



ALPINE CANADA ALPIN

Développement des entraîneurs
Cheminement et
professionnalisme





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 (2014) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés. Imprimé au Canada.



Partenaires d'ACA-ESC

Éducation

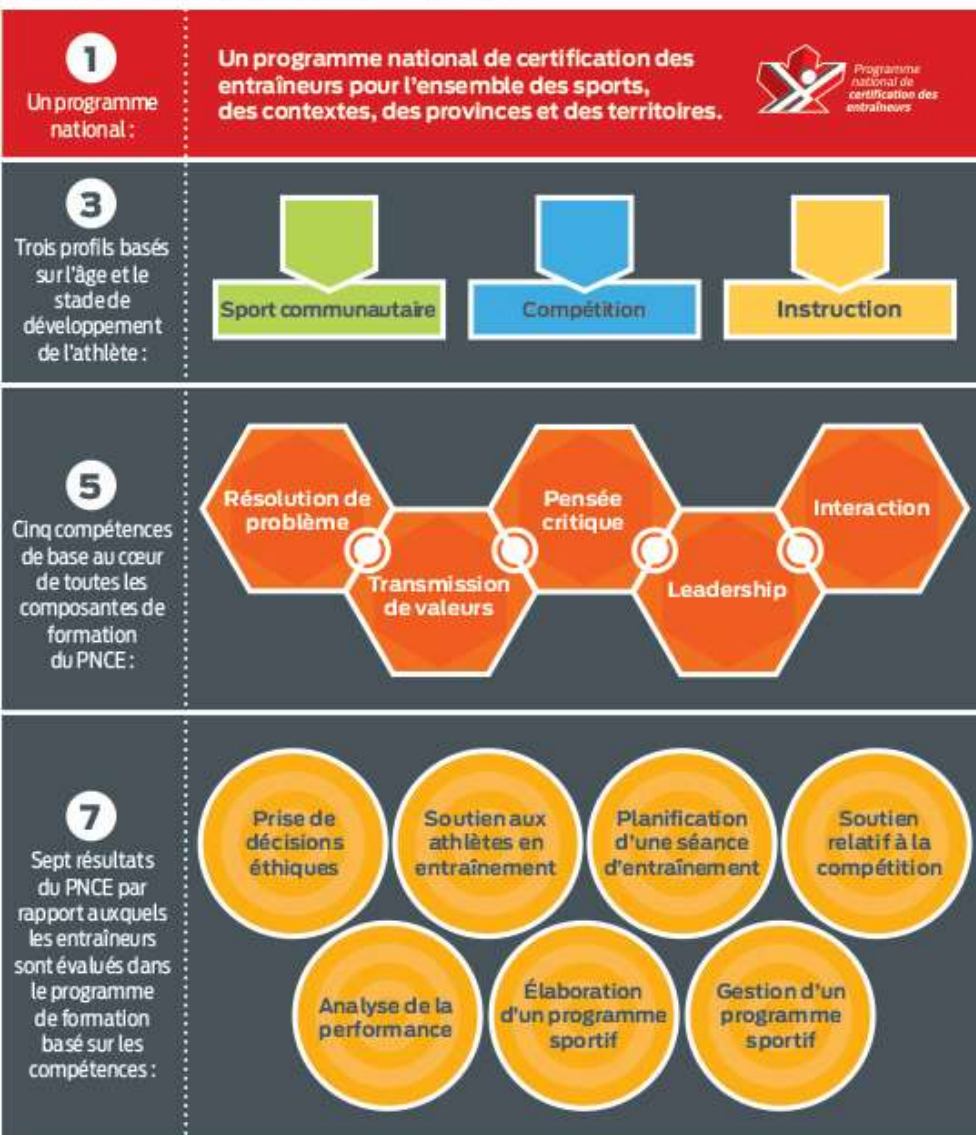


Plan de séance

- agenda



PNCE – La définition 1–3–5–7



Qu'est-ce que le PNCE?

- **Un programme national de certification des entraîneurs**
- **Trois profils basés** sur l'âge et le stade de développement de l'athlète.
- **Cinq compétences de base** au cœur de toutes les composantes de formation du PNCE et d'ACA-ESC.
- **Sept résultats du PNCE** par rapport auxquels les entraîneurs sont évalués dans le programme de formation basé sur les compétences.



Programme national de certification des entraîneurs

Il est facile d'entreprendre le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et de demeurer motivé(e) tout au long du développement des habiletés en entraînement.

Visitez coach.ca > Formation d'entraîneur > Formation propre au sport pour connaître les occasions de formation du PNCE offertes dans votre sport !

Quel type d'entraînement désirez-vous faire?

Je veux travailler auprès d'enfants, de jeunes ou d'adultes qui pratiquent leur activité pour le plaisir de jouer.

Je veux travailler auprès d'enfants, de jeunes ou d'adultes qui désirent améliorer leurs aptitudes en compétition dans leur sport.

