont-elles présentées dans le bon ordre?
- Comment allez-vous présenter la séance d'entraînement pour attirer l'attention des athlètes, les intéresser et les motiver?

Partie principale : ordre des activités

Tôt dans la partie principale de la séance d'entraînement



Les participants ne sont pas fatigués. Profitez-en pour prévoir des activités qui :

- permettent d'acquérir de nouvelles techniques, des habiletés ou des schémas moteurs;
- sollicitent ou développent la coordination ou l'équilibre;
- sollicitent ou développent la vitesse;
- sollicitent ou développent la force.

Considérez ensuite des activités qui :

- sollicitent ou développent la vitesse-endurance;
- sollicitent ou développent la force-endurance;
- consolident des habiletés déjà acquises.

Plus tard dans la partie principale de la séance d'entraînement

Les participants peuvent être fatigués. Planifiez donc des activités qui :

- sollicitent ou développent la capacité aérobie;
- développent la flexibilité.

Partie principale : développement des habiletés

	Initiation	Acquisition	Consolidation
Éléments clés à observer	<ul style="list-style-type: none"> • Premier contact. • Il se peut que le participant ne sache pas du tout quoi faire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il peut coordonner et exécuter les éléments clés du mouvement. • Les mouvements peuvent manquer de synchronisation et de fluidité (il doit réfléchir à la façon d'exécuter les mouvements). 	<ul style="list-style-type: none"> • L'habileté est exécutée correctement. • La synchronisation et le rythme sont bons s'il n'y a pas de pression. • L'exécution est irrégulière sous pression.
Le participant doit	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir une image claire de la bonne technique. • Se sentir en sécurité pendant l'exécution. • Devenir à l'aise avec certains mouvements. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre ce qu'il doit faire. • Exécuter plus lentement de nombreuses répétitions. • S'exercer des deux côtés. • Procéder par essais et erreurs en ayant de la rétroaction de l'entraîneur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exécuter de nombreuses répétitions dans diverses conditions. • Accroître la difficulté. • Faire plus d'essais et d'erreurs en ayant moins de rétroaction. • S'entraîner en situation d'épuisement.



Tâche en petits groupes n° 2

Utilisez la page suivante pour concevoir la partie principale de votre séance en fonction du groupe d'âge et du niveau d'habileté assignés.

- 1) **Partie principale** – tenez compte des éléments ci-dessous en concevant la partie principale :
 - a. Commencez par regarder la technique du skieur dans son ensemble puis intégrez un éducatif pour cibler le schéma moteur à améliorer. Ensuite, ramenez le tout dans une descente normale en veillant à ce que le schéma moteur se fasse à la fois consciemment et inconsciemment.
 - b. Cette partie doit développer une habileté.
 - c. Les éducatifs plus complexes permettent de tester l'habileté travaillée.
 - d. Utilisez un milieu sécuritaire pour développer les habiletés :
 - i. brosses;
 - ii. piquets;
 - iii. mini-piquets;
 - iv. terrain bosselé;
 - v. neige poudreuse ou damée;
 - vi. piste plate ou abrupte;
 - vii. couloir défini (nombre de traces de dameuse, etc.).

Tâche en petits groupes n° 2

FEUILLE DE TRAVAIL – PLANIFIER LA PARTIE PRINCIPALE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Dessinez et décrivez les éléments clés au besoin.



Tâche en petits groupes n° 2: Récapitulation

Comment la partie principale répond-elle à l'objectif?



Pourquoi est-elle adaptée au développement des participants?

De quelle manière les activités sont-elles présentées dans le bon ordre?

Pourquoi les participants sont-ils dans la « zone de difficulté ».

Comment pouvez-vous modifier cette partie pour qu'elle réponde à différents niveaux d'habileté et de développement?



Retour au calme et conclusion – Tâche en petits groupes n° 3

Tâche en petits groupes no 3 (20 min) : Modifiez les groupes et demandez à chacun de concevoir les activités liées au retour au calme selon le groupe d'âge.



Discutez brièvement des éléments clés suivants :

1) Retour au calme

- a. On essaie d'intégrer le changement travaillé dans l'ensemble de la technique.
- b. Cela peut comprendre une activité ou un jeu qui renforce cette idée à un rythme plus lent et avec moins d'intensité.
- c. L'intensité est réduite, tout comme la complexité de la tâche.
- d. C'est le moment idéal pour rassurer les athlètes qui ont eu de la difficulté pendant la partie principale.

