



**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.



**ALPINE CANADA ALPIN**

**COACH EDUCATION**

**FORMATION DES ENTRAINEURS**



**ALBERTA ALPINE**



**SKI QUÉBEC ALPIN**



## REMERCIEMENTS

### Collaborateurs à la 4<sup>e</sup> édition (2025)

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

### Collaborateurs à la 3<sup>e</sup> 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](http://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](mailto:coach@coach.ca).

### Note explicative :

Afin de faciliter la lecture du présent document, nous avons employé le masculin comme genre neutre pour désigner aussi bien les femmes que les hommes.



## Table des matières

<b>PLANIFICATION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT</b> .....	<b>7</b>
<b>1 COMMENT ORGANISER VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT</b> .....	<b>8</b>
1.1 LES CINQ CRITÈRES POUR LE DÉVELOPPEMENT D'EXERCICES MOTIVANTS.....	8
1.2 LA ZONE DE DIFFICULTÉ.....	9
1.3 LES PARTIES DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT.....	10
1.4 LES ÉLÉMENTS CLÉS DE CHAQUE PARTIE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT.....	11
1.5 LES CHOIX DES ACTIVITÉS POUR UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT.....	13
1.6 L'ORDRE DES ACTIVITÉS DE LA PARTIE PRINCIPALE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT.....	15
1.7 L'ÉCHAUFFEMENT.....	16
1.8 LES COMPOSANTES D'UN ÉCHAUFFEMENT.....	18
1.9 LISTE DE VÉRIFICATION DE PLANIFICATION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT.....	21
1.10 CONSEILS POUR LA PLANIFICATION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT.....	23
1.11 FAVORISER LA SANTÉ MENTALE.....	25
1.12 EXEMPLE D'UN PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT.....	27
<i>LE FROID COMME FACTEUR DE RISQUE</i> .....	29
<i>Les mesures pour éviter les blessures dues au froid</i> .....	30
<i>Le refroidissement éolien</i> .....	31
PLAN D'ACTION D'URGENCE (PAU).....	32
LISTE DE VÉRIFICATION DU PLAN D'ACTION D'URGENCE.....	33
<i>Exemple d'un plan d'action d'urgence</i> .....	34
<i>Marche à suivre en cas de blessure</i> .....	36
BLESSURES À LA TÊTE ET COMMOTIONS CÉRÉBRALES.....	37
<i>Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?</i> .....	37
<i>Les causes communes</i> .....	37
<i>Les symptômes d'une commotion cérébrale</i> .....	38
<i>Comment gérer la situation lorsqu'un skieur montre des symptômes de commotion</i> .....	38
<i>Comment gérer le retour au ski après une commotion cérébrale</i> .....	39
<i>Commotions cérébrales à répétition</i> .....	39
RESPONSABILITÉ DE L'ENTRAÎNEUR.....	40
<i>Négligence</i> .....	40
<i>Responsabilité</i> .....	41
<i>Gestion des risques</i> .....	42
LE PLAN DE GESTION DES RISQUES DE L'ENTRAÎNEUR.....	43
<i>Les stades de développement des habiletés sportives</i> .....	44
ANNEXES.....	46
ANNEXE 1 — TROUSSE DE PREMIERS SOINS.....	46
ANNEXE 2 – GUIDE D'ÉVALUATION DES RISQUES SUR LE SITE D'ENTRAÎNEMENT À L'INTENTION DES ENTRAÎNEURS.....	47
Guide d'évaluation des risques sur le site d'entraînement à l'intention des entraîneurs.....	48
ANNEXE 3 – LISTE DES SKIEURS, COORDONNÉES ET INFORMATIONS D'URGENCE.....	49
ANNEXE 4 – EXEMPLE DE FORMULAIRE DE RAPPORT D'ACCIDENT.....	50
INFORMATIONS SUR LA PERSONNE BLESSÉE.....	50
INFORMATIONS SUR L'INCIDENT.....	50
ANNEXE 5 – QUESTIONS D'ORDRE JURIDIQUE.....	52
ANNEXE 6 — EXEMPLE DE PLANIFICATION D'UNE ACTIVITÉ.....	56
<b>ARTICLES TECHNIQUES DU NIVEAU INTRODUCTION</b> .....	<b>57</b>
INTRODUCTION AU RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR DE NIVEAU INTRODUCTION.....	58
LE PROFESSIONNALISME CHEZ LES ENTRAÎNEURS.....	59
L'APPROCHE CANADIENNE EN MATIÈRE DE SKI DE COMPÉTITION.....	60
Introduction.....	60
Les outils et activités liés au développement des activités.....	61
Les outils techniques.....	61
La terminologie.....	61
Le développement des habiletés au niveau introduction.....	64
Les stades du développement des habiletés.....	64
Les facteurs de performance.....	65



L'analyse des habiletés.....	67
Les styles d'apprentissage et les méthodes d'entraînement .....	68
Conclusion .....	69
L'ENTRETIEN DE BASE DES SKIS .....	70
L'ENTRETIEN DES SKIS EN 4 ÉTAPES (POUR DES SKIS NEUFS) .....	71
L'ENTRETIEN QUOTIDIEN DES SKIS EN 3 ÉTAPES .....	71
L'ENTRAÎNEMENT DES HABILÉTÉS MENTALES POUR LES ENFANTS .....	72
<b>CHEMINEMENT DU NIVEAU INTRODUCTION .....</b>	<b>74</b>
COMPRÉHENSION DU CHEMINEMENT DE NIVEAU INTRODUCTION.....	75
<b>MODULE DE TRAÇAGE D'ÉDUCATIFS ET DE SITUATIONS DE NIVEAU INTRODUCTION .....</b>	<b>76</b>
<i>Messages clés : Tracer des éducatifs et situations pour développer les qualités athlétiques .....</i>	<i>77</i>
<i>Ressources pour les entraîneurs .....</i>	<i>77</i>
Objectifs du module.....	78



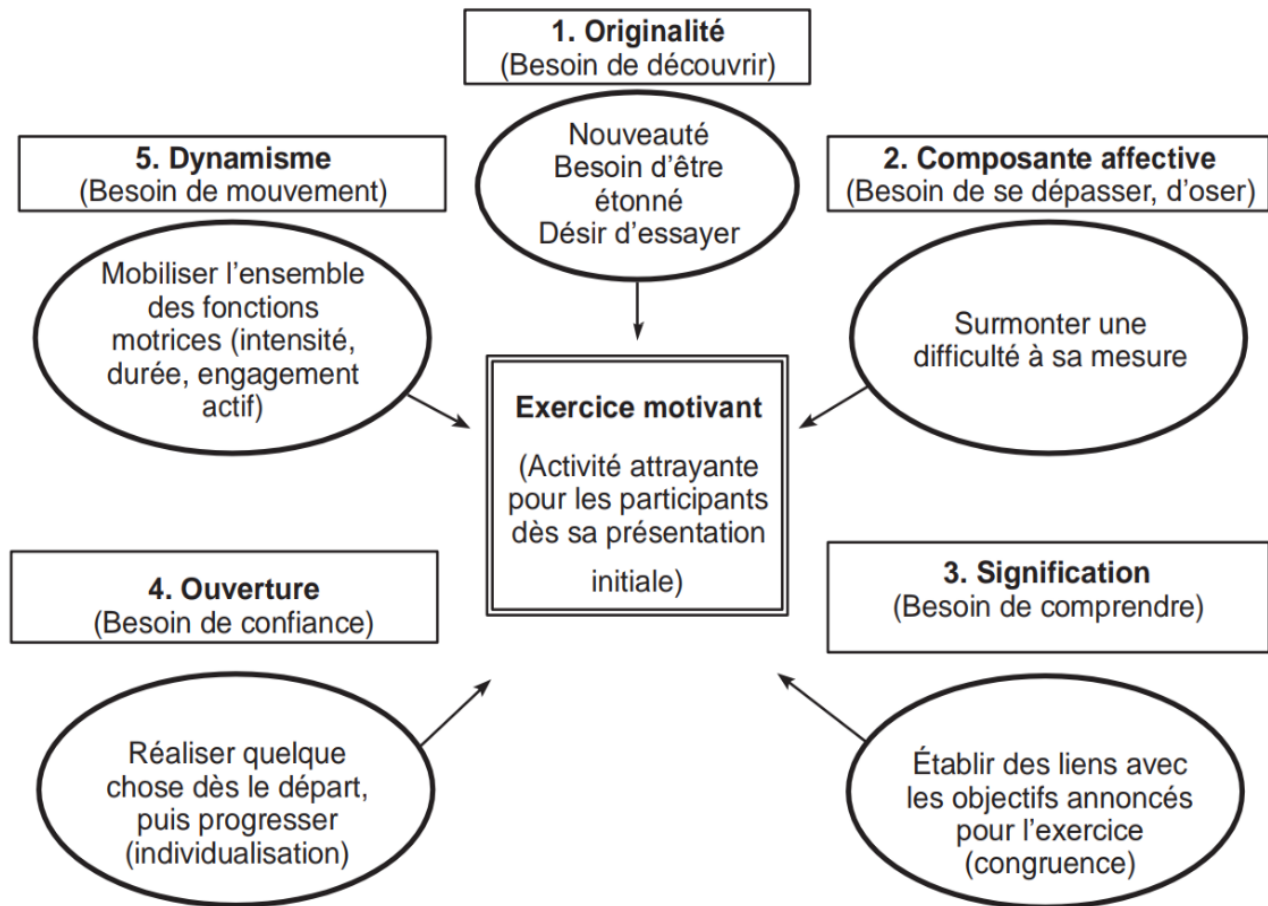
## Planification d'une séance d'entraînement



# 1 Comment organiser votre séance d'entraînement

## 1.1 Les cinq critères pour le développement d'exercices motivants

(Tiré de Martel, 2003; inspiré de Florence, Brunelle et Carlier, 1998)



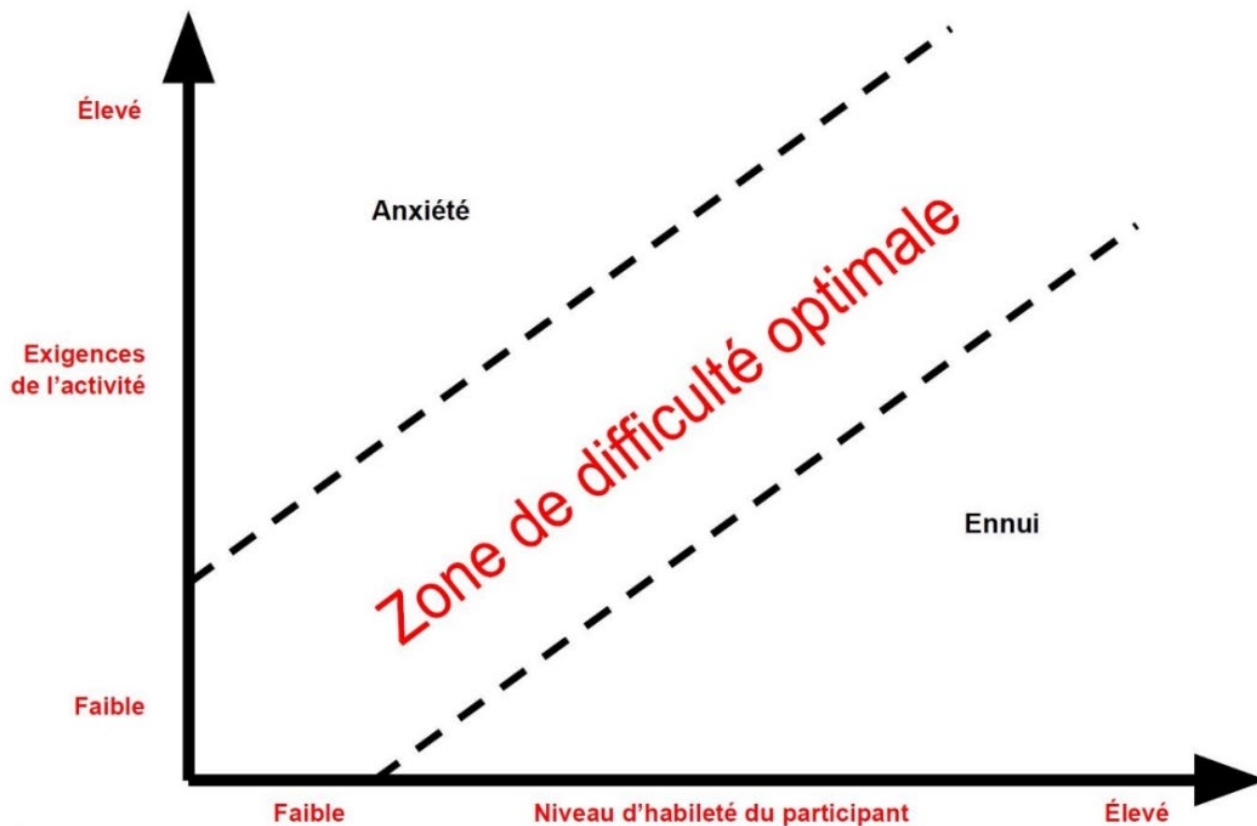
(Source : Martel, 2003; adapté de Florence, Brunelle et Carlier, 1998)

**Principe :** Un exercice motivant ne doit pas nécessairement répondre à tous les critères simultanément; il appartient à l'entraîneur de choisir les critères à appliquer dans une situation donnée afin de le rendre le plus stimulant possible

## 1.2 La zone de difficulté

Lorsque les exigences de l'activité sont trop élevées, les participants peuvent ressentir de l'inquiétude et de l'anxiété, ce qui n'est pas souhaitable pour favoriser l'apprentissage. En contrepartie, une tâche trop facile entraînera rapidement l'ennui et le désintéressement.

Le niveau de difficulté de la tâche doit donc être « optimal », c.-à-d. que le participant qui s'apprête à la réaliser doit avoir la perception de pouvoir réussir tout en étant conscient que l'activité représente un défi. Par conséquent, le participant sera motivé à apprendre lorsque la difficulté est de niveau approprié, ce qui signifie que le taux de réussite ou d'échec est raisonnable lors de l'exécution de la tâche. **En règle générale, si le taux de réussite lors de l'exécution est d'environ 2 fois sur 3, la tâche représente un défi approprié.**



## 1.3 Les parties de la séance d'entraînement

Une séance d'entraînement bien structurée comporte cinq parties :

- **L'introduction** – L'entraîneur(e) prépare le site et l'équipement, accueille les participants et les informe du contenu de la séance d'entraînement. C'est également un bon moment pour évaluer l'état général des participants (p. ex., ont-ils ou ont-elles récupéré de la séance d'entraînement précédente?).
- **L'échauffement** – L'entraîneur(e) prévoit des activités qui échauffent graduellement les participants afin de les préparer physiquement et mentalement à bien performer pendant la partie principale de la séance. L'échauffement se fait en deux parties : une partie générale et une plus spécifique. L'échauffement général vise à augmenter la température corporelle jusqu'à ce que le participant commence à suer. Il vise également à permettre l'étirement progressif des muscles. L'échauffement spécifique est conçu en fonction du ski alpin et prépare les muscles à faire les mouvements qui seront effectués pendant la partie principale. Lors de l'échauffement spécifique, les mouvements doivent imiter ceux qui seront exécutés pendant la partie principale. L'intensité et l'amplitude des mouvements doivent également être augmentées de façon progressive.
- **La partie principale** – L'entraîneur(e) prévoit un déroulement continu d'activités qui aideront les participants à améliorer les habiletés propres au ski alpin et la condition physique. Les activités choisies doivent non seulement être appropriées au développement des habiletés du ski, mais elles doivent également être adaptées à l'âge, à la condition physique et au niveau d'habileté des participants.
- **Le retour au calme** – L'entraîneur(e) prévoit des activités de faible intensité pour assurer une transition entre les efforts plus intenses de la partie principale et la fin de la séance d'entraînement. Il ou elle doit également prévoir un peu de temps pour des étirements.
- **La conclusion** – L'entraîneur(e) fait quelques commentaires sur la séance d'entraînement et invite les participants à lui donner une rétroaction. Il ou elle s'assure que la séance d'entraînement se termine sur une note positive et amicale, et peut aussi donner des renseignements sur la prochaine séance ou compétition.

## 1.4 Les éléments clés de chaque partie d'une séance d'entraînement

Parties de la séance et leurs buts	Éléments clés et durée
<p><b>Introduction</b></p> <p>Accueillir les participants et les informer du déroulement de la séance d'entraînement.</p>	<p><b>Avant la séance d'entraînement (la durée est variable) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inspecter le plateau d'entraînement ou les installations.</li><li>• Préparer l'équipement.</li><li>• Accueillir et saluer chaque participant.</li><li>• S'informer du niveau d'énergie et de l'état de santé mentale de chaque participant.</li></ul> <p><b>Au début de la séance d'entraînement (2 à 3 minutes) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Passer en revue les objectifs de la séance d'entraînement et les activités prévues.</li><li>• Donner des consignes spécifiques qui s'appliquent aux activités qui seront effectuées.</li></ul>
<p><b>Échauffement</b></p> <p>Préparer le corps aux efforts qui seront fournis pendant la partie principale.</p>	<p><b>Échauffement général (5 à 10 minutes) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Intégrer des exercices généraux ou des jeux pour détendre les muscles et augmenter la température corporelle.</li><li>• Inclure des exercices d'étirement progressif.</li></ul> <p><b>Échauffement spécifique (8 à 15 minutes) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inclure de courtes activités déjà connues des participants.</li><li>• Faire des activités qui imitent les mouvements de la partie principale (il pourrait s'agir d'une activité de la partie principale, mais effectuée à une intensité plus faible).</li><li>• Augmenter graduellement l'intensité, sans pour autant épuiser les participants.</li><li>• Effectuer une transition rapide entre la fin de l'échauffement, les explications ou démonstrations des premières activités de la partie principale et les activités elles-mêmes.</li></ul>



<b>Parties de la séance et leurs buts</b>	<b>Éléments clés et durée</b>
<p><b>Partie principale</b></p> <p>Effectuer des activités qui aident les participants à améliorer leurs habiletés techniques en ski et leur condition physique.</p>	<p><b>Trois activités ou plus qui sont exécutées dans le bon (la durée est variable; 30 à 60 minutes ou plus)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Choisir des activités stimulantes qui permettent aux participants d'apprendre et de s'améliorer tout en s'amusant.</li><li>• S'assurer que les participants sont activement engagés la majeure partie du temps (c.-à-d. ils ne restent pas inactifs ou n'attendent pas en ligne trop longtemps).</li><li>• Prévoir suffisamment de répétitions pour chaque activité.</li><li>• Les activités sont adaptées à l'âge, à la condition physique et au niveau d'habileté des participants.</li><li>• Les activités sont pertinentes au ski alpin.</li></ul>
<p><b>Retour au calme</b></p> <p>Commencer la récupération.</p>	<p><b>(5 à 10 minutes)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prévoir une diminution graduelle de l'intensité.</li><li>• Inclure des exercices d'étirement (surtout pour les muscles qui ont été le plus sollicités).</li></ul>
<p><b>Conclusion</b></p> <p>Faire un retour sur la séance et informer les participants sur la prochaine séance d'entraînement ou compétition.</p>	<p><b>(3 à 5 minutes)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fournir et solliciter des commentaires sur ce qui a bien fonctionné et ce qui pourrait être amélioré.</li><li>• Donner des renseignements sur la prochaine séance d'entraînement ou compétition (p. ex., logistique, thème et objectifs).</li><li>• Inclure un cri de ralliement.</li><li>• Parler à chaque participant avant qu'il ne quitte les lieux.</li><li>• Vérifier l'état de santé mentale de chaque participant.</li></ul>



## 1.5 Les choix des activités pour une séance d'entraînement

Le présent document met l'accent sur le fait qu'une séance d'entraînement bien planifiée se caractérise par un bon choix d'activités. En outre, lorsque vient le temps de choisir le type et les conditions d'entraînement qui conviennent le mieux, on doit tenir des besoins particuliers des participants ainsi que des caractéristiques et des exigences de chaque activité. Cela permettra d'augmenter la probabilité d'obtenir les effets désirés en matière d'apprentissage ou d'amélioration de la performance. Les étapes ci-dessous résument la marche à suivre pour planifier les activités d'une séance d'entraînement.