Je veux travailler auprès d'enfants, de jeunes ou d'adultes qui veulent en apprendre davantage sur leur sport et qui désirent un enseignement de qualité.

Avec quel genre d'athlètes désirez-vous travailler?

Enfants et débutant(e)s
Jeunes et adultes

Débutant(e)s
Athlètes en développement
Athlètes de haut niveau

Débutant(e)s
Exécutant(e)s intermédiaires
Exécutant(e)s avancé(e)s

Recherchez les occasions de formation du PNCE suivantes :

Sport communautaire – Initiation
Sport communautaire – Participation continue

Compétition – Introduction
Compétition – Développement
Compétition – Haute performance

Instruction – Débutant(e)s
Instruction – Exécutant(e)s intermédiaires
Instruction – Exécutant(e)s avancé(e)s

SPORT COMMUNAUTAIRE

Initiation : Les nouveaux participants et participantes sont encouragés à participer au sport et on leur présente les éléments de base du sport dans un environnement plaisant, sécuritaire et favorable à l'estime de soi, et ce, peu importe leur niveau d'habileté.

Participation continue : Les participants et participantes sont encouragés à poursuivre leur pratique du sport pour le plaisir, la bonne forme physique, l'acquisition d'habiletés et l'interaction sociale.

COMPÉTITION

Introduction : Les participants et participantes à un sport apprennent les habiletés sportives et athlétiques de base dans un environnement plaisant et sécuritaire, où on les prépare habituellement à participer à des compétitions locales et/ou régionales.

Développement : Les athlètes en développement sont entraînés dans le but de perfectionner leurs habiletés sportives de base, de maîtriser des habiletés et des tactiques plus avancées et on les prépare habituellement à participer à des compétitions provinciales et/ou nationales.

Haute performance : Les athlètes de haut niveau sont entraînés dans le but de perfectionner des habiletés et des tactiques avancées et on les prépare habituellement à participer à des compétitions nationales et/ou internationales.

INSTRUCTION

Débutant(e)s : Les participants et participantes de tous âges, ayant peu ou pas d'expérience en matière de sport, apprennent les habiletés sportives de base.

Exécutant(e)s intermédiaires : Les participants et participantes, qui possèdent déjà une certaine expérience et quelques habiletés sportives, apprennent à perfectionner leurs habiletés de base et se familiarisent avec des techniques plus complexes.

Exécutant(e)s avancé(e)s : Les participants et participantes, qui possèdent déjà une bonne expérience et de grandes habiletés sportives, apprennent à perfectionner leurs habiletés et leurs techniques avancées.

Cheminement de certification du PNCE

La certification est valide pour une période maximale de cinq ans et le perfectionnement professionnel est essentiel au maintien de la certification.

Une expérience antérieure et une formation en entraînement sont reconnues lorsque les compétences ont été mises en évidence.

Les entraîneurs et entraîneures éventuels qui suivent des ateliers sont **En cours de formation**.

Les entraîneurs et entraîneures qui ont terminé leur formation mais qui n'ont pas encore été évalués sont **Formés**.

Les entraîneurs et entraîneures qui ont démontré leurs compétences lors de l'évaluation sont **Certifiés**.

Cheminement de certification du PNCE

La certification est valide pour une période maximale de cinq ans et le perfectionnement professionnel est essentiel au maintien de la certification.

Une expérience antérieure et une formation en entraînement sont reconnues lorsque les compétences ont été mises en évidence.

Les entraîneurs et entraîneuses éventuels qui suivent des ateliers sont **En cours de formation**.

Les entraîneurs et entraîneuses qui ont terminé leur formation mais qui n'ont pas encore été évalués sont **Formés**.

Les entraîneurs et entraîneuses qui ont démontré leurs compétences lors de l'évaluation sont **Certifiés**.

Cheminement de certification d'ACA-ESC

Cheminement de certification du PNCE

La certification est valide pour une période maximale de cinq ans et le perfectionnement professionnel est essentiel au maintien de la certification.

Une expérience antérieure et une formation en entraînement sont reconnues lorsque les compétences ont été mises en évidence.

Les entraîneurs et entraîneuses éventuels qui suivent des ateliers sont **En cours de formation**.

Les entraîneurs et entraîneuses qui ont terminé leur formation mais qui n'ont pas encore été évalués sont **Formés**.

Les entraîneurs et entraîneuses qui ont démontré leurs compétences lors de l'évaluation sont **Certifiés**.

Cheminement de certification d'ACA-ESC

Le cheminement de certification d'ACA-ESC correspond au cheminement de certification du PNCE.

- Les entraîneurs certifiés constituent le modèle d'excellence en matière de sécurité dans le sport.
- Pour devenir certifié, l'entraîneur doit se soumettre à une évaluation au cours de laquelle il applique ses connaissances pendant un entraînement afin de favoriser un développement athlétique approprié dans un milieu sécuritaire.