2) **Discutez brièvement** des activités auprès de l'ensemble du groupe.

Activité de retour au calme (physique)
Activité de retour au calme (psychologique)
Activité de récapitulation : (favorise la participation des athlètes)

Tâche en petits groupes n° 3 : Récapitulation

Comment le retour au calme est-il lié à la partie principale?

La logistique de votre séance d'entraînement

Qui sont mes athlètes?

- Âge et stade de développement
- Qualités athlétiques

Lieu

- Plateau d'entraînement/piste
- Exigences en matière de damage

Sécurité

- Environnement
- Équipement de protection
- PALL





Équipement requis

- Installation
- Démantèlement
- Préparation pour le prochain entraînement

Communication avant l'entraînement

- Athlètes
- Parents
- Autres entraîneurs
- Entraîneur-chef



Tâche en petits groupes n° 4 (20 min) - Logistique

- 1) En travaillant avec le même groupe de la partie principale, identifiez les éléments clés de la logistique de la séance d'entraînement. (10 min)
- 2) Les membres du groupe travaillent ensemble pour remplir le tableau ci-dessous.
- 3) N'oubliez pas le plan d'action d'urgence sous la section Sécurité.
- 4) Chaque groupe présente son travail pendant 2 min; récapitulation. (10 min)



CANADA ALPIN
ASCENSION

8 NIVEAUX NORMALISÉS
Les skieurs peuvent suivre leurs progrès grâce à un nouveau **système national** de 8 niveaux d'évaluation normalisés.

Logos: ALBERTA ALPINE, BC ALPINE, SKIMB, NB, NL, SKI NEW BRUNSWICK, ON, PEI, SKI QUÉBEC ALPIN, SK, YUKON



Qui sont mes athlètes? (Âge et stade de développement, qualités athlétiques)	Lieu (Piste et plateau d'entraînement, damages)	Sécurité (Environnement, équipement de protection, PAU, inclusivité, santé mentale)
Équipement requis (détails : installation, démantèlement, préparation pour la prochaine séance)	Communication avant la séance (Qui? Quoi? Comment?)	Comment puis-je m'adapter?



Tâche en petits groupes n° 4 : Récapitulation

Que doivent améliorer les athlètes?

Quel est l'objectif de l'entraînement?

Quels sont les buts et les objectifs à court terme des athlètes?

Quels sont les buts de l'équipe d'entraîneurs?

Quelle est la période de la saison?

Comment la séance se rattache-t-elle aux compétitions et entraînements antérieurs ou à venir?



2AM

Amélioration du ski et partie principale

Durée de l'atelier : 2 heures 15 minutes - Résultats d'apprentissage :

- 1) Améliorer les habiletés techniques
- 2) Comprendre comment démontrer les habiletés
- 3) Analyser les habiletés techniques