**Étape 1 :** Déterminez ce que vous voulez que les participants soient capables de faire. Il peut s'agir d'un objectif à long terme, c.-à-d. d'un objectif que vous souhaitez atteindre en plusieurs séances ou même en plusieurs semaines.

**Étape 2 :** Évaluez la nature de la tâche que vous souhaitez que les participants puissent accomplir. Évaluez-la en fonction des habiletés (ouvertes ou fermées, discrètes, en série ou continues) et des qualités athlétiques (physiques, motrices, tactiques et mentales) concernées.

**Étape 3\* :** Selon la nature de la tâche et ses exigences, déterminez si elle est appropriée à l'âge et au niveau de croissance et de développement des participants de même qu'à leur niveau d'habileté technique. Ne passez à l'étape 4 que si vous êtes en mesure de répondre « Oui », la tâche est appropriée dans chacun de ces cas. » Si vous répondez « non », revenez à l'étape 1 et procédez aux modifications nécessaires.

**Étape 4\* :** Décidez s'il est préférable de scinder la tâche à effectuer en parties distinctes ou de l'exécuter en entier.

**Étape 5 :** Déterminez le type d'entraînement le plus approprié (groupé ou distribué; constant ou variable).

**Étape 6\* :** Déterminez les conditions d'entraînement les plus appropriées.

**Étape 7 :** Selon votre logistique, ainsi que les plateaux et l'équipement disponibles, choisissez ou élaborer des activités qui répondent aux critères ci-dessus.

**Étape 8 :** Définissez les critères de réussite de l'activité.

**Étape 9\* :** Identifiez les facteurs de risque éventuels associés à l'activité et tenez-en compte lors de l'élaboration de l'activité.



**Étape 10\*** : Réfléchissez à la meilleure façon de donner des explications ou des directives aux skieurs afin qu'ils comprennent facilement en quoi consiste l'activité et comment ils devront l'exécuter.

**\* Les étapes marquées d'un astérisque (\*) exigent une réflexion en matière de sécurité.**

**Remarque :** Les recommandations ci-dessus s'appliquent à la **planification** de la séance d'entraînement. Le PNCE offre différents ateliers traitant de compétences supplémentaires pour **donner une séance d'entraînement** et abordant les éléments suivants :

- les relations personnelles;
- la gestion de groupe;
- l'enseignement et l'apprentissage;
- l'intervention.



## 1.6 L'ordre des activités de la partie principale de la séance d'entraînement

Il arrive souvent qu'une séance d'entraînement comporte plusieurs activités ayant pour but de développer une variété d'habiletés.

En portant attention à l'ordre dans lequel vous planifiez les activités de la partie principale, vous pouvez augmenter les chances d'atteindre l'objectif désiré. Voici quelques recommandations générales à cet effet.

### Recommandations générales pour respecter l'ordre optimal des activités

<b>Tôt dans la partie principale de la séance d'entraînement</b>
Les participants ne sont pas fatigués. Profitez-en pour prévoir des activités qui : <ul style="list-style-type: none"><li>• permettent d'acquérir de nouvelles techniques, des habiletés ou des schémas moteurs;</li><li>• sollicitent ou développent la coordination ou l'équilibre;</li><li>• sollicitent ou développent la vitesse;</li><li>• sollicitent ou développent la force.</li></ul>
<b>Considérez ensuite des activités</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• sollicitent ou développent la vitesse-endurance;</li><li>• sollicitent ou développent la force-endurance;</li><li>• consolident les habiletés déjà acquises.</li></ul>
<b>Plus tard dans la partie principale de la séance d'entraînement</b>
Les participants peuvent être fatigués. Planifiez donc des activités qui : <ul style="list-style-type: none"><li>• consolident les habiletés déjà acquises;</li><li>• sollicitent ou développent la capacité aérobie;</li><li>• développent la flexibilité.</li></ul>

## 1.7 L'échauffement

### Échauffements efficaces

L'échauffement et le retour au calme sont essentiels à toutes les séances d'entraînement et de conditionnement physique, peu importe le sport, l'intensité de la séance ou l'âge, le stade de développement et les qualités athlétiques des athlètes. Ils devraient être considérés comme obligatoires. L'objectif de l'échauffement est de :

- préparer le corps à l'activité physique;
- réduire les risques de blessure.

Il existe trois types d'échauffement : passif, général et spécifique. Quel que soit le type, l'échauffement est important avant l'activité physique ou l'exercice, car il permet d'augmenter la température des muscles, d'utiliser toute l'amplitude de mouvement des membres et de préparer le corps aux schémas de mouvement et à l'intensité de l'activité à venir.

### Types d'échauffement

1. **L'échauffement passif** s'effectue au moyen de méthodes comme la douche chaude, les compresses chauffantes ou les massages. Le principal avantage de l'échauffement passif est qu'il accroît ou maintient la température du corps sans fatiguer le participant. Par exemple, un participant peut utiliser des compresses chauffantes ou des vêtements chauds lorsqu'il est en attente lors d'une compétition dans un environnement froid.
2. **L'échauffement général** s'effectue au moyen d'activités de base qui comprennent des mouvements des principaux groupes musculaires (jogging, vélo, corde à sauter). Il augmente la température corporelle, ce qui accroît la flexibilité et prépare le corps au mouvement. L'échauffement général est le type le plus souvent utilisé pour préparer le corps à l'activité physique.
3. **L'échauffement spécifique** est constitué de mouvements qui composent l'activité à venir. Par exemple, jogger avant de courir ou faire quelques développés couchés avant une séance de musculation. L'échauffement spécifique est la meilleure manière d'accroître la température corporelle tout en échauffant les groupes musculaires sollicités par l'activité à suivre.



### Lignes directrices pour l'échauffement

1. Le type, l'intensité et la durée de l'échauffement doivent être déterminés en fonction de l'âge du participant, de son stade de développement, du sport qu'il pratique et de l'activité qu'il s'apprête à faire (entraînement ou compétition).
  - a. **Le type** dépend de l'activité qui va suivre (pour laquelle le participant s'entraîne).
  - b. **La durée** dépend de l'âge du participant, de son stade de développement et de sa préparation physique. Un échauffement général dure généralement entre 5 et 15 minutes. N'oubliez pas que la durée dépend de l'intensité de l'activité. Par exemple, plus l'activité à suivre est intense, plus l'échauffement devrait être long.
  - c. **L'intensité** dépend aussi de la condition physique du participant et de l'intensité de l'activité à venir. Les athlètes bien entraînés doivent s'échauffer plus longuement et intensément en vue d'entraînements plus intenses.



## 1.8 Les composantes d'un échauffement

Composante	Définition	Durée
<b>1. Échauffement thermique</b>	Activité aérobique légère pour augmenter le flux sanguin, la fréquence cardiaque et la température corporelle.	5 à 10 min
<b>2. Travail des tissus mous</b>	<p>Augmenter l'apport sanguin aux groupes musculaires et traiter les restrictions liées aux tissus mous.</p> <p>Utilisez des accessoires de roulement comme des rouleaux en mousse, des balles de crosse et des « bâtons » pour détendre les muscles, particulièrement les muscles qui seront les plus sollicités pendant l'activité, qui sont trop tendus ou qui ont déjà subi une blessure. Rappelez aux participants de respirer lorsqu'ils travaillent des zones tendues. Consacrez de 30 à 60 secondes par côté, par groupe musculaire ciblé.</p> <p><b>Attention :</b> Les exercices de roulement ne doivent pas être douloureux.</p>	3 à 5 min
<b>3. Étirements statiques</b>	<p>Les étirements statiques sont parfois utilisés pour allonger et assouplir certains groupes musculaires après les exercices de roulement. Les fléchisseurs de la hanche, les quadriceps, les pectoraux et le grand dorsal sont des groupes musculaires pour lesquels ce type d'étirement est bénéfique. Maintenez chaque étirement 30 secondes par côté.</p> <p><b>Attention :</b> Étant donné que les étirements statiques peuvent nuire à certaines performances athlétiques, il est préférable de les faire pendant le retour au calme.</p>	2 à 3 min
<b>4. Activation</b>	<p>L'incapacité d'activer adéquatement certains groupes musculaires est un problème courant chez les athlètes et toutes les personnes. Que ce soit à cause d'une position assise prolongée ou des exigences biomécaniques d'un sport, les muscles peuvent développer une « somnolence » neurologique.</p> <p>Les exercices d'activation rétablissent le réflexe d'exécution de ces muscles et renforcent les bons schémas d'activation. Les fessiers et le faisceau inférieur du trapèze sont des muscles pour lesquels ce type d'exercice est bénéfique.</p>	2 à 3 min



Composante	Définition	Durée
<b>5. Étirement dynamique ou préparation au mouvement</b>	Ce sont des mouvements qui sollicitent plusieurs articulations, mobilisent l'ensemble du corps et visent la pleine amplitude de mouvement. Les mouvements doivent se faire sur différents plans (frontal, sagittal, transversal) et leur qualité doit être élevée (mouvements précis et contrôlés). La plupart de ces mouvements sont exécutés de 8 à 10 fois sur chaque côté ou sur une distance de 15 mètres.	5 min
<b>6. Activation neuronale / préparation au mouvement propre au sport</b>	<p>C'est la dernière étape d'un échauffement complet. L'intensité et la vitesse de mouvement augmentent et les exercices sont déterminés en fonction du sport et du type de séance d'entraînement. Par exemple, un athlète qui débute un entraînement de vitesse sur piste doit privilégier les accélérations linéaires et les sprints sur courte distance, tandis qu'un joueur de basketball doit effectuer des mouvements sur plusieurs plans (mouvements linéaires, latéraux, diagonaux) et des changements de direction. Cela comprend des habiletés fermées et ouvertes (circuits prédéterminés contre réactions à des commandes verbales ou visuelles).</p> <p>Veillez à ne pas exiger un volume de travail trop élevé. L'objectif est d'augmenter l'intensité sans causer de fatigue. Pour y arriver, prévoyez des périodes de repos fixes.</p>	3 à 5 min



Exemple d'un 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	

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

### Structure et organisation

- La séance, ou certaines parties de celle-ci si nécessaire ont un objectif précis.
- La séance d'entraînement est organisée et bien structurée (introduction, échauffement, partie principale, retour au calme, conclusion).
- L'équipement et la disposition ont été modifiés conformément aux recommandations du DLTA.
- L'échauffement prépare les athlètes adéquatement pour les activités de la séance d'entraînement.
- La durée de la séance d'entraînement est adaptée à l'âge et au niveau d'habileté des participants.
- Les installations et les équipements sont utilisés à bon escient afin d'atteindre les objectifs de la séance d'entraînement.
- Les activités sont conçues pour minimiser le temps d'attente des participants pendant la séance.
- Le passage d'une activité à l'autre est planifié de manière à minimiser les pertes de temps.
- Les activités de la partie centrale de la séance d'entraînement sont proposées dans un ordre adéquat.
- Le ratio entraîneur-participant est adapté à l'âge et au niveau d'habileté des participants.

### Nature des activités

- La séance d'entraînement comprend une variété d'activités.
- Les participants sont regroupés par niveau d'habileté.
- Les différences sociales et émotionnelles des participants (comme les différences de genre) sont prises en compte.
- Les participants ont suffisamment de temps pour réaliser chaque activité.
- Les activités ont des objectifs bien définis.
- Les activités sont adaptées au niveau d'habileté et à la condition physique des participants.

- L'entraîneur a songé à organiser d'autres activités pour tenir compte des différences d'habiletés entre les participants.
  - Les activités sont adaptées au stade de croissance et de développement des participants, et conformes aux lignes directrices du DLTA d'ACA.
  - La séance d'entraînement a lieu dans des conditions adaptées au stade de développement des habiletés des participants.
  - Les activités comportent des défis stimulants et raisonnables pour les participants et sont choisies ou élaborées afin que ces derniers puissent les réussir deux fois sur trois.
  - La séance comporte des activités structurées et non structurées.
  - Le caractère inclusif de la séance d'entraînement a été évalué au moyen de la liste de vérification de la technique d'adaptation et la séance répond aux besoins de tous les participants.
  - L'un des éléments du Projet SCORE (confiance en soi, compétence, connexion et compassion) et les principes Sport pur ont été intégrés à la séance d'entraînement :
    - Vas-y
    - Fais preuve d'esprit sportif
    - Respecte les autres
    - Amuse-toi
    - Garde une bonne santé
    - Inclus tout le monde
    - Donne en retour
- (Pour en savoir plus, consultez [www.truesportpur.ca/fr/principes-sport-pur](http://www.truesportpur.ca/fr/principes-sport-pur) )

### Sécurité

- Les risques que peuvent présenter l'environnement, les installations, les équipements ou les participants eux-mêmes ont été considérés, et les activités ont été conçues afin de réduire ces risques au minimum.
- L'environnement est sécuritaire sur le plan psychologique (p. ex., les participants et les entraîneurs peuvent montrer leur vrai visage pendant l'entraînement).
- On tient compte du comportement de l'entraîneur.
- Un plan d'action d'urgence (PAU) est en place.



## 1.10 Conseils pour la planification d'une séance d'entraînement

- Planifiez toujours un échauffement. Il ne faut jamais sauter ou précipiter l'échauffement, même si le temps manque, car cela pourrait mener à des blessures.
- Demandez l'aide de toute personne disponible. Par exemple, les parents peuvent s'occuper de différentes stations de manière à maximiser le temps d'engagement actif des participants. Assurez-vous que vos adjoints connaissent votre plan pour la séance d'entraînement et donnez-leur des tâches simples et claires.
- Évitez les activités ou les jeux d'élimination, car les participants qui ont le plus besoin d'entraînement seront souvent les premiers à se faire éliminer.
- Lorsque vous planifiez une activité qui comprend des opposants, jumelez des participants de calibre similaire pour qu'ils puissent jouir d'une opposition équitable et ainsi avoir une juste chance de réussite. Cela peut aussi réduire le risque de blessure.
- Réfléchissez aux habiletés requises pour exécuter l'exercice. Il se peut qu'une activité soit pertinente au sport ou à l'atteinte d'un objectif à long terme, mais que le niveau actuel d'habileté ou de condition physique des participants ne leur permette pas d'en tirer profit.
- Soyez réaliste quant au nombre d'habiletés que les participants peuvent acquérir au cours d'une saison. Dans le cas de certaines habiletés, il se peut que les participants aient besoin de beaucoup de temps et de pratique pour dépasser le stade « acquisition ».
- Assurez-vous que les gestes fondamentaux de votre sport sont maîtrisés avant de passer à des techniques plus avancées ou plus risquées. Toutefois, c'est une bonne idée de commencer à développer les habiletés tactiques et de prise de décision assez tôt. Pour y arriver, placez les participants dans des situations propres au sport assez complexes qui leur demandent d'utiliser leurs habiletés d'observation, d'analyser la situation et de trouver des solutions possibles.
- Planifiez des activités amusantes. Existe-t-il un moyen de développer une habileté ou une qualité athlétique au moyen d'un jeu ou d'un exercice que les participants aiment faire? Demandez aux participants quelles sont leurs activités préférées : utilisez-les souvent ou modifiez-les pour atteindre différents objectifs.
- Faites preuve de créativité lorsque les participants doivent faire un grand nombre de répétitions, comme c'est le cas aux stades d'acquisition et de consolidation des habiletés. Comme ils devront sans doute travailler les mêmes gestes fondamentaux d'un entraînement à l'autre pour acquérir les bons schémas moteurs, utilisez une variété d'activités ou de jeux et trouvez de nouvelles façons amusantes de les faire travailler ces mouvements afin d'éviter la monotonie.
- Prenez le temps de demander aux participants de commenter leur performance et d'indiquer ce qu'ils aimeraient travailler en priorité pour s'améliorer individuellement ou en équipe. Si possible, intégrez le fruit de ces discussions dans le plan de la prochaine séance d'entraînement.
- Si possible, utilisez l'exécution aléatoire, car cela permet une plus grande amélioration à long terme.