Cheminement d'ACA-ESC



ENTRY LEVEL (EL)

Gliding Start & Skier Essentials
(U6/U8/U10)

PERFORMANCE LEVEL (PL)

Train to Train & Train to Race
(U16/U19+)



DEVELOPMENT LEVEL (DL)

Learn to Train & Train to Train
(U12/U14/U16)

Contexte : entraîneur de niveau introduction

Rôle et objectifs de l'entraîneur de niveau introduction :

- Allumer l'étincelle.
- Créer un milieu d'apprentissage positif.
- Établir des relations.
- Éveiller le goût de faire du ski et de la compétition.

Connaissances professionnelles requises :

- Comprendre les habiletés techniques fondamentales et pouvoir les démontrer.
- Comprendre les éléments de base de la conception d'une séance d'entraînement et intégrer des éducatifs en fonction de l'âge.
- Être conscient de la durée d'attention et des capacités cognitives du skieur.



Contexte : entraîneur de niveau développement

Objectifs de l'entraîneur de niveau développement :

- Établir la vision du parcours de développement de chaque athlète.
- Créer un milieu d'apprentissage positif favorisant le développement des facteurs suivants :
 - Technique
 - Tactique
 - Physique
 - Psychosocial
- Établir des relations pour insuffler la passion du ski de compétition.

Connaissances professionnelles requises :

- Les connaissances professionnelles sont cruciales.
- Comprendre comment concevoir les séances d'entraînement, établir des objectifs et planifier la progression pendant la saison.
- Bonne compréhension des aspects techniques et tactiques du ski de compétition.
- Compréhension et appréciation des sciences du sport.

Apprendre à s'entraîner → S'entraîner à s'entraîner

Contexte : entraîneur de niveau performance

Objectifs de l'entraîneur de niveau performance :

- Établir la vision du cheminement de développement propre à chaque coureur pour faciliter la transition vers le parcours haute performance.
- Créer des milieux d'entraînement tenant compte des facteurs suivants en vue de préparer les athlètes à la compétition :
 - Technique
 - Tactique
 - Physique
 - Psychosocial
- Établir des relations afin de continuer d'alimenter la passion pour le ski de compétition.

Connaissances professionnelles requises :

- Les connaissances professionnelles et l'expérience sont cruciales :
 - La crédibilité de l'entraîneur repose sur ses connaissances professionnelles et sa capacité à les appliquer pour préparer les coureurs à la réussite en compétition.
- Comprendre et mettre en œuvre la planification de la progression tout au long de la saison.
- Excellente compréhension des aspects techniques et tactiques du ski de compétition.
- Continuer de se perfectionner afin d'intégrer les éléments de la science du sport dans le milieu d'entraînement au quotidien.



Contexte : entraîneur de niveau haute performance

Le travail de l'entraîneur de niveau haute performance consiste à perfectionner les techniques et les tactiques avancées de ses athlètes ainsi qu'à les préparer pour les compétitions de niveau international. Les entraîneurs de calibre mondial cherchent à atteindre l'excellence sur le plan des compétences de base suivantes :

- Technique
- Tactique
- Adaptabilité
- Aptitude
- Communication
- Pensée critique
- Vision
- Intelligence émotionnelle

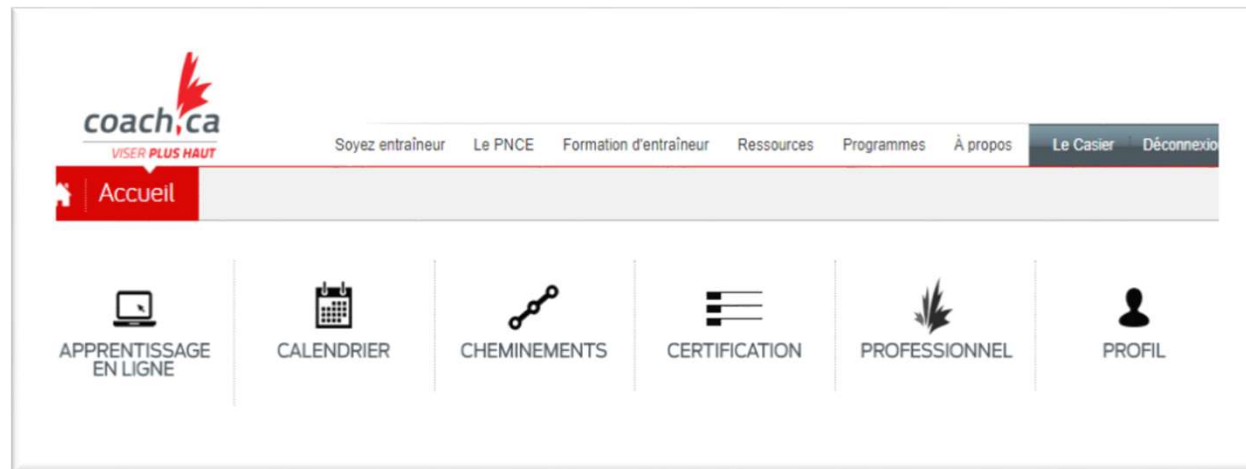


L'entraîneur de niveau haute performance est censé appliquer les pratiques et les théories fondées sur des données probantes dans chacun des quatre thèmes intégrés de son programme d'entraînement spécifique :