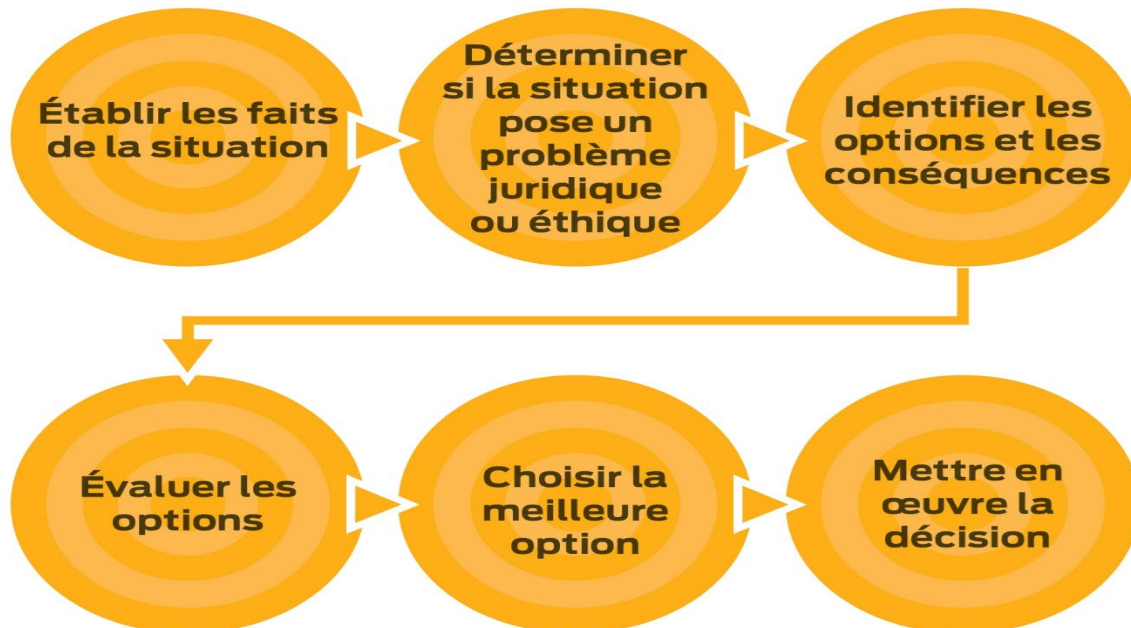
In2

Atelier à l'intérieur – Prise de décisions éthiques

Durée de la section : 1 heure 30 minutes

Résultats d'apprentissage :

1. Établir les faits de la situation.
2. Déterminer si la situation pose un problème juridique ou éthique.
3. Identifier les options et les conséquences.
4. Évaluer les options.
5. Choisir la meilleure option.
6. Mettre en œuvre la décision.





La sécurité en groupe
Règle de deux

Le but de la Règle de deux est de s'assurer que toutes les interactions et communications se font dans un environnement ouvert et observable et qu'elles sont justifiées. Pour respecter la règle de deux, deux adultes responsables (un entraîneur, un parent ou un bénévole dont les antécédents ont été vérifiés) sont présents avec le participant. Il peut y avoir des exceptions en cas d'urgence. Vérifiez toujours votre organisme sportif applique la Règle de deux.

La Règle de deux est une pratique exemplaire qui vise à assurer un milieu sportif sécuritaire pour tous.

INTERACTIONS

- Travailler en équipe** (Icon: 2 adults, 1 participant, checkmark)
 - Un entraîneur formé
 - Un adulte dont les antécédents ont été vérifiés
 - Un participant
- Travailler en équipe** (Icon: 2 adults, 1 participant, exclamation mark)
 - Un entraîneur
 - Deux participants
- Travailler en équipe** (Icon: 2 adults, 1 participant, exclamation mark)
 - Un entraîneur
 - Un participant

Fonctionnement de la Règle de deux

- Travailler en équipe.** Un entraîneur devrait être en présence d'un autre entraîneur ou adulte dont les antécédents ont été vérifiés (parent ou bénévole) lorsqu'il interagit avec les participants.
- Être accessible au public.** S'assurer que toutes les situations ont lieu dans un environnement ouvert et observable et qu'elles sont justifiables.
- Planifier les déplacements.** Deux adultes doivent être présents lors des déplacements avec les participants. Consulter la politique de voyage du club.
- Être raisonnable.** Porter attention au sexe des participants dans le choix des entraîneurs ou des bénévoles.
- Être transparent.** S'assurer que toutes les communications sont envoyées au groupe ou incluent les parents ou tuteurs. Éviter les communications individuelles.

La Règle de deux dans un cadre virtuel

En plus des lignes directrices recommandées, les séances de formation virtuelle doivent également adhérer à ce qui suit :

- Sensibiliser les parents.** Obtenir le consentement des parents pour les séances virtuelles et les aviser des activités qui auront lieu.
- Enregistrer chaque séance.** Les séances devraient se dérouler dans un environnement professionnel (pas dans une chambre).
- Faire un bilan hebdomadaire.** Encourager des rencontres régulières avec les parents, les entraîneurs et les participants sur la plateforme virtuelle.

Entraîneurs, participants, parents et bénévoles... Nous faisons tous partie de la même équipe pour rendre le sport sécuritaire et amusant pour tout le monde.

ACA interdit et ne tolère aucune forme d'abus ou de négligence, qu'elle soit physique, émotionnelle ou sexuelle, à l'égard de participants de tous âges inscrits dans ses programmes.

ACA s'attend à ce que chaque entraîneur d'ACA-ESC prenne des mesures raisonnables pour assurer le bien-être de tous les participants et pour les protéger contre toute forme de maltraitance.