- Une meilleure amélioration à long terme de la performance est possible si les conditions d'exécution ne sont pas trop prévisibles.
- Les habiletés motrices qui ne produisent pas de fatigue extrême ni de courbatures peuvent être effectuées chaque jour.
- Les activités qui produisent une grande fatigue ou des courbatures ne devraient pas être effectuées chaque jour. Pour ce type d'activités, la récupération entre les entraînements devrait être plus longue. Alternez les jours où les participants effectuent ces activités avec des jours de repos, ou encore des jours où ils exercent des habiletés moins fatigantes. Si les activités donnent lieu à des impacts importants ou encore provoquent un épuisement marqué, il peut être nécessaire de ne les inclure qu'une fois tous les trois jours.
- Assurez-vous de connaître les aptitudes physiques des participants (croissance et développement) avant de leur demander d'effectuer toute activité physique. Rappelez-vous qu'il peut y avoir des écarts importants sur le plan du développement physique, tout particulièrement à l'adolescence.
- Simulez des situations de compétition. Tout ce que vous voyez dans un match ou une compétition doit être exercé dans vos entraînements (ex. : les règlements, le protocole de la compétition, le comportement envers les officiels et le respect des adversaires et des coéquipiers).
- Faites une liste de toutes les habiletés techniques à enseigner, en fonction de l'âge et de l'expérience des participants. Cette liste deviendra un élément clé de votre plan de développement.
- Il se peut que la première fois que vous faites un jeu ou un exercice, cela ne fonctionne pas comme prévu. Les participants ont besoin de temps pour apprendre. Donnez un nom à ce jeu ou à cet exercice pour qu'à l'avenir, ils sachent immédiatement de quoi vous parlez.
- Soyez au courant de ce que les participants aiment et n'aiment pas lors de vos séances d'entraînement. Dressez une liste ou préparez un dossier des exercices, activités et jeux favoris. N'ayez pas peur de répéter un jeu ou un exercice. Nous aimons tous faire des choses qui nous plaisent.
- Rappelez-vous que la pratique ne rend pas parfait, mais rend simplement les choses permanentes. C'est la « pratique parfaite » qui entraîne la perfection, et ce de façon permanente.
- Ayez un cartable qui contient tout : renseignements personnels et médicaux des participants, consignes, systèmes de jeu, règlements d'équipe, etc. Consignez ce que vous faites dans vos entraînements par écrit ou de façon électronique.
- Faites des listes pour tout : ayez en main une « liste de choses à faire » (une feuille générique par jour ou séance d'entraînement).
- Faites une liste de tous vos systèmes de jeu, divisez-les en plusieurs parties et prévoyez des exercices pour chaque partie. Divisez chaque partie en sections. Prévoyez des exercices pour chacune.
- Visez la simplicité. Ne compliquez pas les choses inutilement.
- Envisager de mettre en œuvre des méthodes créatives pour évaluer et promouvoir l'état de santé mentale des participants.

## 1.11 Favoriser la santé mentale

Il est important que les entraîneurs prennent le temps de vérifier l'état de santé mentale de leurs participants avant et après l'activité. Pour effectuer ces vérifications, l'entraîneur doit tenir compte des éléments suivants :

- Créer un langage commun : systèmes de couleurs, mots de code, affiches, gestes ou signes corporels.
- Tenir compte des besoins individuels : proposer des rencontres individuelles, en groupe ou avec leurs pairs, car certains athlètes peuvent ne pas être aussi à l'aise de discuter de leur état de santé mentale avec leur entraîneur.
- Choisir le moment idéal : en accueillant les participants à l'activité, pendant l'échauffement, pendant le retour au calme ou la conclusion de la séance.

Conseils pour les vérifications :

- Prêchez par l'exemple en étant ouvert à vos propres états d'âme. Parlez-en avec les participants.
- La répétition est la clé du succès. Commencez par faire ces vérifications dès le début de la saison et poursuivez-les pendant toute la saison.

Les entraîneurs jouent un rôle important pour promouvoir la sensibilisation à la santé mentale dans leur milieu sportif. Voici plusieurs exemples de la façon dont un entraîneur peut favoriser la santé mentale :

- Envisagez de créer des occasions pour impliquer les participants dans la planification et l'exécution de séances d'entraînement et pour qu'ils démontrent et approfondissent leurs connaissances :
  - o Chaque mois, demandez à un participant de concevoir une séance d'entraînement, de la diriger ou même de faire les deux.
  - o Offrez une variété de choix dans un domaine précis de la séance d'entraînement (échauffement, partie principale, retour au calme).
  - o Organisez un tirage pour permettre à un participant d'être « entraîneur d'un jour ».
  - o Incitez les participants à entraîner leurs pairs et à leur fournir de la rétroaction.
- Envisagez de créer des occasions pour que les participants socialisent et tissent des liens :
  - o Créez un « système de vérification par les pairs » lié à la santé mentale.
  - o Intégrez des activités de groupe dans l'échauffement et le retour au calme.
  - o Formez différents groupes ou équipes lors des séances d'entraînement pour permettre aux participants de vivre différentes expériences sociales.



- Envisagez de modifier les séances d'entraînement en fonction de l'état de santé mentale des participants :
  - o Demandez-leur quels sont leurs besoins.
    - Ils peuvent parfois avoir besoin de modifications ou de mesures d'adaptation. D'autres fois, ils pourraient devoir quitter la séance d'entraînement plus tôt.
    - Anticipez ces différences et préparez des séances d'entraînement modifiées en fonction de l'état de santé mentale et du rythme de fonctionnement des participants. Ces modifications peuvent être les suivantes :
      - Ajouter des pauses supplémentaires.
      - Mettre l'accent sur des habiletés ou qualités physiques moins exigeantes et renforcer la confiance et la création de liens.
      - Terminer la séance par une activité amusante qui permet le retour au calme physique et mental et la récupération.
    - Appuyez les participants qui vous confient avoir besoin de prioriser leur repos physique et mental et de récupérer. Modifiez la durée de leur séance d'entraînement au besoin.



## 1.12 Exemple d'un plan de séance d'entraînement

Plan de séance d'entraînement (canoë-kayak)							
<b>Équipe :</b>		Équipe X		<b>Date :</b>	22 juillet 2019	<b>Durée : de</b>	16 h à 18 h
<b>Âge/Niveau :</b>		Kayak U13					
<b>Lieu :</b>		Rivière		<b>Objectif :</b>	1. Développer la vitesse et la capacité aérobie. 2. Développer une attaque efficace grâce à une bonne prise de position. 3. Renforcer la capacité de concentration.		
<b>Équipement requis :</b>		Canoës et kayaks monoplaces, gilets de sauvetage					
<b>Introduction</b>	<b>5 min :</b> 1. Accueillir les participants à la tribune des juges. 2. Former un «cercle de partage» où les participants répondent à la question : «Nommez une chose que vous ferez lors de cette séance pour vous améliorer.» 3. Revenir sur la séance précédente et faire des rappels sur la logistique de la course la fin de semaine suivante. 4. Présenter les objectifs de la séance et donner un aperçu des activités prévues.					<b>Message clé/ sécurité</b>	
						Rappels sur la sécurité : gilets de sauvetage, PAU, sécurité sur l'eau, points de rassemblement	
<b>Échauffement</b>	<b>À terre (10 minutes) :</b> 1. Jogging léger, 5 min. 2. Échauffement dynamique : élévations des genoux; fentes en marchant avec rotation; pas chassés – rotation – squat sumo; sauts; ouvre-boîte (pas chassés – élévation du genou – abduction); I-T-W-Y (6); planches dynamiques (4 par côté).					<b>Message clé/ sécurité</b>	
	<b>Jeu (5 minutes) :</b> «Tague gelée». À tour de rôle, chaque athlète a la tague pendant une minute. Un athlète touché par la tague doit figer, les jambes écartées. Pour le dégeler, un autre athlète doit ramper entre ses jambes.					1. Garder la tête haute en jouant à la tague. 2. Jumelage pour l'échauffement sur l'eau	
	<b>Sur l'eau (10 minutes) :</b> Payer tranquillement (capacité aérobie).					<b>Équipement requis</b>	
					À terre : cônes. Sur l'eau : canoës et kayaks monoplaces, pagaies, gilets de sauvetage		
<b>Partie principale</b>	<b>1. Développement des habiletés (10 minutes) :</b> Activités permettant d'améliorer la technique d'attaque; effectuer chaque activité 3 fois pendant 30 secondes, puis repos de 1 minute. i) 3 x «Pagaie en suspens», soit maintenir la position initiale pendant 2 secondes; ii) exercice d'attaque «pêche au harpon» – se concentrer sur l'utilisation des mains pour percer l'eau à l'aide de la pagaie. Pour le kayak – alterner les côtés; iii) <b>Bas du corps :</b> canoë : «hanches devant» : payer en projetant la hanche du côté de la pagaie devant; kayak : exagérer le mouvement vers le bas de la jambe opposée et la pression du pied jusqu'à l'attaque.					<b>Message clé/ sécurité</b>	
	<b>2) Vitesse (15 minutes) :</b> 2 x (4 x 5 secondes / repos de 1 minute) / repos de 5 minutes (payer tranquillement) entre les séries. S'assurer que les pagayeurs commencent chaque intervalle en même temps.					Technique : 1. Faire pénétrer la pagaie dans l'eau à l'aide des mains et des bras. 2. Attaque silencieuse, sans éclaboussure. Sécurité : Jumelage pour l'entraînement aérobie.	
	<b>3) Chasse au trésor (35 minutes).</b> Former des équipes de deux ou trois athlètes. En équipe, les athlètes récupèrent le plus de balles possible en 30 minutes. Ils doivent rapporter chaque balle au quai après l'avoir trouvée. Le pointage que vaut chaque balle dépend de sa distance du quai.					<b>Équipement requis</b>	
					Canoës et kayaks monoplaces, pagaies, gilets de sauvetage. Bateau de sécurité, trousse de sécurité. Balles de mousse (différentes couleurs).		



### Plan de séance d'entraînement

<b>Retour au calme</b>	1. Pagayer tranquillement (10 minutes)	<b>Message clé/ sécurité</b>
	2. Étirements statiques (10 minutes). Retour sur la séance pendant les étirements.	Intensité faible et vitesse réduite
<b>Conclusion</b>	1. Résumer et revoir les techniques associées à l'attaque.	<b>Message clé/ sécurité</b>
	2. Retour sur l'introduction : «Vous êtes-vous améliorés aujourd'hui?»	



## LE FROID COMME FACTEUR DE RISQUE

### Les défis associés à l'entraînement par temps froid

- Plus l'environnement est froid, plus la température corporelle diminue rapidement.
- Pendant l'entraînement dans un environnement froid, la peau peut devenir humide en raison de la transpiration ou de l'exposition à la pluie ou la neige. Une surface de peau humide refroidit le corps plus rapidement qu'une surface sèche.
- La température peut baisser considérablement après le coucher du soleil; le facteur de risque associé à la pratique d'activité physique par temps froid peut alors être plus élevé.
- Dans un environnement froid, le vent accentue la sensation de froid de même que la perte de chaleur corporelle. Cet effet peut être amplifié si la peau est humide.
- Dans un environnement froid, un taux d'humidité élevé dans l'air accentue la sensation de froid.
- Il est habituellement plus facile de tolérer le froid lorsque l'air est sec. Cependant, l'air froid et sec peut rendre la respiration difficile pour les asthmatiques.
- La peau peut geler lorsqu'elle est exposée à des températures très froides. Lorsque cela se produit, la circulation sanguine est ralentie, ce qui peut endommager les tissus en cas d'engelure prononcée et prolongée. Les extrémités (doigts, orteils, oreilles, nez) sont particulièrement vulnérables à ce type de blessure. En effet, par temps froid l'organisme redirige une plus grande partie de la circulation sanguine vers les organes vitaux, au détriment des extrémités du corps.
- Par temps très froid, le fonctionnement du cerveau peut être ralenti, ce qui augmente le risque de blessure lors d'une exposition prolongée.
- Les enfants se refroidissent plus vite que les adultes et leur peau est plus sensible aux engelures. De plus, les personnes ayant peu de graisse corporelle sont habituellement moins tolérantes au froid que celles qui ont plus de tissu adipeux.
- Lorsqu'ils sont froids, les muscles et les autres tissus mous sont plus sujets aux blessures comme les étirements ou les déchirures, surtout en cas de mouvements brusques et intenses.
- Par temps très froid et sec, la vapeur d'eau que l'on perd à chaque expiration de même que la sudation peuvent mener à la déshydratation.
- Bien s'habiller pour l'exercice par temps froid n'est pas toujours chose simple. En effet, les vêtements doivent protéger du froid tout en permettant à la chaleur produite au cours de l'effort d'être évacuée. Des vêtements lourds peuvent gêner les mouvements et accroître la résistance de l'air dans certains sports où la vitesse est essentielle. Par ailleurs, les vêtements minces qui sont portés dans certains sports n'offrent souvent qu'une faible protection contre le froid et le vent.
- Certains tissus (p. ex. des tissus synthétiques comme le polypropylène ou le Gore-Tex®) réduisent le risque de perte de chaleur. À l'inverse, d'autres tissus (p. ex., le coton ou le nylon) augmentent le risque de perte de chaleur.

## Les mesures pour éviter les blessures dues au froid

- ❑ Assurez-vous que les skieurs sont correctement vêtus pour les conditions et portent plusieurs couches de vêtements :
  - ❑ **Couche la plus près de la peau** : en polypropylène et ajustée au corps afin de permettre l'évacuation de l'eau.
  - ❑ **Deuxième couche** : lainage ou vêtements molletonnés; prévoir un peu d'espace entre la première et la deuxième couche de vêtements afin d'emprisonner l'air chaud.
  - ❑ **Troisième couche** : tissu qui coupe le vent, qui est imperméable et qui respire.
- ❑ Lorsqu'il fait très froid, assurez-vous que les surfaces exposées à l'air sont réduites au minimum.
- ❑ Une fois le corps bien échauffé, et si la température n'est pas trop froide, songez à demander aux skieurs d'enlever la deuxième couche de vêtements afin d'éviter une trop grande sudation pendant l'exercice. Si les skieurs ont froid, ils peuvent ajouter une couche ou aller au chalet pour se réchauffer.
- ❑ Pour réduire la sudation des pieds et la sensation de froid à cet endroit, recommandez aux skieurs d'appliquer de l'antisudorifique sur les pieds avant le début de l'exercice. Ceux qui ont tendance à suer dans leurs gants ou leurs mitaines peuvent en appliquer aussi sur leurs mains.
- ❑ Assurez-vous que les skieurs s'hydratent bien lorsqu'ils font de l'exercice par temps froid.
- ❑ Si les enfants disent qu'ils ont froid, raccompagnez-les à l'intérieur. Il ne vaut pas la peine de prolonger une séance d'entraînement et de risquer qu'ils souffrent d'engelures. Lorsqu'une personne a déjà eu une engelure, le risque d'en avoir une autre au même endroit est plus élevé.
- ❑ Ne permettez pas aux jeunes de skier seuls ou sans moyen de communication avec vous ou la patrouille lorsqu'il fait très froid. Évitez les activités prolongées au cours desquelles les skieurs courent un risque d'épuisement.
- ❑ Lorsque les skieurs doivent s'entraîner à l'extérieur par temps très froid, prévoyez les séances entre 11 h et 14 h, car il s'agit de la période la plus chaude de la journée. N'oubliez pas que la température peut chuter rapidement et de façon importante après le coucher du soleil.
- ❑ Informez les skieurs et leurs parents de ne pas se fier uniquement à la température du thermomètre pour déterminer la meilleure façon de se vêtir, mais plutôt de tenir compte des effets combinés du froid et du vent (c.-à-d. le refroidissement éolien, voir la section suivante). Faites de même lorsque vous prenez des décisions relatives au choix et à l'horaire des activités
- ❑ Dans la mesure du possible, évitez les activités dans des endroits à découvert lorsque le temps est froid et venteux. Recherchez des zones abritées du vent.
- ❑ Assurez-vous que les skieurs portent des lunettes afin de protéger les yeux de la réflexion du soleil sur la neige ainsi que du froid et du vent.
- ❑ Prévoyez plus de temps pour l'échauffement en vue de l'entraînement ou de la compétition, car il faut plus de temps pour atteindre la température corporelle idéale.





## Le refroidissement éolien

À partir de certaines températures, le vent peut augmenter considérablement la sensation de froid. Le refroidissement éolien est un indice qui combine la température de l'air et la vitesse du vent et qui mesure le taux auquel les êtres vivants perdent leur chaleur corporelle dans l'environnement. Ce n'est pas une température dans le sens strict du terme, mais plutôt une valeur qui représente la sensation de froid. Cette valeur a été créée afin de réduire les risques d'engelures et les autres blessures dues au froid. Il est recommandé de vérifier le refroidissement éolien avant de faire de l'exercice par temps froid, car cet indice fournit des informations plus utiles que la température seule pour ce qui est de la meilleure façon de se vêtir.

Le tableau suivant montre la température équivalente (en degrés Celsius) ressentie par le corps humain en raison de l'effet combiné de la température et de la vitesse du vent. Par exemple, à une température de 20 °C, un vent de 20 km/h fait en sorte que la sensation de froid sur la peau correspond à environ 30 °C

**VITESSE DU VENT (km/h)**

	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
<b>T</b>	5	4	3	2	1	1	0	0	-1	-1	-1	-2	-2	-2	-3	-3
<b>E</b>	0	-2	-3	-4	-5	-6	-6	-7	-7	-8	-8	-8	-9	-9	-9	-10
<b>M</b>	-5	-7	-9	-11	-12	-12	-13	-14	-14	-15	-15	-15	-16	-16	-16	-17
<b>P</b>	-10	-13	-15	-17	-18	-19	-20	-20	-21	-21	-22	-22	-23	-23	-23	-24
<b>É</b>	-15	-19	-21	-23	-24	-25	-26	-27	-27	-28	-29	-29	-30	-30	-30	-31
<b>R</b>	-20	-24	-27	-29	-30	-32	-33	-33	-34	-35	-35	-36	-36	-37	-37	-38
<b>A</b>	-25	-30	-33	-35	-37	-38	-39	-40	-41	-42	-42	-43	-43	-44	-44	-45
<b>T</b>	-30	-36	-39	-41	-43	-44	-46	-47	-48	-48	-49	-50	-50	-51	-51	-52
<b>U</b>	-35	-41	-45	-48	-49	-51	-52	-53	-54	-55	-56	-57	-57	-58	-58	-59
<b>R</b>	-40	-47	-51	-54	-56	-57	-59	-60	-61	-62	-63	-63	-64	-65	-65	-66
<b>E</b>	-45	-53	-57	-60	-62	-64	-65	-66	-68	-69	-69	-70	-71	-72	-72	-73
<b>(°C)</b>	-50	-58	-63	-66	-68	-70	-72	-73	-74	-75	-76	-77	-78	-79	-80	-81

Le tableau suivant indique le délai approximatif avant qu'une engelure survienne chez une personne adulte dont la peau est soudainement exposée à un environnement froid. Il est à noter que le délai est plus court chez les enfants ou lorsque la température de la peau est inférieure à celle que l'on rencontre habituellement à l'intérieur d'une maison.

<b>Refroidissement éolien en °C</b>	<b>La peau peut geler en...</b>
<b>-25</b>	<b>45 minutes</b>
<b>-35</b>	<b>10 minutes</b>
<b>-60</b>	<b>2 minutes</b>



## PLAN D'ACTION D'URGENCE (PAU)

Un plan d'action d'urgence (PAU) est un plan conçu pour aider les entraîneurs ou d'autres personnes à agir d'une manière responsable et efficace si jamais une situation d'urgence se produit.

Vous devriez disposer d'un PAU pour les installations ou le site où se déroulent habituellement vos séances d'entraînement et pour tout site ou installation où vous tenez régulièrement des compétitions. Lors de compétitions à l'extérieur, demandez une copie du PAU en vigueur à l'équipe hôte ou au responsable du site hôte.