- Leadership des entraîneurs
- Entraînement efficace
- Planification de la performance
- Préparation à l'entraînement et à la compétition

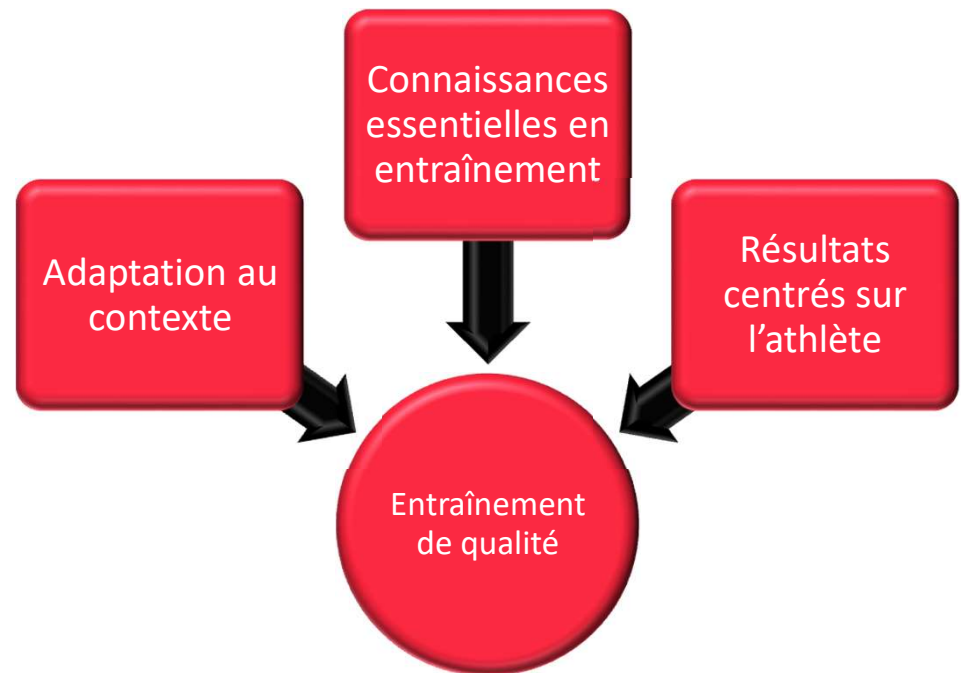
Vérification de votre statut

- Pour vérifier votre statut, consultez le site www.coach.ca
 - Sélectionner Le Casier
 - Cliquer sur CHEMINEMENTS
 - Sélectionner Ski alpin



Entraînement de qualité

« L'application cohérente et intégrée des connaissances professionnelles, interpersonnelles et intrapersonnelles dans le but d'améliorer les compétences, la confiance, les relations et le caractère du coureur de ski dans des contextes d'entraînement spécifiques. »



Connaissances professionnelles

Connaître le sport et savoir l'enseigner :

- Connaître la culture du sport, y compris ses traditions et son histoire.
- Connaître les règles, les règlements et les exigences en matière de sécurité.
- Comprendre le développement des habiletés, la technique et les tactiques.
- Connaître le développement du coureur de ski ainsi que ses besoins en matière d'apprentissage.
- Comprendre comment appliquer vos connaissances.
- Établir des objectifs d'entraînement stimulants et spécifiques.
- Garder les coureurs actifs (tant sur le plan mental que physique) pendant la journée d'entraînement → faire le plus grand nombre possible de descentes.
- Permettre aux coureurs de donner leur point de vue.
- Organiser des activités d'entraînement compétitives et ludiques afin que l'entraînement reste amusant et stimulant!



Connaissances interpersonnelles

Savoir comment interagir avec autrui et diriger des personnes :

- Être capable d'établir des liens et de travailler efficacement avec d'autres personnes dans un milieu sportif.
- Être capable de repérer vos émotions et de les gérer.
- Faire preuve de leadership;
- Utiliser l'autoréflexion pour définir vos forces et vos points à améliorer.
- Chercher à vous améliorer continuellement.



Connaissances intrapersonnelles

Apprendre à se connaître et savoir comment s'améliorer :

- Avoir des buts précis.
- Détenir des valeurs fondamentales clairement définies.
- S'efforcer de maintenir une perspective équilibrée.

L'entraîneur doit être conscient de ses forces et de ses points à améliorer et se donner les moyens d'y réfléchir afin de s'améliorer continuellement.



Résultats centrés sur le coureur

Compétences



Confiance



Relations



Caractère



Adaptation au contexte

L'entraînement de qualité nécessite la capacité d'adapter ses connaissances en entraînement en fonction des besoins spécifiques du coureur de ski.