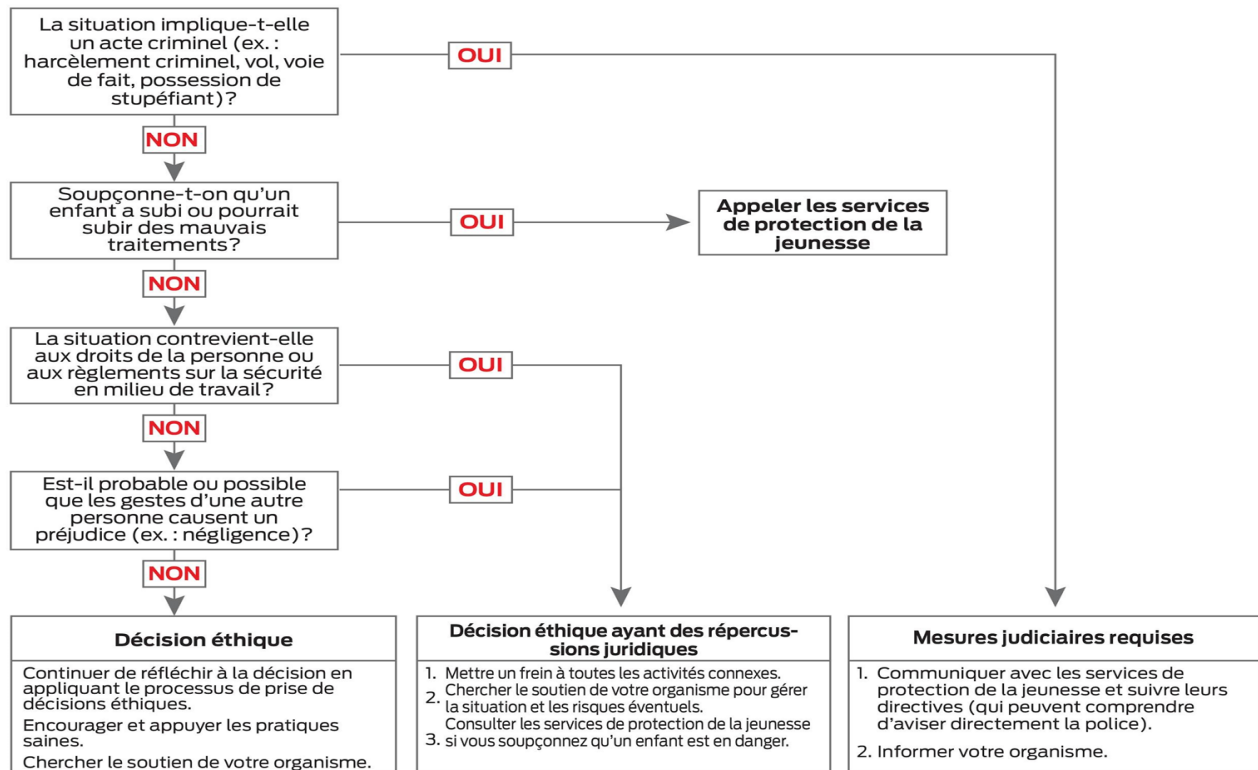
Les entraîneurs d'ACA-ESC ont le devoir de signaler tout cas d'abus, peu importe qui en est l'auteur.

Toute personne victime d'abus a le droit de demander de l'aide à la police, à l'autorité provinciale ou territoriale de protection de la jeunesse (le cas échéant) et à la commission des droits de la personne de sa province ou de son territoire.

Consultez la section SPORT SÉCURITAIRE sur le site Web d'ACA : <https://alpinecanada.org/page/securite-dans-le-sport>.




Décisions fondées sur l'éthique, la loi et les valeurs




Mettre en œuvre la décision

- Choisissez la voie à suivre.
- Réfléchissez à ce qui pourrait se produire.
- Identifiez les personnes qui doivent être avisées.
- Déterminez si vous pouvez régler la situation vous-même.
- Informez au lieu de menacer.
- Réfléchissez à un plan B, au cas où votre plan d'action ne fonctionnerait pas.




CAS n° 1	Quels sont les faits?	Juridique? Éthique?	Quelles sont les options et les conséquences?
			
Quelle est la meilleure option?		Comment allez-vous la mettre en œuvre?	



CAS n° 2	Quels sont les faits?	Juridique? Éthique?	Quelles sont les options et les conséquences?
			
Quelle est la meilleure option?		Comment allez-vous la mettre en œuvre?	



CAS n° 3	Quels sont les faits?	Juridique? Éthique?	Quelles sont les options et les conséquences?
			