**Un PAU peut être simple ou encore très élaboré. Il doit cependant comprendre les mesures suivantes :**

- Déterminez à l'avance qui est la **personne responsable** si une situation d'urgence se produit (il est fort possible que ce soit vous).
- Ayez en votre possession un **téléphone cellulaire** chargé. Si ce n'est pas possible, repérez un téléphone que vous pouvez utiliser en tout temps. Assurez-vous d'avoir de la monnaie dans vos poches au cas où vous devriez utiliser un téléphone public.
- Ayez avec vous les **numéros de téléphone utiles en cas d'urgence** (responsable des installations, concierge, service des incendies, police, ambulance) ainsi que la liste des personnes à joindre que vous auront remise les athlètes (p. ex., père et mère, tuteurs, proches, médecin de famille).
- Ayez sous la main la **fiche médicale de chaque skieur** de manière à pouvoir fournir l'information nécessaire au personnel médical d'urgence. Il est important de joindre à cette fiche un formulaire de consentement signé par le parent ou le tuteur qui autorise tout traitement médical en cas d'urgence.
- Dressez une liste des **instructions à fournir** aux responsables du service d'urgence ou à la patrouille afin qu'ils puissent parvenir le plus rapidement possible au lieu de l'entraînement ou de la compétition. Identifiez le quartier, l'intersection principale la plus près, et les rues permettant de se rendre au site (clarifiez s'il s'agit de sens uniques). Indiquez aussi tout autre point de repère particulier pouvant être utile au repérage rapide du site.
- Ayez en tout temps en votre possession une **trousse de premiers soins** complète. Les entraîneurs sont fortement encouragés à suivre une formation en premiers soins.
- Déterminez à l'avance une « **personne responsable des appels** » qui aura comme tâches de communiquer avec les autorités médicales et, au besoin, d'assister la personne responsable. Assurez-vous que la personne responsable des appels puisse donner des instructions précises au service d'urgence.

**Lorsqu'une blessure survient, le PAU devrait être mis en marche immédiatement si la personne blessée :**

- ne respire plus;
- n'a plus de battements cardiaques;
- saigne abondamment;
- a perdu conscience;
- est blessée au dos, au cou ou à la tête;
- a un traumatisme évident à un membre.

**Note :** Plusieurs formulaires et listes de vérification liés au PAU sont présentés aux annexes 1 à 4.



## Liste de vérification du plan d'action d'urgence

### **Accès téléphonique**



- Téléphone cellulaire chargé
- Sites d'entraînement
- Sites de compétition à domicile
- Sites de compétition à l'extérieur
- Liste des numéros d'urgence (compétitions locales)
- Liste des numéros d'urgence (compétitions à l'extérieur)
- Monnaie pour appeler à partir d'un téléphone public

### **Instructions pour accéder au site**

- Instructions précises pour accéder au site (entraînement)
- Instructions précises pour accéder au site (compétitions locales)
- Instructions précises pour accéder au site (compétitions à l'extérieur)

### **Informations sur les skieurs**

- Fiche personnelle
- Personnes à joindre en cas d'urgence
- Fiche médicale

### **Informations sur le personnel**

- Nom de la personne responsable
- Nom de la personne responsable des appels
- Noms des assistants (personne responsable et personne responsable des appels)

- La fiche médicale de chaque skieur devrait être tenue à jour et se trouver dans la trousse de premiers soins.**
- Une trousse de premiers soins doit être accessible en tout temps et vérifiée régulièrement.**



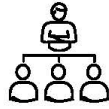
### Exemple d'un plan d'action d'urgence



**Plan d'action d'urgence (PAU)**

Date :

Activité : \_\_\_\_\_ Lieu : \_\_\_\_\_



**Personne responsable**

**Personne responsable des appels**

[Empty box for Personne responsable]

[Empty box for Personne responsable des appels]

Remplaçant

Remplaçant

[Empty box for Remplaçant]

[Empty box for Remplaçant]

Remplaçant

Remplaçant

[Empty box for Remplaçant]

[Empty box for Remplaçant]



Adresses



Numéros de téléphone d'urgence

Site ou installation (adresse, ville, province)

Services d'urgence

[Empty box for Site ou installation]

[Empty box for Services d'urgence]

Hôpital le plus près (adresse, ville, province)

Responsable ou concierge de l'installation

[Empty box for Hôpital le plus près]

[Empty box for Responsable ou concierge]

Autres adresses

Autre

[Empty box for Autres adresses]

[Empty box for Autre]



**Plan d'action d'urgence (PAU)**

Date :

Activité : \_\_\_\_\_ Lieu : \_\_\_\_\_

Itinéraire pour se rendre au site ou à l'installation

#### Rôle de la personne responsable

1. Effectuer l'évaluation initiale de la blessure.
2. Demander à quelqu'un de superviser les autres participants (arrêter toutes les activités et diriger tous les participants vers un endroit sécuritaire si personne ne peut les superviser).
3. Aider le participant blessé à rester calme jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence et leur évaluation de la blessure.
4. Consigner la blessure sur le formulaire de rapport d'incident du club.

#### Rôle de la personne responsable des appels

1. Appeler les services d'urgence.
2. Fournir tous les renseignements nécessaires au répartiteur :
  - l'emplacement du site;
  - l'emplacement de la porte la plus près du participant blessé;
  - la nature de la blessure;
  - une description des premiers soins prodigués;
  - tout autre renseignement médical, comme les allergies et les problèmes de santé.
3. Dégager l'entrée ou la route permettant d'accéder au site avant l'arrivée de l'ambulance.
4. Attendre près de l'entrée pour diriger les ambulanciers.
5. Appeler la personne à contacter en cas d'urgence désignée par le participant.
6. Aider la personne responsable au besoin.

#### Consignes

- Sauvegardez et réutilisez ce formulaire afin de préparer un PAU pour votre site habituel d'entraînement et pour tout site de compétition.
- En prévision des compétitions à l'extérieur, demandez à l'équipe hôte ou au responsable du site hôte une copie de son PAU.
- Rappel : Joignez à ce plan d'action d'urgence les coordonnées des parents ou gardiens et la fiche médicale de chaque participant.



## Marche à suivre en cas de blessure

**Remarque :** Il est recommandé de simuler une situation d'urgence pendant une séance d'entraînement afin que les entraîneurs et les skieurs se familiarisent avec les étapes suivantes.

### Étape 1 : Contrôlez l'environnement afin d'éviter d'aggraver la situation

- Demandez à tous les autres skieurs de suspendre leurs activités.
- Protégez-vous si vous pensez qu'il y a risque de saignement (mettez des gants).
- Couvrez le skieur blessé et protégez-le de la circulation.

### Étape 2 : Faites une première évaluation de la situation

Si le skieur blessé :

- ne respire plus;
- n'a plus de battements cardiaques;
- saigne abondamment;
- a perdu connaissance;
- est blessée au dos, au cou ou à la tête;
- a un traumatisme majeur évident à un membre;
- est incapable de bouger un bras ou une jambe ou n'a plus de sensations dans ces membres.

Si le skieur blessé ne montre pas les signes précédents, passez à l'étape 3.

→ **Mettez le  
PAU en  
marche !**

### Étape 3 : Faites une seconde évaluation de la situation

- Recueillez des informations en posant des questions au skieur blessé ou à des témoins.
- Demeurez avec le skieur blessé et tentez de le calmer; votre ton de voix et votre langage corporel sont très importants.
- Si possible, demandez au skieur blessé de se déplacer par lui-même hors du parcours d'entraînement ou de compétition; ne tentez pas de déplacer un skieur blessé.

### Étape 4 : Évaluez la blessure

- Faites en sorte qu'une personne ayant une formation en premiers soins puisse évaluer la blessure et déterminer les mesures à prendre.
- Si cette personne n'est pas certaine de la gravité de la blessure ou si la personne n'a une formation en secourisme, mettez votre PAU en marche.
- Si la personne ayant une formation en secourisme est certaine que la blessure est sans gravité, passez à l'étape 5.

→ **Mettez le  
PAU en  
marche !**

### Étape 5 : Gérer le retour à la pratique de l'activité

Permettez au skieur de reprendre l'activité seulement s'il n'y a pas de :

- enflure;
- difformité;
- saignement;
- diminution de l'amplitude de mouvement;
- douleur lorsque la partie du corps qui a été blessée est sollicitée.

### Étape 6 : Remplissez un rapport d'accident et informez les parents.



## BLESSURES À LA TÊTE ET COMMOTIONS CÉRÉBRALES

**Les informations contenues ci-dessous ne constituent que des lignes directrices. Toute blessure à la tête *doit* être traitée par un professionnel de la santé.**

Les blessures à la tête et les commotions cérébrales peuvent survenir en pratiquant de nombreux sports, que ce soit à l'entraînement ou en compétition. En raison des conséquences très graves pouvant découler de ce type de blessures, les entraîneurs doivent prendre des précautions particulières et imposer des mesures de sécurité strictes.

Cette section n'a pas pour objectifs de préparer l'entraîneur à appliquer un traitement d'urgence ou encore de fournir des conseils d'ordre médical. Elle présente plutôt un certain nombre de recommandations *sur la façon de gérer de façon responsable les situations qui impliquent des blessures à la tête*. Il est important de noter qu'il n'y a pas de consensus clair dans la communauté médicale quant aux différents degrés de gravité des commotions cérébrales et aux critères à observer pour le retour à l'entraînement ou à la compétition d'un athlète ayant subi ce type de traumatisme.

### Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau causée par un coup à la tête ou à une autre partie du corps qui a occasionné un transfert des forces d'impact à la tête. Elle se caractérise par une altération passagère des fonctions mentales de la personne blessée et peut également s'accompagner de symptômes physiques.

### Les causes communes

Les situations qui peuvent mener à des blessures à la tête varient grandement d'un sport à l'autre. Il est donc difficile de produire une liste exhaustive de toutes les causes possibles. Cependant, parmi les plus communes, on compte :

- ❑ un coup direct à la tête, au visage, à la mâchoire, ou au cou;
- ❑ une collision provenant de l'angle mort ou de l'arrière;
- ❑ une forte chute sur les fesses ou un coup de fouet cervical;
- ❑ la mauvaise qualité de l'équipement sportif (faible absorption des chocs), l'oubli ou le refus de porter certaines pièces d'équipement pour protéger la tête ou le mauvais ajustement de celles-ci;
- ❑ l'environnement (p. ex., des obstacles que l'on retrouve près de la surface d'entraînement);
- ❑ une différence importante entre le niveau d'habileté, l'âge ou le poids des athlètes impliqués dans des activités où il y a contact physique ou risque d'impact;
- ❑ une condition physique inadéquate ou une force du cou et une musculature du tronc insuffisantes.



## Les symptômes d'une commotion cérébrale

Les symptômes observés en cas de commotion cérébrale incluent : maux de tête, étourdissements, perte de conscience, nausées, sensation de fatigue, perte de mémoire, confusion ou désorientation (p. ex., incapacité à se rappeler le lieu, le jour, ou l'heure), regard vide, incapacité à se concentrer, bourdonnement dans les oreilles, vue d'étoiles ou de lumières clignotantes, discours incohérent, distraction, coordination ou équilibre déficients, problèmes de la vue.

D'autres signes peuvent également être associés à une commotion cérébrale, entre autres : une diminution marquée de la performance, l'incapacité de l'athlète à suivre les directives, des réponses lentes à des questions simples, des réactions étranges ou inhabituelles (rires ou pleurs alors que la situation ne s'y prête pas) ou encore des comportements anormaux (changements de personnalité, réponses illogiques ou incohérentes face à une situation sportive particulière, etc.)

**Une personne peut souffrir d'une commotion cérébrale sans pour autant avoir perdu conscience.**

## Comment gérer la situation lorsqu'un skieur montre des symptômes de commotion

Les mesures suivantes doivent être mises en œuvre lorsqu'un skieur que vous entraînez montre des symptômes d'une commotion cérébrale :

- ❑ Si le skieur a perdu conscience et vous observez un changement notable de son état mental à la suite d'une blessure à la tête, il doit immédiatement être transporté par ambulance à l'hôpital le plus près. Il s'agit d'une situation grave et le skieur *doit être examiné par un médecin immédiatement*. Dans un tel cas, le *plan d'action d'urgence doit être mis en marche*.
- ❑ Si le skieur montre *l'un ou l'autre* des symptômes d'une commotion cérébrale, il ne doit pas être autorisé à retourner à l'entraînement ou à la compétition.
- ❑ Un skieur montrant tout symptôme d'une commotion cérébrale ne doit pas être laissé seul, et il faut surveiller l'évolution de sa condition afin de voir si elle se détériore. Il doit consulter un médecin dès que possible après avoir subi la blessure. Les circonstances dans lesquelles la blessure est survenue doivent être notées et transmises au personnel médical.
- ❑ Si on observe tout symptôme de commotion cérébrale au retour à la maison, on *doit* considérer la situation comme étant grave et amener la personne à l'hôpital immédiatement.



## Comment gérer le retour au ski après une commotion cérébrale

Lorsqu'un skieur reçoit l'autorisation de reprendre l'entraînement régulier après avoir subi une commotion cérébrale, l'entraîneur doit s'assurer que cela se fasse de façon graduelle. Le skieur doit être réévalué périodiquement au cours des semaines qui suivent son retour afin de s'assurer qu'il n'y a aucun symptôme récurrent.

Les étapes ci-dessous sont proposées afin d'aider les entraîneurs à gérer le retour à l'entraînement ou à la compétition d'un skieur ayant subi une commotion cérébrale. Chaque étape doit prendre au moins une journée (l'étape 5 s'applique tout particulièrement aux sports qui comportent des contacts physiques).

**1<sup>re</sup> étape :** Repos complet et aucune activité; si aucun symptôme n'est observé pendant une journée, passer à la 2<sup>e</sup> étape.

**2<sup>e</sup> étape :** Activité générale de faible intensité de type continu telle la marche, la bicyclette stationnaire ou la course légère; si aucun symptôme n'est présent, passer à la 3<sup>e</sup> étape.

**3<sup>e</sup> étape :** Exercices de faible intensité propres au sport, sans contact physique; si aucun symptôme n'est présent, passer à la 4<sup>e</sup> étape.

**4<sup>e</sup> étape :** Exercices d'intensité modérée propres au sport, sans contact physique; si aucun symptôme n'est présent, passer à la 5<sup>e</sup> étape.

**5<sup>e</sup> étape :** Entraînement comportant des exercices propres au sport avec contacts physiques (si applicables; pas d'impacts importants); si aucun symptôme n'est présent, passer à la 6<sup>e</sup> étape.

**6<sup>e</sup> étape :** Retour à l'entraînement régulier et à la compétition.

Si les symptômes mentionnés précédemment réapparaissent, le skieur doit *immédiatement* cesser toute forme d'activité et être examiné par un médecin avant de reprendre l'entraînement ou la compétition. Il est extrêmement important pour le skieur, l'entraîneur et le personnel médical d'être ouverts et francs au moment de l'évaluation. Si la réapparition des symptômes n'est pas détectée à temps, le skieur pourrait souffrir de problèmes permanents.

## Commotions cérébrales à répétition

Certaines données indiquent qu'une personne ayant subi une commotion cérébrale est plus susceptible de subir à nouveau ce type de blessure. Par conséquent, lorsqu'un skieur a des antécédents de commotions cérébrales, il ne doit pas participer à des activités sportives tant qu'il n'a pas obtenu l'*autorisation* d'un professionnel de la santé.

**Remarque :** L'information contenue dans cette section a été rédigée à partir du consensus médical émanant du premier symposium international sur les commotions cérébrales en sport qui s'est tenu à Vienne en 2001 et d'une brochure produite par Judo Canada intitulée *Soyez prudent! Bien comprendre les commotions cérébrales*. L'Association canadienne des entraîneurs tient à remercier le Groupe de travail sur les commotions cérébrales en sport et sa présidente, D<sup>re</sup> Karen M. Johnston de la Division de neurochirurgie du Centre de santé de l'Université McGill, de même que Judo Canada et son directeur sportif, M. Andrzej Sadej, pour avoir donné la permission d'adapter les textes originaux. L'Association canadienne des entraîneurs tient également à remercier D<sup>re</sup> Johnston, qui a gracieusement accepté de réviser ce texte.



## RESPONSABILITÉ DE L'ENTRAÎNEUR

Maintenant plus que jamais, les entraîneurs sont conscients des risques et des responsabilités qu'ils ont à assumer dans l'exercice de leurs fonctions. Ces risques et responsabilités comprennent ceux qui sont d'ordre juridique. Peu importe leur niveau de certification, leur expérience, leur statut d'emploi (bénévoles ou rémunérés), leur discipline sportive ou leur lieu de résidence, les entraîneurs *sont tenus par la loi de procurer en tout temps un environnement sécuritaire aux athlètes.*

Pour bien comprendre cette obligation, l'entraîneur doit connaître quelques principes juridiques clés tels que la négligence et la responsabilité. Dans le but de bien remplir cette obligation, l'entraîneur doit aussi comprendre les techniques et les concepts liés à la gestion des risques. À l'aide de ces connaissances, l'entraîneur est en mesure de déterminer le niveau de responsabilité, d'évaluer les risques dans le cadre de ses fonctions et de mettre en place des mesures appropriées pour gérer ces risques.

### Négligence

La négligence est un terme juridique qui a un sens bien précis. Ce terme fait référence aux normes de comportement régies par la loi. Une bonne compréhension de la loi en matière de négligence est donc importante pour les personnes qui ont la responsabilité de procurer aux athlètes un environnement sécuritaire.

La négligence fait référence à un comportement ou à une action qui tombent sous le seuil d'un « niveau de responsabilité ». La loi canadienne exige que l'on se comporte d'une manière particulière afin que les personnes qui pourraient être affectées par nos actions ne soient pas exposées à des risques de préjudices déraisonnables. La norme de comportement qu'un entraîneur devrait atteindre est ce qu'on appelle une norme « objective ». En tant qu'adultes et entraîneurs, nous sommes tous dotés de la même intelligence et de la même émotivité générales. En vertu de la loi, chaque personne doit donc se comporter d'une manière raisonnable dans des circonstances semblables.

La loi ne s'attend pas à ce qu'un entraîneur ait un comportement *parfait*, mais plutôt qu'il soit *raisonnable*. Autrement dit, on s'attend à ce que l'entraîneur agisse comme le feraient d'autres entraîneurs responsables dans les mêmes circonstances.

On admet généralement que plusieurs activités sportives comportent un certain risque connu, prévisible, acceptable et, selon les sports, parfois même souhaitable. Toutefois, ce qui n'est pas acceptable, c'est un comportement qui place les athlètes dans des situations dangereuses ou déraisonnablement risquées.

La conduite d'un entraîneur est considérée comme étant négligente lorsque les quatre situations suivantes se présentent :

- un devoir de responsabilité existe (comme celui qui existe entre un entraîneur et un athlète);
- ce devoir impose un niveau de responsabilité qui n'est pas respecté par l'entraîneur;
- un athlète ou une autre personne subit un préjudice;
- il est possible de démontrer qu'un manquement à ce niveau de responsabilité est la cause du préjudice ou y a largement contribué.