- Les milieux d'entraînement et de compétition doivent être étroitement liés aux stades de développement de l'athlète tels qu'ils sont présentés dans le DLTA 3.0 d'ACA.

<https://itad.alpinecanada.org>

**Les cheminements de certification des entraîneurs
d'ACA-ESC et du PNCE s'accordent avec le
DLTA 3.0 D'ACA.**



Exigences pour entraîner

Pour être membre en règle et détenir la licence d'entraîneur, vous devez annuellement procéder aux étapes suivantes :

1. **Payer la cotisation annuelle***
 1. Simple affiliation ACA-ESC, le paiement se fait dans votre profil (www.canskicoach.org)
 2. Double affiliation ACA-ESC/AMSC, le paiement se fait dans votre profil (www.snowpro.com)
2. **Signer le formulaire de renonciation d'ACA-ESC***
 1. Se fait en signant le formulaire dans votre profil (www.canskicoach.org).
3. **Obtenir une vérification des antécédents judiciaires**, si ce n'est pas déjà fait ou si la vérification antérieure est expirée ou expire au cours de la saison 2019-2020.
4. **Signer le Code de conduite de l'entraîneur d'ACA-ESC***
 1. Se fait en signant le formulaire dans votre profil (www.canskicoach.org).
5. **Indiquer votre club d'affiliation***
 1. Se fait dans votre profil, sous la section Licence, lorsque vous déclarez que vous êtes un entraîneur actif pendant la saison.
6. **Crédits d'éducation et de gestion des risques***
 - L'obtention de crédits se fait en tout temps, mais vous avez jusqu'au 31 janvier pour avoir obtenu les crédits requis pour la licence annuelle. Cependant, il est préférable d'avoir complété toutes les étapes avant de commencer à entraîner sur la neige.
7. **Signer le Protocole de gestion des commotions** afin d'attester que vous avez examiné le Protocole de gestion des commotions cérébrales de Canada Alpin et que vous savez comment gérer une commotion (**s'applique uniquement aux entraîneurs travaillant en Ontario**).



**Tout nouvel entraîneur de niveau introduction n'a pas de cotisation à payer pour la saison au cours de laquelle il a suivi le stage. Il doit toutefois accéder à son profil pour compléter les autres étapes (www.canskicoach.org).*

Éthique en entraînement

S'efforcer de remporter la victoire est honorable; s'entraîner et compétitionner de façon éthique est une plus grande victoire!

L'éthique en entraînement consiste tout simplement à bien agir selon les principes du devoir.

Canada Alpin a déclaré son engagement envers le mouvement Entraînement responsable et a retenu les services d'une personne-ressource indépendante pour appuyer les efforts d'intervention et régler les allégations de conduite contraire à l'éthique dans le sport du ski de compétition.

Pour en savoir plus, consultez la page Sécurité dans le sport d'ACA : <https://itad.alpinecanada.org/ressources/securite-dans-le-sport>

Credo olympique

Le plus important aux Jeux olympiques n'est pas de gagner mais de participer, car l'important dans la vie ce n'est point le triomphe mais le combat; l'essentiel, ce n'est pas d'avoir vaincu mais de s'être bien battu.

Qu'est-ce qu'un entraîneur professionnel



- Adopte une approche centrée sur le coureur et orientée sur l'entraînement.
- Ses paroles et ses gestes témoignent de son dévouement inconditionnel envers les coureurs afin de les aider dans l'atteinte de leurs objectifs.
- Donne l'exemple.
- Est bien organisé
- Écoute attentivement.
- Sait bien communiquer et interagir.
- Planifie à l'avance.
- Connaît ses responsabilités professionnelles et assume la responsabilité de son comportement.
- S'il y a des choses à accomplir, IL LE FAIT!
- Est accessible et souriant.

Avoir un plan est nécessaire

- PEA – plan d’entraînement annuel
- Plan des séances d’entraînement
 - ✓ PAU – Plan d’action d’urgence
 - ✓ Planification quotidienne
- Réfléchir au plan de façon continue
 - ✓ Retour sur la journée avec les entraîneurs
 - ✓ Retour sur la journée avec les athlètes
- Avoir un plan B et être prêt à s’adapter sur-le-champ.

État permanent de changement
et d’évolution



Conseils aux entraîneurs

- ✓ Faites preuve de professionnalisme.
- ✓ Faites beaucoup de ski libre avec vos athlètes.
- ✓ 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.
- ✓ Utilisez le bon équipement pour faire vos démonstrations (les skis).



Apprentissage de l'entraîneur - Kaizen

La théorie du développement de l'expertise se rapporte au développement des connaissances, des compétences, des expériences et des caractéristiques par des mesures de pratique délibérée sur une longue période de temps.

- L'entraîneur devrait constamment et honnêtement évaluer son niveau d'expertise en fonction de son degré de connaissances, de compétences et de préférences d'apprentissage.
 - À la fin de la saison, choisissez un aspect qui, à votre avis, a besoin d'être amélioré.
 - Pendant la période hors saison, faites des recherches sur ce sujet, discutez avec d'autres entraîneurs et rédigez un court texte sur le sujet en indiquant comment vous pouvez appliquer ce que vous avez appris lors de votre prochaine saison.