Quelle est la meilleure option?		Comment allez-vous la mettre en œuvre?	



Récapitulation

Qu'avez-vous appris sur la planification d'une séance d'entraînement?

Qu'est-ce que vous ne devez pas oublier par rapport aux décisions lorsque vous entraînez des skieurs de niveau Fondements du ski?

Remplissez les feuilles aux pages suivantes en préparation pour le jour 3 (devoir).



MISE EN APPLICATION

Utilisez la feuille de travail, à la page suivante, pour planifier une séance d'entraînement correspondant au niveau ASCENSION choisi. Utilisez la Liste de vérification de planification d'une séance d'entraînement ci-dessous pour vous guider. Tenez compte des lignes directrices qui s'appliquent au groupe d'âge que vous entraînez et aux habiletés à développer.

Liste de vérification de planification d'une séance d'entraînement

Structure et organisation

- La séance d'entraînement est organisée et bien structurée (introduction, échauffement, partie principale, retour au calme, conclusion).
- La durée de la séance d'entraînement est adaptée à l'âge et au niveau d'habiletés des skieurs.
- La piste, le terrain et l'équipement sont utilisés à bon escient afin d'atteindre les objectifs de la séance d'entraînement.
- Les activités sont conçues de manière à réduire au minimum le temps d'attente pour les athlètes pendant la séance d'entraînement.
- Les activités sont spécifiques aux skieurs de niveau ASCENSION.
- Les activités de la partie principale sont planifiées dans le bon ordre par rapport aux différents niveaux ASCENSION.

Nature des activités

- La séance d'entraînement comprend une variété d'activités visant à développer les habiletés fondamentales et les qualités athlétiques.
- Les skieurs ont suffisamment de temps pour réaliser chaque activité liée à ASCENSION.
- Les activités ont des objectifs bien définis et sont spécifiques au niveau ASCENSION des skieurs.
- Les activités sont adaptées au niveau d'habileté et à la condition physique des skieurs.
- Les activités sont adaptées au stade de croissance et de développement des skieurs.
- Les conditions de la séance d'entraînement sont adaptées au stade de développement des skieurs.
- Les activités comportent des défis stimulants et raisonnables pour les skieurs et sont choisies ou élaborées afin qu'ils puissent les réussir deux fois sur trois.

Sécurité

- Les risques que peuvent présenter l'environnement, les installations, les équipements et les personnes ont été considérés, et les activités ont été conçues en fonction de ceux-ci.
- Un plan d'action d'urgence (PAU) est en place.

**Plan de séance d'entraînement**

Équipe :		Date:		Durée :de		à	
Âge/Niveau :							
Lieu :		Objectif:					
Équipement Requis :							
Introduction							Messages clés/sécurité
Échauffement	Prévoir un échauffement général et spécifique						Messages clés/sécurité
							Équipement requis
Partie principale	Porter attention à l'ordre des activités						Messages clés/sécurité
							Équipement requis
Retour au calme							Messages clés/sécurité
Conclusion							Messages clés/sécurité



Notez toute remarque ou idée concernant la planification d'une séance d'entraînement que vous pourriez avoir.



Mise en application

Durée de l'atelier : 3 heures

Résultat d'apprentissage : Mettre en place une séance d'entraînement structurée et organisée.

Chaque participant doit présenter une mini-séance d'un plan d'entraînement sur neige afin de développer ses compétences à planifier et mettre en œuvre une séance.



Amélioration et intervention

Durée de l'atelier : 2 heures

Résultat d'apprentissage : Démontrer les preuves indiquées dans l'évaluation du ski NI.

Les participants doivent prendre part à la séance d'amélioration des habiletés donnée par la personne-ressource. Cette séance leur permettra d'améliorer leurs habiletés techniques et de comprendre comment faire de bonnes interventions.



Conclusion

Durée de l'atelier : 1 heure

Résultat d'apprentissage : Rencontres individuelle, période de questions, fiche d'actions, numéro PNCE

**IN3****Conclusion**

Durée de l'atelier : 1 heure

Résultat d'apprentissage : Rencontres individuelle, période de questions, fiche d'actions, numéro PNCE

AUTOÉVALUATION**(Remplissez ce formulaire en attendant votre rencontre individuelle)**

L'autoévaluation vous permettra de réfléchir à vos pratiques actuelles en matière d'entraînement. Les énoncés énumérés dans le formulaire d'autoévaluation sont les preuves qu'un évaluateur recherchera dans le cadre de travaux et de séances d'observation. Elles permettront d'établir si vous démontrez les qualités et les compétences requises. Le formulaire d'autoévaluation vous aidera à déterminer là où se situent vos forces et là où il y a place à amélioration.