Des éléments mentionnés ci-dessus, le niveau de responsabilité est l'élément le plus important pour l'entraîneur. Le niveau de responsabilité est ce que *devrait* atteindre un entraîneur dans une situation donnée. Ce niveau est difficile à définir précisément parce qu'il est influencé par le risque inhérent aux circonstances entourant chaque situation. Par conséquent, le devoir d'agir de façon responsable demeure constant, mais le comportement particulier nécessaire pour remplir ce devoir varie selon les circonstances.

Pour déterminer le *niveau de responsabilité* de l'entraîneur dans des circonstances particulières, il faut se référer à quatre sources :

- ❑ **Lois écrites** – Il faut consulter les lois gouvernementales, les normes d'utilisation de l'équipement, les règles d'un sport ou d'une installation en particulier, la réglementation des organismes qui régissent le sport, le code de conduite et d'éthique des entraîneur(e)s ainsi que les autres politiques et procédures internes de gestion des risques.
- ❑ **Lois non écrites** – Il faut connaître les normes et les conventions d'un sport, d'un organisme ou d'une installation qui, sans être écrites, sont néanmoins connues, acceptées et suivies.
- ❑ **Jurisprudence** – Ce sont les décisions prises par un tribunal dans des situations semblables. Lorsque les circonstances sont les mêmes ou sont semblables, les juges doivent appliquer les principes juridiques de la même façon. Les décisions antérieures du tribunal sont un guide, ou *un précédent*, pour le prononcé de la sentence dans des situations où les faits sont semblables.
- ❑ **Bon sens** – Cela veut simplement dire de faire ce qu'on juge être correct ou d'éviter de faire ce qu'on juge être incorrect. Le jugement est la somme de la connaissance et de l'expérience d'une personne. Avoir confiance en son jugement est une bonne chose.

Un entraîneur responsable et prudent doit donc se familiariser avec les politiques écrites en vigueur, être au courant des normes ou des pratiques non écrites, connaître la jurisprudence qui s'applique aux entraîneurs et apprendre à faire confiance à son jugement.

## Responsabilité

Lorsque les quatre situations de la définition de négligence se présentent, la négligence de l'entraîneur peut être établie. Ce qui suit alors est une question de responsabilité. Tandis que la négligence fait référence à la *conduite*, la responsabilité, elle, réfère à la *responsabilité* découlant des conséquences d'une conduite négligente. La responsabilité peut reposer entièrement sur les épaules de l'entraîneur qui a été négligent ou sur une autre personne ou entité.

Par exemple, une police d'assurance transfère la responsabilité financière pour négligence à une compagnie d'assurance. Une clause de dispense valide peut entièrement éliminer cette responsabilité. Un athlète blessé peut être partiellement responsable de sa blessure et peut ainsi partager la responsabilité avec l'entraîneur négligent. Également, un organisme de sport peut être indirectement responsable de la conduite négligente de son entraîneur, qu'il soit employé ou bénévole.



La responsabilité peut également s'appliquer aux conséquences d'une conduite qui n'est pas conforme à une norme de comportement prévue par la loi, autre que celle associée à une norme de conduite applicable à une situation où il y aurait négligence. En plus de la responsabilité qui peut se poser à la suite d'une négligence, il est également question de responsabilité lorsqu'une loi est enfreinte ou lors d'une rupture de contrat. L'entraîneur prudent s'assure d'éviter ces types de responsabilité en adhérant aux lois en vigueur et en observant les ententes de son contrat.

En résumé, une compréhension de la définition juridique de la *négligence* par l'entraîneur répond à la question « comment dois-je me conduire selon la loi? ». La question qui en découle est : « comment puis-je être sûr que ma conduite répondra à cette attente? » La réponse à cette question se trouve dans *la gestion des risques*.

## Gestion des risques

*La gestion des risques* est définie comme « la réduction des possibilités de blessure ou de perte par l'adoption de mesures visant à déterminer, à mesurer et à contrôler les risques ». Cela veut dire que l'entraîneur prend le temps de réfléchir aux situations potentiellement risquées, décide quelles situations posent les risques les plus sérieux et détermine les mesures pratiques qu'il peut mettre en place pour minimiser ces risques. L'ingrédient commun à toutes ces tâches est le bon sens.

Il existe quatre stratégies pour contrôler les risques. Elles sont toutes importantes pour l'entraîneur. Il s'agit de :

- ❑ **Contenir le risque** – Le risque est faible et inhérent à l'activité sportive. L'entraîneur est prêt à accepter les conséquences et ne fait donc rien pour éliminer le risque. Dans le monde du sport, il s'agit souvent d'une stratégie légitime de gestion des risques.
- ❑ **Réduire le risque** – Le risque est moyennement important et l'entraîneur met en place des mesures pour le réduire ou, si cela n'est pas possible, pour en réduire les conséquences. Cela se fait grâce à une planification minutieuse de même qu'à une supervision et à une éducation des athlètes.
- ❑ **Transférer le risque** – Le risque est important et est transféré à d'autres personnes par l'intermédiaire de contrats, dont les clauses de dispense et les assurances.
- ❑ **Éviter le risque** – Le risque est important et l'entraîneur décide d'éviter ce qui est à l'origine de cet élément de risque.

**Mise en garde** : Il n'existe pas de formule toute faite, de modèle ou d'aide-mémoire pour la gestion des risques. En vertu de la loi, les entraîneurs sont tenus de fournir aux athlètes un environnement sécuritaire. Ce que cela veut dire pour un entraîneur, c'est que son comportement variera selon les circonstances, c.-à-d. selon l'âge et le niveau d'habileté des athlètes et selon l'environnement de pratique du sport.



## Le plan de gestion des risques de l'entraîneur

L'entraîneur informé et prudent se protège en mettant sur pied son propre plan de gestion des risques. Ce plan l'aide sur deux fronts : premièrement, il fait la promotion d'un programme sécuritaire et aide à la prévention des incidents et, deuxièmement, il aide à protéger l'entraîneur contre d'éventuelles réclamations en responsabilité lorsqu'une blessure n'a pu être prévenue.

Les entraîneurs peuvent et doivent mettre en pratique leur propre plan de gestion des risques et cela peut se faire en suivant les conseils ci-dessous :

1. Familiarisez-vous avec les normes, écrites ou non, ainsi qu'avec les politiques internes et les règlements qui gouvernent les installations, le sport et votre programme. Adhérez à ces normes, politiques et règlements.
2. Surveillez la condition physique et le niveau d'habileté de vos athlètes. Enseignez-leur de nouvelles habiletés d'une manière progressive et adaptée à leur âge et à leur stade de développement. Ne laissez *jamais* de jeunes athlètes sans supervision.
3. Si vous n'avez pas sur place accès à du personnel médical qualifié, gardez à portée de la main une trousse de premiers soins complète. Idéalement, vous devriez avoir reçu une formation pour donner les premiers soins.
4. Élaborez un plan d'action d'urgence pour les installations ou le site où vous tenez régulièrement vos séances d'entraînement et vos compétitions. Ayez toujours sur vous les numéros de téléphone à composer en cas d'urgence et les renseignements personnels et médicaux des athlètes.
5. Faites l'inspection des installations et de l'équipement avant chaque séance d'entraînement et compétition. Prenez les mesures appropriées pour vous assurer que les problèmes seront corrigés immédiatement ou ajustez vos activités en conséquence pour éviter tout risque.
6. Collaborez avec votre employeur ou organisme de sport afin d'utiliser des « accords de gestion des risques » qui sont rédigés de façon à vous protéger convenablement et, si les athlètes sont des adultes, considérez une clause de dispense.
7. Vous *devriez* être couvert par la police d'assurance responsabilité de votre employeur (si vous êtes rémunéré pour vos services) ou de votre organisme (si vous êtes bénévole). Ayez la confirmation que c'est bien le cas. Sinon, procurez-vous une police d'assurance.
8. Ne craignez pas de suspendre toute activité qui pose des risques vous semblant déraisonnables. Cela inclut l'arrêt d'une séance d'entraînement ou le retrait de votre équipe ou de vos athlètes d'une compétition.
9. Ayez confiance en votre jugement et en votre intuition.
10. Poursuivez votre formation et votre perfectionnement professionnel et obtenez votre certification d'entraîneur.
11. Consultez le *Guide d'évaluation des risques sur le site d'entraînement d'ACA-ESC*.

**Remarque :** L'annexe 5 fournit des réponses à certaines questions clés en matière de responsabilité.



### Les stades de développement des habiletés sportives

Initiation	Acquisition	Consolidation	Perfectionnement	Création de variations
<b>Description et éléments clés à observer</b>				
<p>Premier contact des skieurs avec l'habileté. Il se peut que les skieurs n'aient aucune idée de ce qu'ils doivent faire.</p>	<p>À ce stade, les skieurs peuvent :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) reproduire de façon coordonnée les éléments clés des mouvements;</li> <li>2) les exécuter dans le bon ordre, produisant ainsi une forme brute du geste. Cependant, les mouvements ne sont pas encore bien synchronisés ou maîtrisés et manquent de rythme et de fluidité. L'exécution est instable, variable d'une fois à l'autre et imprécise. Les skieurs ont tendance à réfléchir à ce qu'ils doivent faire pendant l'exécution.</li> </ol> <p>La qualité d'exécution et la performance ont tendance à se détériorer lorsque les skieurs essaient d'exécuter les mouvements plus rapidement ou lorsqu'ils ressentent une certaine forme de pression, comme ce peut être le cas en situation de compétition.</p>	<p>Les skieurs peuvent exécuter les mouvements de façon correcte sur le plan de la forme. Les gestes sont assez bien maîtrisés : le synchronisme et le rythme sont bons et les mouvements peuvent être répétés avec constance et précision lorsque les conditions d'exécution sont faciles et stables.</p> <p>Certains éléments de la performance motrice peuvent être conservés lorsque : 1) le skieur ressent une certaine pression; 2) les conditions changent; 3) les exigences augmentent. Dans ces conditions, la performance demeure instable.</p> <p>Les skieurs commencent à développer un style personnel.</p>	<p>Les skieurs peuvent exécuter les mouvements d'une manière qui s'approche du modèle idéal, tant en ce qui concerne la forme que la vitesse d'exécution. La performance est très stable et le niveau de précision est élevé, même dans des conditions très exigeantes et dans des situations complexes et variées. Des ajustements mineurs peuvent être nécessaires pour atteindre une exécution optimale. Le style personnel est presque définitivement établi. Toutes les composantes du mouvement ont été automatisées, ce qui permet aux skieurs de se concentrer sur l'environnement et de faire des ajustements rapides au besoin. Les skieurs sont en mesure de faire une réflexion critique de leur performance et d'apporter des mesures correctives eux-mêmes.</p>	<p>Seuls les meilleurs skieurs au monde atteignent ce stade. Les mouvements sont exécutés conformément au modèle idéal et les skieurs ont développé un style personnel très efficace. Des mouvements personnels peuvent être créés ou combinés en des modèles uniques en réponse à des situations de compétition particulières.</p>
<b>Guide en matière de planification : à ce stade, les skieurs ont besoin de ou doivent...</b>				
<p>Voir une image claire de ce qu'est une « exécution correcte ». Comprendre les positions et postures fondamentales ainsi que le patron moteur général de l'habileté. Se sentir en sécurité pendant l'exécution des nouveaux mouvements. Au besoin, se familiariser avec certains mouvements ou sensations inconnus qui font partie de l'habileté à maîtriser.</p>	<p>Comprendre clairement ce qu'il faut faire et avoir une bonne représentation mentale de l'habileté. Exécuter de nombreuses répétitions à leur rythme et dans des conditions stables, faciles et sécuritaires. Au besoin, pratiquer des deux côtés. À partir d'une rétroaction dosée de la part de l'entraîneur(e), trouver des solutions par essais et erreurs.</p>	<p>Être exposés à un éventail de situations et exécuter un grand nombre de répétitions dans diverses conditions. Avoir des objectifs clairs tant pour la forme (exécution correcte) que pour le résultat des actions. Être mis au défi au moyen de tâches plus complexes et plus exigeantes. Trouver des solutions par eux/elles-mêmes par essais et erreurs tout en ayant une rétroaction moins fréquente de la part de l'entraîneur(e). Avoir la possibilité de pratiquer les mouvements ou l'habileté dans des conditions de fatigue ou qui reproduisent les exigences de la compétition et ainsi devoir gérer les conséquences de leurs erreurs.</p>	<p>Être exposés à des situations de compétition complexes et exigeantes qui font en sorte que l'habileté doit être exécutée à un très haut niveau. Être formés à trouver par eux-mêmes des solutions aux problèmes rencontrés.</p>	<p>Être exposés à des situations de compétition complexes qui exigent une exécution parfaite. Trouver par eux-mêmes des solutions aux problématiques rencontrées.</p>



## Lignes directrices pour l'entraînement des qualités athlétiques en fonction de l'âge

Qualités athlétiques	Stade de développement (âge)															
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Puissance aérobie (efforts intenses de courte durée 2 à 10 min)	F	□	□	□	□	□			■	□	□	□	□			
	G	□	□	□	□	□	□			■	□	□	□			
Capacité aérobie (efforts prolongés)	F	□	□	□	□		■	□	□	□						
	G	□	□	□	□	□		■	□	□	□					
Endurance-vitesse	F	□	□	□	□	□			■	■	□					
	G	□	□	□	□	□	□			■	■	□				
Force-endurance	F	□	□	□			■	■	□	□	□	□				
	G	□	□	□			■	■	■	■	□	□	□			
Force maximale	F	□	□	□	□	□	□	□			■	□	□			
	G	□	□	□	□	□	□	□	□	□		■	□	□	□	
Force-vitesse (puissance musculaire)	F	□	□	□	□	□	□	□	□		■	■	□	□		
	G	□	□	□	□	□	□	□	□			■	□	□	□	
Flexibilité	F	□	□	□	□	□										
	G	□	□	□	□	□										
Vitesse (efforts de 8 secondes ou moins)	F	■	□	□			■	□	□	□						
	G		■	□	□				■	□	□	□				
Vitesse (cadence de mouvement élevée, efforts de courte durée)	F	□	□	□												
	G	□	□	□												
Agilité/équilibre/coordination	F	□	□	□	□	□										
	G	□	□	□	□	□										
Techniques de base	F		■	□	□	□	□	□								
	G			■	□	□	□	□	□							
Techniques plus avancées	F							■	■	□	□	□	□			
	G							■	■	□	□	□	□			
Tactiques et prise de décisions	F	□	□	□			■	■	□							
	G	□	□	□			■	■	□							

## Légende :

□ À éviter

■ Avec modération

F Fille

□ Âge d'entraînement optimal

■ Tel que requis par le sport

G Garçon

□ Non prioritaire



# ANNEXES

## ANNEXE 1 — TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Une trousse de premiers soins complète est indispensable et doit être préparée afin de traiter les blessures courantes. Cette trousse doit être accessible par les personnes responsables de l'équipe. La liste ci-dessous dresse le contenu d'une trousse de premiers soins.

### Contenu

#### Fiche médicale

#### Désinfectants

- savon antiseptique
- crème antiseptique
- solution antiseptique
- peroxyde

#### Pansements

- pansements oculaires
- pansements aseptiques (gaze stérile, rouleaux de 50, 75, 100 mm)
- pansements adhésifs (Band-Aid et pansements de rapprochement)
- bandages élastiques (100 et 150 mm)
- bandages triangulaires et épingles de sûreté

#### Onguents et médicaments topiques

- onguent de zinc
- Xylocaïne en flacon pulvérisateur

#### Autres articles utiles

- solution pour nettoyer les corps étrangers
- ciseaux
- abaisse-langue
- thermomètre
- compresses froides chimiques (si vous ne pouvez pas avoir de glace)
- sacs de plastique
- liste avec numéros de téléphone (téléphone cellulaire, stylo, 25 cents, papier, fiches d'urgence de chaque skieur)
- outils
- ruban adhésif (37,5 mm)

### Utilisation

- renseignements importants en cas d'urgence
- nettoyer les lésions cutanées
- nettoyer les lacérations avant l'application d'un pansement.
- couvrir et fermer l'oeil
- compression sèche
- protéger les lésions mineures
- compression
- usage multiple; peut servir de soutien en bas de fracture au bras
- appliquer sur les égratignures ou ampoules
- appliquer sur les plaies
- déloger les corps étrangers
- usage courant
- usage multiple
- vérifier la température corporelle
- en cas de traumatisme
- mettre les cubes de glace
- réagir rapidement
- effectuer des réparations mineures
- maintenir les bandages en place



## ANNEXE 2 – GUIDE D'ÉVALUATION DES RISQUES SUR LE SITE D'ENTRAÎNEMENT À L'INTENT DES ENTRAÎNEURS

Date : \_\_\_\_\_ Rempli par : \_\_\_\_\_

Évaluation préliminaire du site (effectuée avant d'arriver sur les lieux)

- Site adéquat pour mes athlètes. (Mon évaluation.) OK ou préoccupations? : \_\_\_\_\_
  - Nombre d'équipes utilisant le site : \_\_\_\_  Problèmes possible de circulation?  Préposé au contrôle requis?
  - Réunions journalières pour revoir les horaires d'entraînement?
  - Contrôle de la circulation sur la piste d'entraînement. Par radio à partir de l'arrivée / drapeaux / zones de contrôle.
  - Entrée et sortie du parcours d'entraînement pour accéder à la remontée ou? \_\_\_\_\_
  - Périodes d'entretien du parcours prévues pour : \_\_\_\_\_ Qui? : \_\_\_\_\_
  - Piquets : Vérification de leur état?  Effectuée quand? : \_\_\_\_\_
  - Personne-ressource de la montagne : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_ Radio :
  - Densité de la neige OK? Demandes de damage de la piste gérées par \_\_\_\_\_
  - Systèmes de sécurité fournis? Requis? \_\_\_\_\_ Antécédents? \_\_\_\_\_
  - Révision de la sécurité du parcours. Heure \_\_\_\_\_ par qui? \_\_\_\_\_ Que peut-on demander?
  - Largeur de la piste : \_\_\_\_\_ m Longueur de la piste : \_\_\_\_\_ m Nombre de descentes par jour prévu : \_\_\_\_\_
  - Matériel fourni pour la piste. Sel d'épandage : \_\_\_\_ Composés azotés : \_\_\_\_ Injection d'eau : \_\_\_\_
  - Prévisions météo : \_\_\_\_\_ Mises à jour : \_\_\_\_\_ Heure d'embarquement remontée : \_\_\_\_\_
  - Services médicaux et soins médicaux d'urgence.
  - Personne-ressource : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_
  - Centre de traumatologie le plus près : \_\_\_\_\_ Distance : \_\_\_\_ Mode de transport : \_\_\_\_\_
  - Qui règle les conflits sur la piste d'entraînement? \_\_\_\_\_
  - Pistes ouvertes au public. Modes d'isolement.
  - Entraînement sur glacier – besoins particuliers? \_\_\_\_\_
  -
-

**Guide d'évaluation des risques sur le site d'entraînement à l'intention des entraîneurs**

Date : \_\_\_\_\_ Rempli par : \_\_\_\_\_

Évaluation sur le site (effectuée sur la piste avant l'entraînement)

- Tous les entraîneurs et techniciens sont présents.
- Révision du plan journalier effectuée. Que se passe-t-il en cas de changement? \_\_\_\_\_
- Révision du rôle de chaque membre du personnel. \_\_\_\_\_
- Vitesse prévue par les athlètes sur la piste d'entraînement. 60 km/h: \_ 80 km/h: \_ 100 km/h: \_
- Évaluation des dangers fixes sur la piste.
  - Distance entre la trajectoire du parcours et le danger. \_\_\_\_ m Endroit(s) : \_\_\_\_\_
  - Évaluation du degré de pente (ligne de pente) par rapport au danger. \_\_\_\_\_
  - Densité de la neige dans le parcours.  
Glace \_\_\_\_ (900 kg/m<sup>2</sup>) SL \_\_\_\_ (660 kg/m<sup>2</sup>) GS \_\_\_\_ (580 kg/m<sup>2</sup>) SG \_\_\_\_ (560 kg/m<sup>2</sup>)  
DH \_\_\_\_ (550 kg/m<sup>2</sup>) Neige molle de faible densité \_\_\_\_\_
  - Système de filets B requis. \_\_\_\_\_ Évaluation.  
3 m du danger, puis 1 système/palier de vitesse. (60 km/h=1, 80 km/h=2, 100/km=3)
  - Évaluation de l'installation des filets B. Piquets identiques par rangée. \_\_\_\_\_  
La base est enfouie \_\_\_\_\_ 2 mètres d'espace entre les systèmes \_\_\_\_\_
- Révision du plan de soins médicaux ou de soins d'urgence. Qui contacte la patrouille? \_\_\_\_\_
- Révision de l'emplacement du personnel sur la piste
- Révision du protocole d'autorisation de parcours.
- Contrôle de l'entrée et de la sortie pour les athlètes.
- Transport de vêtements ou d'équipements.
- Révision des périodes prévues pour l'entretien du parcours.
- Intégration du protocole de notre équipe avec le protocole des autres équipes.
- Nombre de descentes. Qui peut changer ce nombre?
- Révision de la sécurité du public. Isolement du parcours. Ski libre dans les pistes pour le public.
- Révision des procédures de communication avec le personnel de la montagne, la patrouille ou le service médical, les autres équipes, les athlètes.