Apprenez les rudiments du métier d'entraîneur au moyen de l'autoréflexion, de l'identification de vos forces et faiblesses et de l'élaboration et la mise en œuvre d'un plan pour corriger les faiblesses.



Fréquence de l'apprentissage	Actions individuelles de l'entraîneur		Soutien des clubs
Chaque jour ou très régulièrement	Lire quotidiennement des ressources sélectionnées sur le Web : <ul style="list-style-type: none"> Flux de nouvelles. Discuter avec les membres d'un groupe ou d'une communauté au sein des réseaux sociaux (lié au ski de compétition et en dehors). 	Pendant l'entraînement : <ul style="list-style-type: none"> Solliciter des commentaires de la part d'entraîneurs chevronnés et de collègues. Échanger avec l'équipe et communiquer clairement. Réfléchir à votre journée. Établir ou modifier votre prochaine séance d'entraînement après votre exercice de réflexion. 	Mettre l'accent sur la formation des entraîneurs : <p>Favoriser l'apprentissage.</p> <p>Prévoir du temps pour la formation planifiée.</p> <p>Offrir du mentorat.</p> <p>Promouvoir une culture axée sur la croissance.</p> <p>Instaurer une réflexion collective au sein de l'équipe.</p>
Occasionnellement	Utiliser des ressources Web fiables.	Ressources internes : https://ltad.alpinecanada.org www.canskicoach.org www.coach.ca	Encourager le partage de contenus fournis par les employés.
Hebdomadaire ou mensuel	Participer à des webinaires, des discussions en direct et des activités de réseautage; lire des livres et trouver un mentor à l'externe.	Trouver des occasions de perfectionnement en cours d'emploi par le biais de projets spéciaux ou de programmes d'interface pour entraîneurs; trouver un mentor à l'interne.	Animer des séances de formation internes et informelles en équipe. Appuyer les séances de remue-méninges. Encourager le mentorat informel et social.
Annuellement	Suivre des cours en ligne et des formations en classe.	Participer à des activités de formation et d'apprentissage en ligne.	Offrir de la formation en cours d'emploi et du jumelage avec d'autres entraîneurs.

Intégration de la méthode Kaizen

Tableau adapté de J. Hart, *Modern Workplace Learning 2019: A Framework for Continuous Learning and Development at Work* (London: Centre for Learning and Performance Technologies, 2019).



Devoir de diligence

Au Canada, les tribunaux ont statué que le devoir de diligence appartient à la personne responsable de l'encadrement des enfants, et signifie agir comme « un parent prudent » le ferait dans une situation semblable.

Moins l'enfant est âgé et a d'expérience, plus ce devoir s'amplifie.

L'entraîneur de niveau introduction est donc responsable des enfants tant et aussi longtemps qu'ils n'ont pas été confiés à un autre adulte responsable, conformément aux politiques du club de ski.

Responsabilité de l'entraîneur

Négligence

Fait référence à un comportement ou une action qui se situe sous le seuil du « devoir de diligence raisonnable ».

Responsabilité

Fait référence 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.

La conduite de l'entraîneur est jugée négligente lorsque les 4 situations suivantes se présentent:

1. Un devoir de diligence existe (comme celui entre un entraîneur et un athlète);
2. Ce devoir impose un niveau de diligence qui n'est pas respecté par l'entraîneur;
3. Un athlète ou une autre personne subit un préjudice;
4. Il est possible de démontrer qu'un manquement à ce niveau de diligence est la cause du préjudice ou y a largement contribué.

Les entraîneurs ont une obligation juridique de fournir un milieu sécuritaire pour les athlètes.

Responsabilité de l'entraîneur – devoir de diligence

Pour déterminer le devoir de diligence, il faut examiner quatre sources :

1. Lois écrites
2. Lois non écrites
3. Jurisprudence
4. Bon sens

L'entraîneur est tenu de se comporter comme tout autre entraîneur raisonnable le ferait.

Protégez-vous en mettant sur pied un plan de gestion des risques.

La règle d'or du PNCE

- ✓ Il est du devoir de l'entraîneur de s'assurer que ses décisions ou actions ne causeront aucun préjudice d'ordre physique ou autre à ses athlètes.
- ✓ Le défi qu'impose la prise de décision éthique consiste à déterminer quelle valeur est prédominante parmi celles qui sont en cause dans la situation.