Évaluez votre capacité à planifier une séance d'entraînement correspondant au niveau ASCENSION.

Pour chaque énoncé présenté ci-dessous, **encerclez le numéro qui représente le mieux votre expérience par rapport à l'énoncé** (Jamais, Parfois, Souvent, Toujours).

Je planifie des séances qui sont bien organisées en...	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Indiquant l'âge, les habiletés et les niveaux de performance des skieurs que j'entraîne dans le plan.	1	2	3	4
Fixant pour les skieurs un objectif clairement défini et approprié à leur stade de croissance et de développement.	1	2	3	4
Intégrant une introduction, un échauffement, une partie principale, un retour au calme et une conclusion à mon plan d'entraînement.	1	2	3	4
Indiquant sur mon plan quel terrain/plateau et quels équipements sont nécessaires pour atteindre les objectifs de la séance d'entraînement.	1	2	3	4
Indiquant la durée de la séance d'entraînement.	1	2	3	4
Veillant à ce que la durée des activités soit appropriée au stade de croissance et de développement des skieurs.	1	2	3	4
Identifiant les facteurs à prendre en considération pour assurer la sécurité (environnementaux, mécaniques, etc.).	1	2	3	4
Situant mon plan d'entraînement par rapport au plan pour l'ensemble de la saison.	1	2	3	4
Indiquant la justification des objectifs d'entraînement.	1	2	3	4
Décrivant les activités d'entraînement au moyen d'illustrations, de diagrammes et d'explications.	1	2	3	4
Indiquant dans mon plan quels sont les principaux facteurs de performance (points d'entraînement) qui seront mis en évidence pendant la séance.	1	2	3	4



J'élabore des activités qui améliorent la performance des skieurs que j'entraîne en...	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
M'assurant qu'elles sont appropriées au stade de croissance et de développement des skieurs.	1	2	3	4
Veillant à ce qu'elles contribuent à l'atteinte des objectifs d'entraînement généraux.	1	2	3	4
M'assurant qu'elles sont sécuritaires (facteurs environnementaux, mécaniques, etc.).	1	2	3	4
M'assurant qu'elles contribuent au développement des habiletés.	1	2	3	4
M'assurant qu'elles contribuent au développement des qualités athlétiques.	1	2	3	4
Indiquant les ratios entraînement : repos appropriés, les charges d'entraînement visées et les intensités ciblées.	1	2	3	4
Présentant les activités dans un ordre qui permet un développement accru des habiletés et produit les effets d'entraînement souhaités.	1	2	3	4
Indiquant les variations ou les modifications des conditions d'entraînement qui représentent un défi pour les skieurs.	1	2	3	4
Intégrant des habiletés mentales (établissement de buts, visualisation, contrôle de l'attention, concentration, etc.) à chaque séance.	1	2	3	4
Encourageant les skieurs à prendre des décisions de base.	1	2	3	4
M'assurant que les activités sont pertinentes compte tenu du moment où elles sont présentées pendant la saison.	1	2	3	4
Établissant des objectifs fondés sur une analyse du skieur pendant les compétitions.	1	2	3	4
Indiquant quelles adaptations pourraient aider les skieurs qui reviennent à l'entraînement après une blessure.	1	2	3	4
J'ai élaboré un plan d'action d'urgence qui contient des précisions sur...	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Le lieu où se trouvent les téléphones (cellulaires ou téléphones ordinaires).	1	2	3	4
Les numéros de téléphone en cas d'urgence.	1	2	3	4
La fiche médicale de chaque skieur sous ma responsabilité.	1	2	3	4
Le lieu où l'on peut trouver une trousse de premiers soins complète.	1	2	3	4
Le rôle joué par la personne responsable des appels et la personne responsable.	1	2	3	4
Des instructions pour se rendre au lieu d'entraînement (carte, adresse, etc.).	1	2	3	4



FICHE D' ACTIONS (à remplir en attendant votre rencontre)

Date : _____ Lieu : _____

J'ai l'intention de **COMMENCER** à...

J'ai l'intention d'**ARRÊTER** de...

J'ai l'intention de **CONTINUER** à...