**Vos commentaires ou notes supplémentaires:** \_\_\_\_\_



### ANNEXE 3 – LISTE DES SKIEURS, COORDONNÉES ET INFORMATIONS D'URGENCE

N° de téléphone:      Service 911 disponible Oui (    )      Non (    )      Ambulance \_\_\_\_\_  
Police \_\_\_\_\_      Pompiers \_\_\_\_\_

Nom des skieurs et sexe (G/F)	Date de naissance (JJ/MM/AAAA)	Adresse et n° de téléphone à la maison	Problèmes médicaux connus	Procédure particulière à mettre en place	Personne(s) à contacter en cas d'urgence	N° de téléphone





**SUITE AU VERSO**

**Exemple de formulaire de rapport d'accident (suite)**

**INFORMATIONS SUR LA PERSONNE EN CHARGE**

NOM :	PRÉNOM :
ADRESSE :	VILLE :
CODE POSTAL :	TÉLÉPHONE :
COURRIEL :	ÂGE :
RÔLE (Entraîneur, adjoint, parent, officiel, passant, thérapeute) :	

**INFORMATION-TÉMOIN** (personne ayant observé l'incident et l'intervention, pas la personne en charge)

NOM :	PRÉNOM :
ADRESSE :	VILLE :
CODE POSTAL :	TÉLÉPHONE :
COURRIEL :	ÂGE :

**AUTRES COMMENTAIRES OU REMARQUES**


**FORMULAIRE REMPLI PAR :**

NOM \_\_\_\_\_

SIGNATURE \_\_\_\_\_



## ANNEXE 5 – QUESTIONS D'ORDRE JURIDIQUE

Cette section aborde quelques questions d'ordre juridique fréquemment posées dans le domaine de l'entraînement. Les réponses proviennent du Centre pour le sport et la loi.

### 1. Quelles sont les principales différences juridiques entre les provinces et territoires et quelles conséquences ces différences ont-elles sur mon travail d'entraîneur(e)?

Au Canada, on distingue le droit *public* (les lois qui gouvernent les relations entre l'État et les personnes) du droit *privé* ou *civil* (les lois qui gouvernent les rapports entre les personnes, qui comprennent aussi les organismes privés). Le droit public relève généralement du gouvernement fédéral tandis que le droit privé ou civil relève du gouvernement provincial ou territorial.

Le droit public le plus connu au Canada est le Code criminel : il s'applique aux habitants de toutes les provinces et territoires. Le droit civil varie d'une province ou d'un territoire à l'autre, mais les différences sont mineures. Voici quelques exemples de droit civil qui touchent les entraîneur(e)s et qui peuvent varier légèrement entre les provinces ou territoires : les droits de la personne, la responsabilité de l'occupant et la loi sur la diffamation.

Il existe une différence importante entre le droit criminel et le droit civil en ce qui a trait à la « norme » de la preuve, c.-à-d. la certitude avec laquelle un élément doit être prouvé. Dans les affaires criminelles, la culpabilité doit être prouvée « hors de tout doute raisonnable » (ce qui constitue une norme relativement élevée) tandis que dans les affaires civiles, elle doit être prouvée « selon la balance des probabilités », ce qui signifie qu'on doit avoir un degré de certitude supérieur à 50 %. Cette norme est moins élevée que dans le cas du droit criminel. Par conséquent, une personne accusée d'une infraction criminelle pourrait être déclarée non coupable tandis que la même allégation au civil pourrait être retenue.

Au criminel, des peines sont imposées. Il peut s'agir d'amendes, de restriction des activités, de restitution (remboursement de la personne lésée) ou d'emprisonnement. Au civil, les peines prennent la forme de compensation monétaire. Le montant de la compensation dépend du montant à verser pour rembourser la perte de salaire et les dépenses de la personne lésée. On tente également d'attribuer une valeur monétaire à toute blessure subie par la victime. Le tribunal peut également exiger qu'une personne accomplisse une tâche (p. ex., qu'elle fasse une promesse contractuelle) ou qu'elle promette de s'abstenir de faire quelque chose à l'avenir.

### 2. Les entraîneur(e)s rémunéré(e)s sont-ils/elles soumis(es) à des normes différentes de celles des entraîneur(e)s bénévoles?

Oui et non. Les entraîneur(e)s, qu'ils ou elles soient rémunéré(e)s ou bénévoles, s'ils ou elles possèdent les mêmes connaissances, habiletés, la même formation et qu'ils ou elles accomplissent les mêmes tâches sont habituellement soumis(es) aux mêmes normes d'encadrement. Cependant, ils ou elles ont des droits et des privilèges différents dans d'autres domaines. À titre d'exemple, une personne bénévole n'a pas les droits que possède un(e) employé(e) en vertu de la législation relative aux normes du travail.

Selon les circonstances de l'entraînement, les entraîneur(e)s bénévoles et rémunéré(e)s peuvent être soumis(es) à des normes identiques ou similaires. Cependant, leurs pouvoirs, leurs obligations et la portée de leur autorité sont habituellement différents. Cela a une influence sur la norme d'encadrement à laquelle ils ou elles doivent se conformer. Cette norme ne dépend pas du statut des entraîneur(e)s rémunéré(e)s ou non, mais plutôt de l'étendue de leurs responsabilités et de la nature de leur relation avec les athlètes. La norme d'encadrement est



constante en ce sens qu'elle doit toujours être « raisonnable »; cependant, la définition du terme « raisonnable » varie selon les circonstances dans lesquelles les entraîneur(e)s évoluent.

### **3. Les entraîneur(e)s qui sont également des éducateurs ou des éducatrices physiques sont-ils/elles soumis(es) à des normes différentes?**

Oui et non. La loi exige que les enfants fréquentent l'école et, lorsqu'ils y sont, les directeurs ou directrices d'établissement en sont responsables, tout comme les enseignant(e)s. Par conséquent, l'enseignant(e) a un statut légal lui demandant d'agir *in loco parentis*, terme juridique qui signifie que l'enseignant(e) joue le rôle de parent. Les enseignant(e)s ont donc les droits et responsabilités d'un « parent prudent » et doivent se comporter comme un parent qui s'occupe de son propre enfant. Les entraîneur(e)s qui ne travaillent pas dans une école ne sont pas soumis(es) à cette règle, ni tenu(e)s d'agir *in loco parentis*.

Cependant, les entraîneur(e)s comme les enseignant(e)s possèdent des connaissances et des habiletés spécialisées et ont la responsabilité d'assurer une norme d'encadrement raisonnable. Cette dernière est définie par des normes écrites et non écrites, le droit jurisprudentiel et le bon sens. L'entraîneur(e) qui est aussi enseignant(e) sera soumis(e) aux normes écrites et non écrites qui régissent l'entraînement (les manuels d'entraînement, les règles du sport, le code de conduite des entraîneur(e)s, etc.) de même qu'à celles qui régissent l'enseignement (les manuels d'enseignement, les politiques des commissions scolaires et les tâches imposées aux enseignant(e)s par la loi). L'entraîneur(e) en milieu scolaire doit donc assumer ces deux rôles et se conformer aux règles qui régissent à la fois l'entraînement et l'enseignement.

### **4. Pour un(e) juge, quelle est la définition d'une « personne prudente et raisonnable » applicable à un(e) entraîneur(e)?**

L'entraîneur(e) est soumis(e) à des normes de comportement objectives qui correspondent à ce que la moyenne des entraîneur(e)s raisonnables feraient, ou ne feraient pas, dans les mêmes circonstances. Le *Black's Law Dictionary* définit la « prudence raisonnable » comme « le degré d'attention qu'une personne d'une prudence normale exercerait dans des circonstances identiques ou similaires ». On peut considérer que l'entraîneur(e) possède des connaissances et des habiletés différentes de celles d'une « personne d'une prudence normale » et, par conséquent, la norme raisonnable à laquelle il ou elle est soumis(e) est plutôt celle que l'on demanderait à un(e) entraîneur(e) raisonnablement prudent(e) ayant les mêmes connaissances et habiletés et se trouvant dans des circonstances similaires.

Rappelez-vous que cette norme est « objective », ce qui signifie qu'elle n'est pas définie par ce que l'entraîneur(e) *a fait* ou *n'a pas fait*, mais plutôt par ce qu'il ou elle *aurait dû* ou *n'aurait pas dû faire* dans une situation particulière. Il serait tentant de croire que l'entraîneur(e) qui a reçu moins de formation et qui possède moins de connaissances est soumis(e) à des normes moins élevées. Ce n'est cependant pas le cas, car certaines circonstances peuvent très bien exiger de faire appel à un(e) entraîneur(e) possédant une formation solide et un bagage de connaissances important et c'est cette situation qui servira alors de point de référence à l'évaluation de la conduite de l'entraîneur(e).

### **5. Y a-t-il une différence entre les responsabilités des entraîneur(e)s en chef et celles des entraîneur(e)s adjoint(e)s?**

Oui. L'entraîneur(e) en chef et l'entraîneur(e) adjoint(e) n'ont pas le même degré de responsabilité et d'autorité. Le comportement exigé pour se conformer à la norme d'encadrement en dépend.



## 6. Qu'est-ce que la jurisprudence?

En théorie, la jurisprudence est la « philosophie de la loi » ou la « science de la loi ». Au quotidien, la jurisprudence est l'ensemble des principes juridiques et la façon dont ils ont évolué au fil du temps. La loi n'est pas statique : elle évolue constamment pour refléter les normes changeantes de la communauté. La jurisprudence est l'ensemble des principes qui découlent des lois, tant pour la législation que pour la common law (loi fondée sur l'ensemble des jugements antérieurs accumulés).

## 7. Si on me demande de signer plusieurs codes de conduite ou d'éthique, auquel serai-je soumis(e)? Serai-je soumis(e) à tous ces codes?

Vous êtes tenu(e) de respecter tous les codes que vous signez en vous conformant à la juridiction dans laquelle ils ont été signés. En d'autres termes, si vous signez un code auprès de votre organisme provincial de sport, ce dernier peut exiger que vous vous y conformiez dans les activités que vous organisez pour lui ou qui sont sous sa juridiction. Si vous signez un code auprès d'un club sportif de votre collectivité, ce dernier peut exiger que vous le respectiez lorsque vous organisez des activités avec ce club ou pour lui.

Dans certaines situations, votre travail peut être soumis à deux codes ou plus en même temps, comme dans le cas des Jeux du Canada. À moins que les codes spécifient clairement que l'un a préséance sur les autres, ils s'appliquent tous en même temps. Cela peut évidemment causer des problèmes si les codes véhiculent des énoncés contradictoires.

## 8. Est-il nécessaire ou fortement recommandé que les entraîneur(e)s aient une assurance responsabilité spéciale?

La souscription à une assurance responsabilité spéciale n'est pas nécessaire pour les entraîneur(e)s, mais on recommande fortement cette mesure aux fins de gestion des risques. Idéalement, les organismes qui engagent un(e) entraîneur(e) devraient l'inclure dans leur police d'assurance responsabilité civile. L'entraîneur(e) doit s'assurer qu'il ou elle est couvert(e) et, si ce n'est pas le cas, il ou elle devrait insister pour que la police d'assurance soit modifiée en conséquence. En dernier recours, l'entraîneur(e) peut souscrire à une assurance individuelle, mais il n'est pas toujours facile de se procurer une telle police et le prix en est souvent élevé.

## 9. Qu'arrive-t-il si je ne suis pas assuré(e)? Mes biens personnels sont-ils protégés?

Le but d'une assurance responsabilité est de couvrir les frais devant être déboursés par une personne qui est poursuivie ou qui doit dédommager une autre personne pour une perte ou des dommages encourus. L'assurance peut également couvrir les frais encourus pour la défense ou toute réponse à des allégations de méfait, même lorsque ces allégations ne sont pas fondées.

La vaste majorité des entraîneur(e)s ne se trouvent jamais dans une situation où ils ou elles ont besoin d'une assurance. Cependant, si cela arrive et qu'ils ou elles ne sont pas couvert(e)s, ce sera à eux ou elles d'assumer les frais et, au besoin, de puiser dans leurs économies et leurs biens personnels.

Il est important de noter que les polices d'assurance et le type de couverture varient énormément et qu'une assurance peut ne pas couvrir toutes les situations et les obligations financières liées à la profession d'entraîneur(e).



**10. En cas d'accident, quelles sont mes responsabilités? Dois-je accompagner l'athlète à l'hôpital?**

Les responsabilités de l'entraîneur(e) commencent bien avant qu'un accident ne se produise. L'entraîneur(e) devrait avoir un plan d'action d'urgence qui détermine les tâches de chacun(e) en cas d'accident et il ou elle devrait avoir à portée de main tous les renseignements nécessaires pour communiquer avec les services d'urgence, les parents ou gardien(ne)s de même que pour informer les professionnel(le)s de la santé des antécédents médicaux de la personne blessée.

L'entraîneur(e) n'est pas tenu(e) d'accompagner l'athlète à l'hôpital; tout dépend de la nature et de la sévérité de la blessure, de la possibilité qu'une autre personne responsable l'accompagne et de l'assurance que les autres athlètes puissent être supervisé(e)s adéquatement si l'entraîneur(e) doit partir. L'entraîneur(e) doit donc prendre des décisions éclairées en tenant compte des circonstances. Le plan d'action d'urgence sert de guide à la prise de décision et c'est pourquoi il est très important d'en avoir préparé un au préalable.

**11. Quelles sont les situations les plus fréquentes pour lesquelles un(e) entraîneur(e) peut avoir besoin d'assistance judiciaire?**

Les situations les plus fréquentes pour lesquelles un(e) entraîneur(e) peut avoir besoin d'assistance judiciaire sont les problèmes liés à l'embauche tels que les contrats de travail et les résiliations de contrat de même que les allégations de harcèlement et de méfait. À l'occasion, un(e) entraîneur(e) peut aussi avoir besoin d'assistance judiciaire lorsqu'il ou elle est impliqué(e) dans une poursuite lancée par une personne ayant été blessée et qui veut obtenir une compensation.

**12. Quelles sont les mesures de prévention qu'un(e) entraîneur(e) peut adopter pour se protéger?**

Un(e) entraîneur(e) compétent(e), informé(e) et prudent(e) pratique sa propre « gestion des risques » comme le décrit la documentation du PNCE. Un plan en plusieurs étapes y est présenté afin de fournir à tou(te)s les entraîneur(e)s une série de mesures de gestion des risques. La meilleure façon de se protéger consiste à se renseigner au sujet de la négligence et de la responsabilité de même qu'à mettre certaines mesures en pratique afin de déceler et de gérer les risques découlant de la profession d'entraîneur(e).



## ANNEX 6 — EXEMPLE DE PLANIFICATION D'UNE ACTIVITÉ

Date de la séance : \_\_\_\_\_ Skieurs : \_\_\_\_\_

Nom de l'activité : \_\_\_\_\_ Échauffement ( ) Partie principale ( ) Retour au calme ( )

Durée : \_\_\_\_\_ Objectif(s) : \_\_\_\_\_

Équipement requis : \_\_\_\_\_

Description : *(qualité athlétique à entraîner, objectif, mouvements, types d'effort, intensité, durée, etc.)*

Directives/consignes à donner aux Dskieurs: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Critères de réussite : \_\_\_\_\_

---

---

Facteurs de risqué/consignes de sécurité données aux skieurs : \_\_\_\_\_

---

---

---

Notes/commentaires: \_\_\_\_\_

---



## Articles techniques du niveau introduction



*Chaque athlète mérite un entraîneur CERTIFIÉ.*



## Introduction au rôle de l'entraîneur de niveau introduction

L'entraîneur de niveau introduction joue un rôle crucial dans le développement des habiletés des skieurs de niveau introduction. Les jeunes s'intéressent au ski alpin et à la compétition pour diverses raisons. Par conséquent, l'entraîneur doit bien connaître les raisons pour lesquelles ceux-ci pratiquent ce sport afin d'essayer de combler leurs besoins, quelles que soient les raisons. L'entraîneur doit donc planifier et établir un programme bien structuré qui est axé sur la participation, la variété, le développement des habiletés et un environnement agréable.