PRINCIPE « NE PAS CAUSER DE TORT OU DE PRÉJUDICE »

Valeurs et éthique

Les valeurs fondamentales sont exprimées sous la forme d'une série de principes dans le

Code d'éthique du PNCE

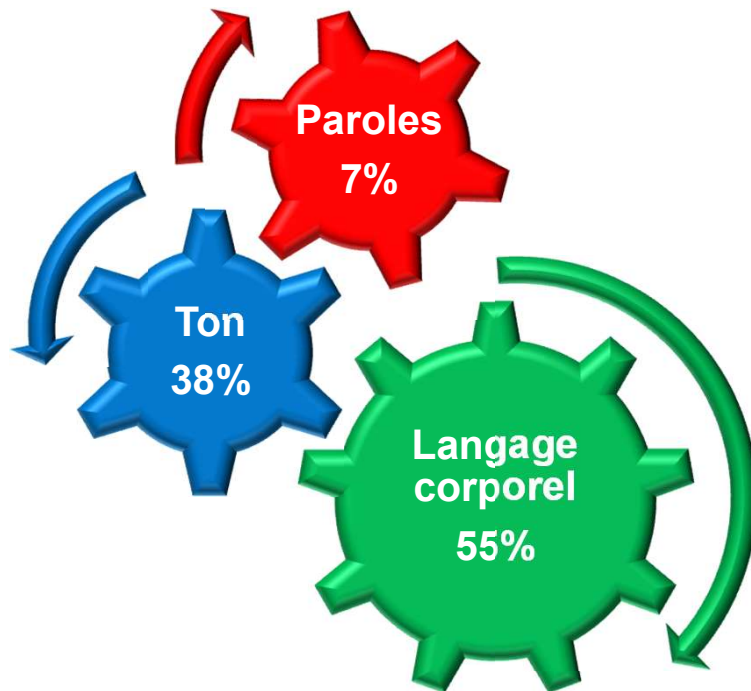
Ce code définit ce qui est considéré comme étant une conduite acceptable et un comportement correct de la part des entraîneurs.

La qualité des décisions que prend l'entraîneur dépend de plusieurs facteurs, entre autres :

- ✓ Une compréhension de la situation;
- ✓ La prise de conscience de ses propres valeurs ainsi que des différents facteurs qui peuvent influencer ses décisions;
- ✓ L'utilisation de points de repère adéquats pour analyser la situation et comprendre ce qui est en cause;
- ✓ Sa capacité d'appliquer un processus de prise de décisions éthiques à la situation en cause.

Communication avec les enfants

**CE N'EST PAS CE QUE VOUS DITES, MAIS
COMMENT VOUS LE DITES!**



Avant d'acquérir une passion pour leur sport, les athlètes nouent une association émotionnelle avec l'activité physique.

Le but est d'amener les enfants à cumuler des expériences positives en skiant; il peut s'agir du contact avec un entraîneur qu'ils aiment, ou avec une équipe ou un environnement sportif qu'ils trouvent stimulant et inclusif.

<http://sportpourlavie.ca/portfolio-view/apptitude-mentale-dans-developpement-long-terme-athlete/>

Principes de base

- **Le sport et l'activité physique doivent être amusants.**
- **L'environnement sportif est:**
 - sécuritaire
 - agréable
 - inclusif
 - stimulant
- **Le sport offre une place à chacun.**
- **Attitude** - Si l'enfant a une attitude positive, il aura plus de plaisir, d'énergie, de courage et de succès.
- **Imagination** - À ce stade, les enfants sont des maîtres du jeu imaginatif.
<http://sportpurlavie.ca/portfolio-view/aptitude-mentale-dans-developpement-long-terme-athlete/>



PHOTO: LA SKIEUSE DE COUPE DU MONDE DE CANADA ALPIN ERIN MIELZYNSKI (PHOTO FOURNIE PAR ANDY MIELZYNSKI)

Les intervenants aident les enfants en utilisant des approches positives et respectueuses.

Les émotions surgissent de différentes façons



Soyez conscient

Dans un groupe, les enfants ont différentes personnalités et éprouvent différents sentiments. Tout comme un iceberg, ce que l'on voit en surface ne reflète pas nécessairement ce qui se cache en dessous.

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| ... inconfortable | ... obstacles linguistiques |
| ... confiant | ... appréhension |
| ... fâché | ... énergique |
| ... facile | ... heureux |
| ... équipement | ... frileux |
| ... faible estime de soi | ... triste |
| ... âge | ... fatigué |
| ... épuisé | ... excité |
| ... affamé | ... nerveux |
| ... problèmes liés à l'habillement | ... effrayé |

Écouter pour comprendre

- ✓ **Cernez les sentiments de l'enfant.**
 - Posez des questions qui commencent par pourquoi.
 - Reformulez (p. ex., « Si je comprends bien, tu as dit que... »)
- ✓ **Formulez les sentiments en paroles.**
- ✓ **Reconnaissez les émotions que ressent l'enfant avec des paroles ou une onomatopée (p. ex., ohhh).**
 - Encouragez-le à continuer; parfois, le silence est d'or.
 - Adoptez un langage corporel neutre et gardez votre calme.
- ✓ **Stimulez l'imaginaire de l'enfant lorsqu'une chose ne peut pas se concrétiser.**
 - Faites preuve d'humour
- ✓ **Acceptez les sentiments de l'enfant même lorsque vous mettez un frein au comportement inacceptable.**



Démontrez un langage corporel ouvert

- ✓ Ne croisez pas les bras ni les jambes.
- ✓ Regardez l'enfant dans les yeux.
- ✓ Agenouillez-vous ou penchez-vous à sa hauteur.