Il est essentiel que l'entraîneur appuie le développement des fondements de la technique du ski, des habiletés athlétiques et des habiletés mentales en utilisant divers milieux d'entraînement et une variété d'activités.

Les stades d'**initiation** et d'**acquisition** du développement des habiletés athlétiques, motrices et mentales dépendent de la capacité de l'entraîneur à offrir un programme axé sur l'acquisition des habiletés, tant sur les plans technique, tactique, physique, mental et social. Le programme doit donc comprendre du ski supervisé et non supervisé, des outils pour améliorer les habiletés techniques, des éducatifs liés aux tactiques, de l'entraînement spécifique en parcours et quelques compétitions. Le programme doit surtout favoriser « l'amour du sport » et l'acquisition des habiletés.

Les jeunes skieurs doivent être encadrés par des entraîneurs compétents qui peuvent :

- Faciliter le développement des habiletés athlétiques, motrices et mentales ;
- Favoriser une bonne estime de soi ;
- Renforcer les valeurs fondamentales et les comportements éthiques.

L'entraîneur doit être un modèle exemplaire pour les jeunes. Il doit chercher à améliorer ses qualités de leadership, ses capacités de résolution de problème et ses aptitudes d'interaction qui doivent reposer sur de solides valeurs personnelles ainsi que sur les valeurs axées sur l'entraînement et le sport.

Les articles ont été rédigés en vue d'aider l'entraîneur de niveau introduction à satisfaire aux besoins des jeunes skieurs à ce niveau, soit pour ceux inscrits dans un programme d'école de ski ou de club de compétition.

Un entraîneur de niveau introduction compétent est en mesure d'établir un programme qui offre de la diversité et qui reconnaît surtout l'individualité de chaque skieur. Une compréhension des valeurs intrinsèques du sport et la création d'un milieu d'apprentissage sécuritaire permettront aux skieurs du niveau introduction de réussir à leur propre rythme.

**CRÉEZ UN MILIEU D'APPRENTISSAGE SÉCURITAIRE,  
SIMPLE ET AMUSANT!**



## Le professionnalisme chez les entraîneurs

Le stage de formation de niveau introduction constitue la première étape pour faire vos débuts en tant qu'entraîneur de ski alpin au Canada. Que vous ayez l'intention de faire carrière dans ce domaine, de travailler comme entraîneur de fins de semaine ou d'œuvrer à titre de bénévole, vous devez toujours vous comporter de façon professionnelle. Les entraîneurs de ski du Canada doivent donner l'exemple.

En tant que membre accrédité d'ACA-ESC, l'entraîneur de ski a le devoir de :

Remplir les exigences suivantes sur le site [snowreg.com](http://snowreg.com):

- 1) Payer l'adhésion annuelle et signer le dégageant de responsabilité et le Code de conduite de l'entraîneur d'ACA-ESC.
- 2) Se soumettre à une vérification des antécédents judiciaires (tous les deux ans; doit être valide pour la **saison complète se terminant le 31 août**, pour les entraîneurs de 18 ans ou plus).
- 3) Effectuer des activités perfectionnement en vue d'obtenir des crédits de développement professionnel et de gestion des risques.
- 4) Effectuer la Formation sur la sécurité dans le sport du PNCE (tous les deux ans; doit être valide pour la saison complète se terminant le 31 août).

L'entraîneur professionnel :

- donne l'exemple;
- est bien organisé;
- écoute attentivement;
- communique et interagit de manière efficace;
- planifie à l'avance;
- fait ce qui doit être fait;
- est accessible et souriant.

Chaque entraîneur de ski au Canada doit faire son travail dans le meilleur intérêt de ses athlètes. Pour être efficace, il doit planifier les activités que devront faire ses athlètes.

L'entraîneur doit toujours avoir un plan :

- PEA – Élaborer un plan d'entraînement annuel.
- Planifier les séances d'entraînement :
  - PAU – établir un plan d'action d'urgence;
  - faire un plan pour la journée.
- Réfléchir continuellement à son plan :
  - faire un retour sur la journée avec les autres entraîneurs;
  - faire un retour sur la journée avec les athlètes.
- Avoir un plan B et être prêt à s'adapter sur-le-champ.

Il est important que l'entraîneur de niveau introduction suive l'exemple de l'entraîneur-chef ou de son superviseur. Il devrait poser des questions et ne pas hésiter à demander conseil auprès d'entraîneurs chevronnés.



L'entraîneur de niveau introduction doit inculquer aux jeunes l'amour du ski. Ce qui importe le plus à ce stade, c'est que les jeunes s'amuse et qu'ils apprennent la bonne technique. En plus de donner l'exemple, il est extrêmement important que l'entraîneur fasse de bonnes démonstrations et qu'il communique sa passion pour le ski.

Voici quelques conseils à l'intention des entraîneurs de niveau introduction :

- Faites preuve de professionnalisme.
- Faites beaucoup de volume.
- Faites beaucoup de ski libre avec vos athlètes – c'est la priorité!
- Évitez de rester au même endroit sur la piste et de trop parler.
- Préparez les bons milieux d'apprentissage (les parcours à obstacles sont d'excellentes activités pour développer les habiletés).
- Offrez d'excellentes démonstrations à vos athlètes.
- N'hésitez pas à répéter les exercices jusqu'à ce que les skieurs maîtrisent les gestes.
- Gardez les choses simples et amusantes!

## L'approche canadienne en matière de ski de compétition

### Introduction

L'entraîneur de niveau introduction aide les skieurs de catégories U6 à U12 à développer les habiletés liées au stade Fondements du ski. Cela est réalisé par les étapes suivantes :

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

A – Acquisition : le skieur peut exécuter les mouvements de façon correcte.

C – Consolidation : le skieur peut exécuter des mouvements de façon plu régulière.

R – Perfectionnement : le skieur peut exécuter des mouvements précis, fluides et efficaces.

Cv – Création de variations : le skieur peut varier, improviser ou composer des mouvements.

Les jeunes skieurs apprennent :

- en pratiquant des activités motrices, athlétiques et cognitives
- dans des milieux supervisés et non supervisés.

Par conséquent, l'entraîneur de niveau introduction doit :

- Démontrer de bonnes habiletés en ski
  - o en **montrant** quoi faire et **comment** le faire.
- Accorder du temps aux jeunes skieurs pour effectuer la tâche
  - o en leur donnant le temps nécessaire pour l'**exécution**.

L'entraîneur de niveau introduction doit comprendre que sa principale tâche consiste à ce que les skieurs acquièrent une excellente technique par le biais du ski libre, de la pratique d'éducatifs et d'exercices et de l'entraînement à la simulation de course.



## Les outils et activités liés au développement des activités

L'approche canadienne offre un ensemble d'outils permettant aux entraîneurs d'aider les skieurs.

- **Outils techniques** – pour développer de solides habiletés techniques.
- **Approche tactique** – pour développer une compréhension des méthodes à utiliser afin de gérer les aspects variables rencontrés par les skieurs.
- **Biomécanique du ski** – pour comprendre les principes de biomécanique servant de base à la technique du ski.

## Les outils techniques

Les enfants apprennent surtout en REGARDANT et en EXÉCUTANT l'action plutôt qu'en ÉCOUTANT ce qui est dit. Pour l'entraîneur de niveau introduction, le défi consiste à :

- Exécuter de bonnes démonstrations des habiletés techniques afin de créer un impact visuel (**initiation**).
- Favoriser le millage en ski (volume) afin que les skieurs aient le temps de reproduire la forme et les mouvements (**acquisition**).
- Accorder suffisamment de temps sur la tâche afin de consolider les mouvements de motricité globale et fine dans la forme générale (**consolidation**).

## La terminologie

### Position athlétique

- En athlétisme, le concept de position athlétique de départ décrit la position d'agilité adoptée par l'athlète pour exécuter n'importe quel mouvement (p. ex., avancer, reculer, se déplacer d'un côté à l'autre, sauter ou se baisser).

### Flexion des chevilles

- La dorsiflexion de la cheville est le mouvement de flexion du pied vers le tibia. (Le mouvement opposé est la flexion plantaire de la cheville, qui consiste à pointer les orteils vers le bas et à les éloigner du genou).

### Contact avec le devant de la botte

- Se rapporte à la sensation de pression du tibia contre le devant de botte.

### Skis parallèles

- Les deux skis sont orientés relativement dans la même direction et ils sont sur la même carre.



### **Ski extérieur**

- Le ski qui est situé à l'extérieur du rayon de virage.

### **Base de support**

- La zone définie par les parties du corps et les aides techniques qui sont en contact avec la surface d'appui.

### **Séparation entre le haut et le bas du corps**

- La séparation des mouvements et des actions entre le haut et le bas du corps en tournant les jambes à partir de la hanche.

### **Angle des carres**

- Le degré d'inclinaison du ski créé entre la semelle du ski et la surface de la neige.

### **Centre de masse**

- Le point d'équilibre tridimensionnel d'un objet. Chez un skieur, il est généralement situé juste au-dessus du bassin.

### **Utilisation des bâtons**

- Utilisation des bâtons pour toucher la neige; le mouvement peut se faire sans toucher la neige ou nécessiter un planté de bâton ferme.

### **Mouvement dynamique**

- La manière de se déplacer d'un endroit à l'autre en utilisant le corps et les muscles. Un mouvement dynamique peut inclure l'un des mouvements directionnels suivants ou une combinaison de ceux-ci: mouvement latéral: d'un côté à l'autre (de gauche à droite)  $\longleftrightarrow$ ; mouvement linéaire: vers l'avant ou vers l'arrière  $\updownarrow$ .



## Référence

### **Carver sur le ski extérieur / tourner sur le ski extérieur**

Lorsqu'une pression est exercée sur un ski à carre, le ski se plie et utilise la coupe latérale, ce qui permet au ski de rester en contact avec la neige et de faire en sorte que le talon du ski suive parfaitement la trajectoire de la spatule.

La trace laissée dans la neige est plus étroite que la largeur du ski, formant un mince sillon de largeur constante. Plus le ski se plie, plus l'arc qu'il forme est serré.

Dans les virages courts de niveau intermédiaire (c.-à-d. niveau introduction), le ski extérieur est tourné à partir du milieu du ski, ce qui produit une trace en forme de croissant de lune, qui est plus large au milieu de l'arc et plus étroite au début et à la fin du virage; pendant ce processus, le talon suit un peu la trajectoire de la spatule du ski.

### **Ski parallèle en équilibre athlétique**

Les skis restent parallèles et l'articulation de la hanche reste alignée verticalement avec celle de la cheville en pliant plus ou moins l'articulation du genou et l'articulation de la hanche pour maintenir l'équilibre.

### **Utilisation des articulations**

Le skieur utilise les articulations au niveau des chevilles, des genoux et des hanches pour fléchir et déplier les jambes afin de gérer les forces exercées sur le ski.

### **Séparation entre le haut et le bas du corps**

La séparation entre le haut et le bas du corps est créée par la rotation des jambes à partir de la hanche. Ce mouvement permet au skieur de basculer au-dessus des skis et de maintenir les skis parallèles au moment du changement des carres. Il permet d'enchaîner efficacement les virages et de maintenir l'équilibre à l'intérieur du virage.

### **Utilisation des bâtons**

En slalom géant, le bâton sert à toucher la neige afin de faciliter l'alignement et l'équilibre du skieur au moment d'amorcer le virage suivant. En slalom, le bâton sert à maintenir ou freiner le mouvement angulaire, s'il y a lieu.

### **Glisser en maintenant la vitesse**

Le skieur est capable de maintenir la vitesse d'un virage à l'autre en ayant une bonne glisse pendant la phase de transition, où le momentum est maintenu en direction du prochain virage. La pression sur le ski est relâchée de manière progressive sans ralentir le skieur, ce qui lui permet de se déplacer avec momentum dans le prochain virage.

### **Adaptabilité et polyvalence**

Lorsque l'environnement change, le skieur est capable de conserver les éléments précédents dans différentes situations et à différentes vitesses.



## Le développement des habiletés au niveau introduction

### Introduction

Au cours du stade Fondements du ski l'apprentissage des habiletés techniques se fait principalement par beaucoup de volume en **ski libre** dans un milieu où le skieur :

- Apprend à jumeler le type de virages (courts, moyens ou longs) avec le terrain.
- Skie divers types de terrain et différentes conditions de neige (agilité, adaptabilité, athlétisme).
- Mobilise ses capacités cognitives et physiques pendant les éducatifs, les jeux, les parcours à obstacles et les activités dans les aires de jeux.
- Skie dans des éducatifs avec piquets et des parcours (entraînement à la compétition).
- Participe à des compétitions par groupe d'âge (compétition).

Il est possible pour l'entraîneur de niveau introduction d'aider les jeunes skieurs à améliorer leurs habiletés techniques en ayant une compréhension et une connaissance des éléments suivants :

- les stades du développement des habiletés;
- les facteurs influençant la performance;
- le processus d'analyse des habiletés;
- la façon dont les jeunes skieurs apprennent.

### Les stades du développement des habiletés

Les stades du développement des habiletés sont :

- Initiation
- Acquisition
- Consolidation
- Perfectionnement
- Création de variations (improvisation, composition)

**Initiation** – Le skieur perçoit et commence à comprendre la forme et les patrons moteurs généraux nécessaires à l'exécution de l'habileté.

**Acquisition** – Le skieur commence à exécuter physiquement les patrons moteurs dans une forme générale. Les facteurs de croissance et de développement ont une influence au cours de ce stade.

**Consolidation** – Le skieur peut adapter et modifier des éléments des patrons moteurs et de la forme selon les variables rencontrées dans l'environnement.

**Perfectionnement** – Le skieur peut améliorer et perfectionner les patrons moteurs et commencer à personnaliser son style. L'exécution des mouvements devient plus précise.

**Création de variations** – Le skieur peut faire preuve de polyvalence et de diversité dans le cadre des patrons moteurs et de son style personnel.



**Improvisation** – Le skieur peut inventer de nouveaux mouvements en fonction des variables en entraînement et en compétition. Il se forge un style personnel.

**Composition** – Le skieur fait preuve de créativité et son style personnel devient le modèle à suivre.

## Les facteurs de performance

Les facteurs ayant une incidence sur la performance et le développement des habiletés techniques sont les suivants :

- **Environnement**
- **Équipement**
- **Physique**
- **Psychologique**
- **Tactique**
- **technique**

Les facteurs environnementaux s'appliquent aux variables du milieu physique et du milieu d'entraînement pouvant être indépendantes de la volonté du skieur. Ces variables comprennent :

- les conditions de neige;
- le terrain;
- la température – visibilité, altitude, froid, blizzard, pluie, brouillard, etc.;
- l'organisation du milieu d'entraînement.

## Équipement

Les facteurs liés à l'équipement s'appliquent aux composantes de l'équipement pouvant être modifiées, s'il y a lieu.

Dans la mesure du possible, des modifications doivent être apportées à l'équipement afin de :

- Permettre au skieur de maîtriser sa performance.
- Éliminer ou atténuer les influences externes pouvant contribuer à une piètre performance.

L'équipement comprend :

- les chaussures de ski – confort et bon ajustement;
- les skis – taille, entretien, modèle;
- les vêtements, lunettes de ski, casques, gants, mitaines – confort et bon ajustement;
- les bâtons de ski – bonne longueur.



## Physique

Les facteurs physiques s'appliquent aux facteurs de croissance et de développement pouvant limiter les capacités motrices et cognitives du jeune skieur. Ces facteurs comprennent :

- les poussées de croissance;
- la fatigue;
- la récupération après une blessure.

Les facteurs de croissance et de développement peuvent avoir une incidence sur les aspects suivants :

- la force;
- la flexibilité;
- la stabilité;
- la mobilité;
- l'agilité;
- la coordination;
- les besoins nutritionnels;
- les capacités cognitives.

## Psychologique

Les facteurs psychologiques s'appliquent aux facteurs de croissance et de développement qui ont une incidence sur les capacités et processus mentaux du jeune skieur. Ces facteurs comprennent :

- le contrôle émotionnel;
- le contrôle de l'attention;
- l'estime de soi;
- la confiance en soi;
- la peur;
- les attitudes/comportements.

## Tactique

Les facteurs tactiques s'appliquent aux éléments ayant une incidence sur la capacité du skieur à s'adapter aux conditions de neige dans certaines situations. Ces facteurs comprennent :

- le choix de la ligne en skiant;
- la forme du virage;
- le type de virage;
- la gestion des facteurs environnementaux;
- les capacités cognitives (niveau de compréhension et de connaissance).

## Technique

Les facteurs techniques s'appliquent aux éléments qui limitent l'amélioration des patrons moteurs et de la forme en ski. Ces facteurs comprennent :

- les éléments techniques;
- les éléments tactiques;
- les mouvements dans les plans de déplacement;
- la biomécanique du ski.



## L'analyse des habiletés

Afin de détecter et de corriger les erreurs en ski, l'entraîneur de niveau introduction doit se familiariser avec les étapes suivantes lorsqu'il regarde un skieur :

- **Observation** – Quoi observer et de quel endroit l'observer?
- **Évaluation** – Reconnaître et établir la différence (écart) entre la performance réelle et la performance souhaitée.
- **Diagnostic** – Établir la cause de la performance qui est inférieure au résultat souhaité.
- **Intervention** – Donner des directives claires dans le but d'aider le skieur à améliorer sa performance selon le résultat souhaité.

**Observation** – Regarder la performance du skieur et être en mesure de voir tous les éléments clés de la performance avant de se forger une opinion.

- Observer plusieurs virages.
- Choisir différents angles de vue pour observer la performance.
- Regarder les mouvements globaux (la façon dont les segments du corps bougent).
- Regarder les skis.
- Que font les skis sur la neige (indicateurs)?
- Chercher des indicateurs par rapport à la performance souhaitée (virage coupé versus virage dérapé).

**Évaluation** – Reconnaître la différence entre la performance observée et la performance souhaitée.

- L'âge peut s'avérer un facteur important.
- Le niveau général des habiletés du skieur est important.
- Les facteurs de croissance et de développement sont importants.
- D'autres facteurs pouvant limiter la performance doivent être pris en compte.

**Diagnostic** – Déterminer la cause de la performance à améliorer.

- Reconnaître la différence entre la cause du problème et les conséquences entraînées par le problème.
- Éliminer les facteurs qui sont indépendants de la volonté du skieur.
- Éliminer les symptômes ou les conséquences.

**Intervention** – Fournir des directives en vue de régler le problème.

- Fournir une mesure corrective pour régler le problème.
- Donner de la rétroaction en temps opportun.
- Donner de la rétroaction sur la cause du problème et les conséquences entraînées par le problème.
- Faire un suivi après la rétroaction.



## Les styles d'apprentissage et les méthodes d'entraînement

Le rapport qui existe entre les styles d'apprentissage et les méthodes d'entraînement est un élément essentiel que l'entraîneur de niveau introduction doit comprendre parmi ses nombreuses tâches. Les méthodes d'enseignement et les rétroactions de l'entraîneur doivent correspondre au style d'apprentissage de l'enfant afin que l'acquisition des habiletés se fasse.

Les différents **styles d'apprentissage** sont :

- **Auditif** – apprendre en écoutant;
- **Visuel** – apprendre en regardant;
- **Kinesthésique** – apprendre en exécutant l'action.

**Apprenant auditif** – Le skieur répond à la description verbale de la tâche. L'entraîneur qui donne de l'information verbale doit :

- Donner des informations précises sur la tâche. □ Donner des explications claires et concises.
- Demander au skieur de lui expliquer ce qu'il vient de lui dire.

**Apprenant visuel** – Le skieur répond à une démonstration de la tâche. L'entraîneur qui fait des démonstrations doit :

- S'assurer que la démonstration est bien exécutée.
- S'assurer que le skieur voit la démonstration à partir de divers angles de vue. □ Répéter la démonstration pour clarifier la tâche.

**Apprenant kinesthésique** – Le skieur répond en exécutant la tâche. L'entraîneur qui travaille avec un skieur kinesthésique doit :

- Accorder du temps sur la tâche.
- Donner de la rétroaction qui se rapporte aux sensations physiques.

Les différents types de **méthode d'entraînement** comprennent :

- **L'enseignement direct;**
- **L'enseignement axé sur la tâche;**
- **L'enseignement par découverte guidée.**

**Enseignement direct** – S'applique aux explications verbales et à la rétroaction. L'entraîneur qui fait appel à cette méthode doit :

- Donner des explications courtes et précises.
- Donner de la rétroaction axée sur la tâche.
- Vérifier si les directives verbales sont comprises.



**Enseignement axé sur la tâche** – S’applique à l’utilisation d’éducatifs et d’exercices qui mettent l’accent sur une habileté précise. L’habileté est démontrée afin de procurer un impact visuel. L’entraîneur qui fait appel à cette méthode doit :

- Faire une bonne démonstration.
- Ajouter des directives verbales à la démonstration.

**Enseignement par découverte guidée** – S’applique à de nombreuses répétitions de la tâche afin de favoriser la découverte sensorielle. L’entraîneur qui fait appel à cette méthode doit :

- Accorder suffisamment de temps au skieur pour qu’il puisse pratiquer la tâche. □ Savoir à quel moment il doit intervenir.
- Ajouter des directives verbales et/ou des démonstrations.

## Conclusion

Un entraîneur compétent est en mesure de :

- Fournir un **milieu d’apprentissage sécuritaire**.
- S’assurer que les enfants **participent activement (sur le plan physique et cognitif)** aux activités de ski.
- Donner de la **rétroaction en temps opportun** en utilisant une méthode d’entraînement efficace
- **Faire le suivi** après la rétroaction.



## L'entretien de base des skis

### Introduction

Même si les skieurs de niveau introduction n'ont pas besoin de connaître la technique de préparation des skis utilisée par les coureurs de Coupe du Monde, l'entraîneur de ce niveau doit être conscient du rôle que jouent des skis bien entretenus et préparés pour que le skieur améliore ses habiletés.

Il est important que l'entraîneur se familiarise avec :

- Les matériaux utilisés dans la fabrication des skis contemporains.
- La construction des skis pour enfants.
- La différence qui existe entre des skis pour enfants et des skis pour adultes.

### Les outils pour l'entretien

Tout comme l'artisan qui utilise les bons outils pour effectuer un travail de qualité, la préparation des skis exige l'utilisation des bons outils pour l'entretien des skis.

Outils pour l'entretien des skis :

- une paire d'étaux;
- un bloc plat;
- un dispositif de retenue de freins ou des élastiques robustes;
- des tampons abrasifs (Fibertex);
- une brosse en crin;
- une brosse en laiton;
- des bâtonnets de polyéthylène (P-tex);
- du papier-émeri au silicium (n<sup>os</sup> 100, 150, 200);
- une toile d'émeri;
- des grattoirs en métal et en plastique;
- une brosse pour nettoyer les limes;
- une lime fraise;
- des limes de chrome (taille simple);
- une barre plane étalon ou un outil à bord droit (pour vérifier la planéité de la semelle des skis);
- un guide-lime (2 degrés);
- du ruban-cache (2 cm [0,5 po]);
- une pierre à diamant;
- une pierre tendre ou à finition;
- un fer à repasser ou un fer à farter;
- des farts;
- de la pellicule de plastique;
- des attaches skis.



## L'entretien des skis en 4 étapes (pour des skis neufs)

### Première étape (biseautage des carres de la base)

- Fixer les élastiques pour retenir les freins.
- Nettoyer la base avec la brosse en laiton.
- Vérifier si la base est concave ou convexe avec la barre plane.
- Affûter en biseau les carres de la base (limes de 150-250 mm).
- Poncer en biseau les carres de la base (pierre à diamant).

### Deuxième étape (préparation des parois latérales)

- Retirer de la paroi latérale à l'aide d'une raboteuse à parois latérales (sidewall remover).
- Dégager le cosmétique (spatule et talon).
- Poncer la paroi latérale.

### Troisième étape (réglage des carres latérales)

- Poncer avec un disque de (120 à 200) sur un guide à diamant.
- Affûter la carre latérale avec le guide à lime.
- Poncer la carre latérale avec le guide à diamant (400-1000).
- Enlever les microbavures avec la pierre tendre.

### Quatrième étape (fartage des skis)

- Nettoyer la structure de base avec une brosse en laiton.
- Farter les skis.
- Gratter le fart (à chaud si vous utilisez un fart Nanox).
- Brosser et poncer (avec une brosse en nylon pour un fart Nanox).
- Attacher les skis avec 3 attaches skis.

## L'entretien quotidien des skis en 3 étapes

### Première étape (biseautage des carres de la base)

- Séparer et sécher les skis froids et humides.
- Fixer les élastiques pour retenir les freins.
- Vérifier si la base est concave ou convexe avec la barre plane.
- Poncer en biseau les carres de la base (si nécessaire).

### Deuxième étape (réglage des carres latérales)

- Affûter la carre latérale avec le guide à lime (si nécessaire).
- Poncer la carre latérale avec le guide à diamant (400-1000).
- Enlever les microbavures avec la pierre tendre (si nécessaire).

### Troisième étape (fartage des skis)

- Nettoyer la structure de base avec une brosse en laiton.
- Farter les skis.
- Gratter le fart (à chaud si vous utilisez un fart Nanox).
- Brosser et poncer (avec une brosse en nylon pour un fart Nanox).
- Attacher les skis avec 3 attaches skis.



## L'entraînement des habiletés mentales pour les enfants

### Fixation des objectifs

En ski de compétition, l'entraînement des habiletés mentales est aussi important que l'amélioration des habiletés techniques et tactiques et de la condition physique. Cependant, ce facteur de performance est souvent l'aspect le plus négligé par les skieurs et les entraîneurs.

L'entraînement des habiletés mentales permet au skieur de niveau introduction de :

- **Se fixer des objectifs** avec l'aide de son entraîneur.
- Reconnaître le lien entre le **dialogue interne positif** et la **confiance en soi**.
- **Se visualiser** en train d'exécuter la tâche avant de l'exécuter réellement.
- Exécuter la tâche, puis évaluer la performance afin de renforcer **l'auto-apprentissage**.

L'entraîneur peut aider le jeune skieur à se fixer des objectifs de la façon suivante :

- L'encourager à établir des objectifs journaliers qui reposent sur les éléments qu'il vient d'apprendre.
- L'aider à comprendre la différence entre un objectif journalier, un objectif à court terme (hebdomadaire) et un objectif à long terme (saisonnier).
- S'assurer que les objectifs proviennent du skieur.
- S'assurer que le skieur sait que les objectifs fixés sont réalistes et atteignables.

Le rôle de l'entraîneur consiste à :

- S'assurer que la procédure de fixation des objectifs est très simple.
- Agir à titre de facilitateur au cours de la procédure.

### Dialogue interne positif

Le dialogue interne positif peut avoir des conséquences positives sur les aspects suivants :

- l'humeur du skieur;
- la capacité de concentration ou d'attention;
- la capacité de se concentrer de nouveau lorsque les choses ne se déroulent pas bien;
- l'estime de soi;
- l'actualisation de soi.

Le rôle de l'entraîneur consiste à aider le skieur à :

- Faire la distinction entre le dialogue interne positif et le dialogue interne négatif.
- Utiliser le dialogue interne positif pour accroître sa confiance.

### Confiance en soi

Un des rôles essentiels de l'entraîneur de niveau introduction consiste à aider le jeune skieur à acquérir un sentiment d'estime de soi et de confiance en soi.

Le jeune skieur qui affiche un sentiment de confiance est :



- plus disposé à travailler avec le groupe;
- Plus réceptif aux rétroactions de l'entraîneur;
- Plus disposé à participer au processus d'auto-apprentissage;
- Prêt à relever des défis;
- Capable de mieux gérer les frustrations;
- En mesure de mieux suivre les directives verbales et visuelles.

Le rôle de l'entraîneur consiste à :

- Établir un milieu d'apprentissage où le skieur éprouve beaucoup plus de réussites que d'échecs.
- S'assurer que le skieur est actif et ne reste pas debout à ne rien faire.
- Donner des encouragements au skieur.

## Visualisation

La visualisation consiste à créer par la pensée une image précise de la performance avant de l'exécuter réellement. L'apprentissage de la visualisation aide le skieur à :

- Développer les habiletés de concentration fondamentales.
- Intégrer l'imagerie mentale dans l'activité physique.
- Se servir de l'imagerie et des habiletés de concentration pour maîtriser ses émotions.

Le rôle de l'entraîneur consiste à :

- S'assurer que le skieur a une bonne image visuelle de la tâche à exécuter.
- S'assurer que les directives verbales sont claires et précises.
- Accorder suffisamment de temps au skieur pour qu'il puisse faire de l'imagerie mentale avant chaque tâche.

## Auto-apprentissage

Les jeunes skieurs apprennent beaucoup mieux par découverte guidée et par les jeux actifs. Le skieur qui est exposé à toutes les variables du ski sera donc en mesure de :

- Découvrir ses capacités dans différentes conditions de neige.
- Découvrir différentes façons de s'adapter aux diverses situations.
- Devenir plus autonome.

Le rôle de l'entraîneur consiste à :

- Encourager le skieur à s'imaginer en train de faire des choses spécifiques.
- Encourager le skieur à penser à l'exécution de la tâche plutôt qu'au résultat.
- Encourager le skieur à évaluer sa performance et à tirer ses propres conclusions.
- Donner de la rétroaction au skieur qui repose sur les propres conclusions de ce dernier.



## Cheminement du niveau introduction





## COMPRÉHENSION DU CHEMINEMENT DE NIVEAU INTRODUCTION

La formation de niveau introduction permet aux nouveaux entraîneurs d'entamer un processus de formation et d'évaluation qui leur permettra de travailler avec de jeunes skieurs et de les faire progresser dans le cadre de programmes U6 à U12. Ces derniers travailleront essentiellement dans un programme axé sur les « Fondements du ski » selon les lignes directrices décrites dans le DLTA d'ACA.

Le programme de certification de niveau introduction comprend une progression de trois (3) statuts de reconnaissance :



Cette progression, combinée à des activités de développement professionnel continues, correspond à un entraîneur novice de statut FORMÉ et acquérant une expertise et de l'expérience pour atteindre le statut CERTIFIÉ AVANCÉ en travaillant comme entraîneur dans un programme U6 à U12.



## Module de traçage d'éducatifs et de situations de niveau introduction





## Messages clés : Tracer des éducatifs et situations pour développer les qualités athlétiques

- Le but du module Traçage d'éducatifs et de situations du niveau introduction est d'aider les entraîneurs à organiser, planifier et offrir un milieu d'apprentissage positif et adéquat pour les enfants au stade de développement Fondements du ski.
- Fournir divers scénarios qui permettront aux skieurs de niveau introduction à améliorer les qualités athlétiques et les habiletés motrices fondamentales dans des milieux variés et stimulants.
- Favoriser les concepts de planification, d'organisation, d'explication et d'objectif visé lors du traçage d'éducatifs et de situations.
- Créer une expérience d'apprentissage positive, sécuritaire et amusante.
- Faire la promotion des 8 niveaux du programme ASCENSION et du DLTA d'ACA comme outils pour aider les entraîneurs à comprendre les stades de développement chez les jeunes athlètes.
- **Faire la bonne chose au bon moment dans un milieu d'apprentissage.**
- Créer un milieu d'apprentissage positif.
- Encourager les participants au stage à fournir des suggestions et des commentaires de même qu'à partager leurs expériences.
- Fournir aux entraîneurs la possibilité de skier et de tracer de multiples éducatifs et situations.
- Modifier les tâches en fonction de l'environnement et de la zone de difficulté des skieurs.
- Promouvoir les dimensions physiques, affectives et cognitives de l'apprentissage.
- Favoriser les concepts de l'interaction, de la réflexion critique et de la résolution de problème.
- Favoriser les outils d'apprentissage tels que le questionnement et les concepts de l'entraînement à la prise de décision et la concentration externe.

## Ressources pour les entraîneurs

Voici des ressources pour aider les entraîneurs à concevoir des milieux et des programmes d'entraînement :

- Programme ASCENSION de Canada Alpin
- Documents DLTA d'ACA ([www.alpinecanada.org](http://www.alpinecanada.org))
- Manuel d'éducatifs et d'exercices d'ACA-ESC
- You Tube
- Portfolio de l'entraîneur – évaluation Partie B (en parcours)



## Objectifs du module

À la fin du module, les entraîneurs devraient être en mesure de :

- Identifier les facteurs à prendre en considération afin de créer des situations d'apprentissage sécuritaires et stimulantes.
- Tracer des éducatifs et des situations qui aident les athlètes à développer les qualités athlétiques spécifiques au ski et à la compétition en fonction des stades de développement Fondements du ski et Apprendre à s'entraîner (U6 à U12).
- Apprendre à tracer divers types d'éducatifs et de situations qui favorisent l'adaptation et l'amélioration des habiletés motrices en ski et en compétition.
- Utiliser la documentation du programme ASCENSION et du DLTA d'ACA pour déterminer les habiletés devant être entraînées à chaque stade de croissance et de développement de l'athlète.
- Apprendre les principes de base du traçage en tenant toujours compte des facteurs de sécurité et de risque.
- Concevoir des situations d'apprentissage amusantes et stimulantes pour les enfants.
- Tracer des éducatifs et des situations permettant aux skieurs de commencer à développer leurs habiletés de concentration externe et prise de décision.
- Définir les éléments logistiques et gérer les divers éléments du milieu d'entraînement.
- Tracer les éducatifs et les situations dans la phase d'activation de la journée d'entraînement.
- Jumeler les éducatifs et les situations en fonction du niveau ASCENSION des participants.
- Favoriser l'esprit de compétition dans un milieu d'entraînement amusant et stimulant.
- Faire preuve de créativité et d'imagination en traçant.

### Résumé – Développement des qualités athlétiques et des habiletés techniques

<b>Qualités athlétiques/habiletés motrices :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Agilité (changements de direction rapides)</li><li>• Vitesse (rapidité des mouvements)</li><li>• Coordination (réaction mains, yeux et pieds)</li><li>• Conscience du corps (proprioception)</li><li>• Équilibre</li></ul> Prises de décision et réactions essentielles Adaptation	<b>Habiletés techniques :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisation des bâtons</li><li>• Position athlétique, flexion des chevilles, contact avec le devant de la botte</li><li>• Poids sur le ski extérieur (100 %)</li><li>• Séparation entre le haut et le bas du corps</li><li>• Amplitude de mouvement</li><li>• Base de support (plateforme)</li><li>• Skis parallèles</li></ul>
--	--

### Note:



## Code d'éthique du PNCE

### Objectif

Le Code d'éthique du Programme national de certification des entraîneurs<sup>MC</sup> (PNCE) établit les normes éthiques qui reflètent les valeurs fondamentales de la profession d'entraîneur au Canada.

### Principes de base et normes éthiques

Les entraîneurs valorisent 1) le leadership et le professionnalisme, 2) la santé et la sécurité, 3) le respect et l'intégrité. Chacun de ces principes est associé à des comportements éthiques attendus des entraîneurs et des responsables du développement des entraîneurs du PNCE au Canada, que ce soit en personne ou en ligne, sur le terrain comme ailleurs.





Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs

## Code d'éthique du PNCE



### 1 Leadership et professionnalisme

*Ce principe découle du pouvoir et de l'autorité inhérents au rôle de l'entraîneur.*

#### Normes éthiques

- ▶ Comprendre l'autorité qui vient avec le poste et prendre des décisions qui font valoir les intérêts des participants.
- ▶ Partager ouvertement ses connaissances et son expérience.
- ▶ Cultiver une approche centrée sur l'athlète et son bien-être.
- ▶ Être un modèle de comportement positif.
- ▶ Protéger le caractère privé et confidentiel des renseignements personnels des participants.



### 2 Santé et sécurité

*Ce principe est axé sur la santé et la sécurité des participants sur les plans physique, mental et émotionnel.*

#### Normes éthiques

- ▶ Reconnaître et éviter autant que possible les situations de vulnérabilité et agir de manière à assurer la sécurité des participants.
- ▶ Adopter une approche holistique de l'entraînement et de la compétition.
- ▶ Assurer une supervision appropriée des participants, notamment au moyen de la règle de deux, et en faire la promotion.
- ▶ Suivre des formations pour se tenir à jour sur les pratiques sécuritaires.
- ▶ Comprendre la portée de son rôle et de ses compétences, et faire appel à des spécialistes selon les besoins des participants.



### 3 Respect et intégrité

*Ce principe est axé sur le respect et l'intégrité auxquels ont droit les participants.*

#### Normes éthiques

- ▶ Garantir l'égalité des chances et le plein accès à tous.
- ▶ Créer un environnement respectueux et inclusif permettant à tous les participants de soulever des questions et des préoccupations.
- ▶ Respecter les règles et participer honnêtement et respectueusement.
- ▶ Être ouvert, transparent et redevable de ses actes.
- ▶ Demeurer objectif dans ses interactions avec les participants.



### La Règle de deux

La Règle de deux est une pratique exemplaire qui vise à assurer un milieu sportif sécuritaire pour tous. 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 justifiables. Elle vise à protéger les participants et les entraîneurs. 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 comment votre organisme sportif applique la Règle de deux.



### Questions

Pour toute question relative au Code d'éthique du PNCE, communiquez avec le service des entraîneurs professionnels de l'Association canadienne des entraîneurs à [coach@coach.ca](mailto:coach@coach.ca) ou au 613-235-5000, poste 1.