Écarts de conduite et discipline – gestion de la colère

Vérifiez quels sont les éléments déclencheurs ou les causes qui entraînent la mauvaise conduite

1. Niveau de défi inadéquat
2. Manque de communication
3. Manque de confiance

- ✓ Tout comportement inacceptable doit être abordé le plus tôt possible.
- ✓ Les comportements dangereux doivent être abordés auprès de l'élève en question et de ses parents. Lorsque d'autres élèves sont impliqués dans la situation, leurs parents doivent également être avisés.
- ✓ Vérifiez quels sont les éléments déclencheurs ou les causes qui entraînent la mauvaise conduite
- ✓ Lorsqu'un comportement perturbe la classe ou devient répétitif, discutez-en auprès des parents et/ou de l'entraîneur-chef afin de trouver des stratégies qui aideront l'enfant à modifier son comportement.

Encouragez la coopération

- ✓ **Décrivez la situation (et ce que vous souhaitez qu'il se produise).**
 - « Je vois des skis partout, et on devrait les ramasser. »
- ✓ **Donnez des explications.**
 - « Lorsqu'on enlève nos mitaines, les mains deviennent très froides.
- ✓ **Utilisez des mots qui servent d'indices.**
 - « derrière et plus bas »
- ✓ **Donnez des choix.**
 - « Sur quel crochet veux-tu que j'accroche ton manteau? »
- ✓ **Faites preuve d'humour.**
 - « Bon, si tu ne remets pas ton dossard je ne pourrai pas te reconnaître, et je risque de t'appeler par un autre nom pendant le reste de la journée! »
- ✓ **Ayez vos messages sur le « je » (mettez l'accent sur vous plutôt que sur l'enfant).**
 - « J'ai peur qu'une personne trébuche lorsque je vois nos skis éparpillés sur la neige. »

Communication avec les parents

Les parents sont les clients qui paient pour les services!

Au début de chaque leçon, prenez quelques minutes pour leur parler:

1. Rassurez-les;
2. Vérifiez si leurs objectifs sont atteints;
3. Recueillez des informations sur leur enfant (ses goûts, ses aversions, etc.);
4. Donnez un aperçu de la structure et des objectifs de votre séance.

À la fin de chaque leçon, prenez quelques minutes pour leur parler:

1. Décrivez-leur la journée (les pistes skiées, les remontrées prises, le lieu du dîner, etc.).
2. Demandez à l'enfant de vous décrire la partie préférée de sa journée.
3. Informez les parents de tout incident (arguments, enfants qui ont dû être séparés, blessures, etc.).
4. Résumez ce que l'enfant a appris et ce qu'il doit continuer à travailler.
5. Encouragez les parents à skier avec leur enfant.



Exemples de questions pour les parents

La plupart des parents vous donneront des renseignements avant le début de la leçon. Voici certaines questions à poser:

1. Quelle est la meilleure façon de communiquer avec l'enfant? (Par exemple, en établissant un contact visuel avant de parler.)
2. Quels sont les autres sports que l'enfant aime pratiquer?
3. Qu'est-ce qui suscite sa participation active dans l'apprentissage?
4. Est-ce qu'il travaille bien avec d'autres enfants ou de façon autonome?
5. Les réponses à ces questions vous permettront d'orienter votre démarche.

C'est à l'entraîneur qu'incombe la responsabilité de...

- **Comprendre le cheminement et les exigences du développement de l'entraîneur.**
- **Vérifier ses relevés et remplir les exigences annuelles pour l'obtention de la licence d'entraîneur.**
- **Devenir un expert dans son contexte d'entraînement.**
 - Niveau introduction, niveau développement, niveau performance
- **S'efforcer d'être le plus professionnel possible.**
 - Chercher continuellement à acquérir de nouvelles connaissances.
- **Améliorer ses aptitudes en communication** afin de pouvoir communiquer efficacement avec les coureurs en développement, les parents et les collègues.
- **Être toujours un bon équipier!**

10 façons d'accroître vos talents d'entraîneur

1. Soyez à l'heure.
2. Démontrez une excellente éthique de travail.
3. Donnez le maximum d'efforts.
4. Adoptez un bon langage corporel.
5. Soyez enthousiaste.
6. Ayez une bonne attitude.
7. Soyez passionné.
8. Soyez ouvert aux conseils.
9. Faites plus que ce qui est nécessaire.
10. Soyez préparé.

@JamesLeath

N'oubliez pas

L'objectif est de développer les habiletés fondamentales du ski dans un milieu amusant, sécuritaire et inclusif en éveillant l'étincelle chez l'enfant pour lui donner le goût de skier et de faire de la compétition!

