

# Programme national de certification des entraîneurs Niveau introduction



**CANADA ALPIN**

**coach.ca**  
REACH HIGHER  
VISER PLUS HAUT

# Les cinq compétences de base du PNCE

**Transmission de valeurs**

**Résolution de problème**

**Interaction**

**Leadership**

**Pensée critique**



## Planification d'une séance d'entraînement

Revoir les éléments clés de chaque partie d'une séance d'entraînement.

Acquérir une compréhension de la sécurité dans le sport au moyen de stratégies de gestion du risque.

# Résultats d'apprentissage

- ✓ Expliquer l'importance de la logistique dans l'élaboration d'une séance d'entraînement.
- ✓ Choisir les activités adéquates pour chaque partie de la séance d'entraînement.
- ✓ Établir une structure adéquate pour votre séance d'entraînement.
- ✓ Concevoir un plan d'action d'urgence (PAU).

# Aperçu du module

- ✓ Logistique de votre séance d'entraînement
- ✓ Structure de la séance d'entraînement
- ✓ Planification axée sur la sécurité
- ✓ Développement des qualités athlétiques et des habiletés techniques
- ✓ Adapter les exigences techniques en fonction du développement du skieur
- ✓ Mettre le tout en place

# Logistique de votre séance d'entraînement

Effectuez l'activité 2.1.1 à la p. 11 du Cahier de travail

**Piste, plateau/équipement**

**Jours/heures disponibles**

**Restrictions**



Effectuez l'activité 2.2.1 à la p. 11 du Cahier de travail.

Utilisez la Feuille de travail n° 1 à la p. 12 du Cahier de travail afin de planifier une séance d'entraînement pour vos jeunes skieurs.

Ajoutez une activité pour développer une habileté technique liée au programme Étoiles des Neiges.

Assurez-vous que votre plan tient compte de la logistique de votre séance d'entraînement indiquée dans l'activité 2.1.1.

# Questions à considérer

1. Logistique et structure

2. Buts et objectifs

3. Athlètes

4. Sécurité

5. Exigences du sport

- ✓ Effectuez l'**activité 2.3.1** à la **p. 13** du **Cahier de travail**.
  - ✓ Quelles questions vous êtes-vous posées lors de la planification de votre séance d'entraînement?
  
- ✓ Effectuez l'**activité 2.3.2** à la **p. 13** du **Cahier de travail**.
  - ✓ Échangez avec d'autres entraîneurs afin d'identifier des éléments communs ou de noter des idées qui complètent les vôtres.



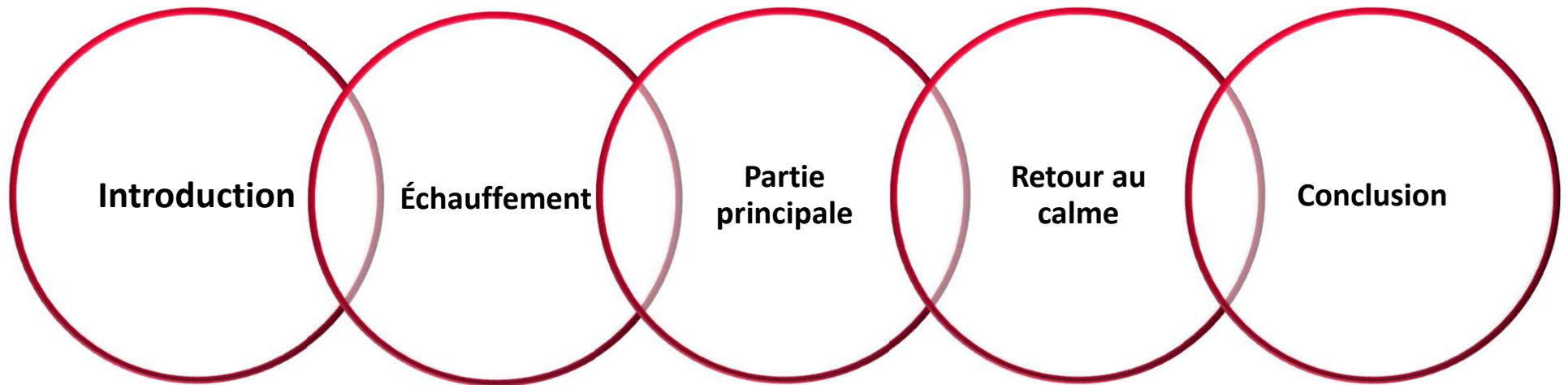
## Questions à considérer

### Activité 2.3.3 à la p. 14 du Cahier de travail

Examinez le diagramme à la p. 14 et comparez les informations avec les éléments que vous avez pris en compte dans votre séance d'entraînement à l'**activité 2.2.1**. Il est possible que vous ayez omis certains points que vous pourriez ajouter dans la planification de vos prochaines séances.

# Structure de la séance d'entraînement

Les cinq parties d'une séance d'entraînement structurée



Lisez les **p. 7 à 10** dans le **Document de référence**.  
Effectuez l'**activité 3.1.1** à la **p. 15** du **Cahier de travail**.

# Planification axée sur la sécurité

## 4.1 Prévention

1. Effectuez l'activité 4.1.1 à la p. 16 du Cahier de travail.
2. Lisez les p. 11 à 14 dans le Document de référence.
3. Effectuez l'activité 4.1.2 à la p. 16 du Cahier de travail.

### Risques en ski alpin

Environnement

Plateau d'entraînement et équipement

Facteurs humains

### Mesures pour gérer les risques

Planification

Élaboration d'un PAU

Inspection, information, supervision

# Planification axée sur la sécurité

## Principaux facteurs de risque

### Environnement

- ✓ Facteurs liés aux conditions climatiques.

### Facteurs mécaniques (plateaux, équipements, installations)

- ✓ Facteurs liés à la qualité et l'état de fonctionnement.

### Facteurs humains (les athlètes)

- ✓ Facteurs liés à l'encadrement de l'entraîneur.
- ✓ Risques liés aux comportements, attitudes et caractéristiques du skieur.

# Planification axée sur la sécurité

## 4.2 Intervention en cas d'urgence

**Élaboration d'un  
plan d'action  
d'urgence (PAU)**

**Mesures à prendre  
en cas de blessure à  
la tête**

**La séance d'entraînement que vous avez élaborée à l'activité 2.2.1 se déroule...**

1. Pendant que vous travaillez avec votre groupe, un skieur d'un autre groupe arrive dans un état de panique.
2. Deux skieurs sont entrés en collision et se sont heurtés violemment tête contre tête.
3. Un des deux semble désorienté et pourrait même avoir perdu connaissance pendant quelques secondes.

**Que faites-vous?**

**Document de référence  
p. 19 et 20**

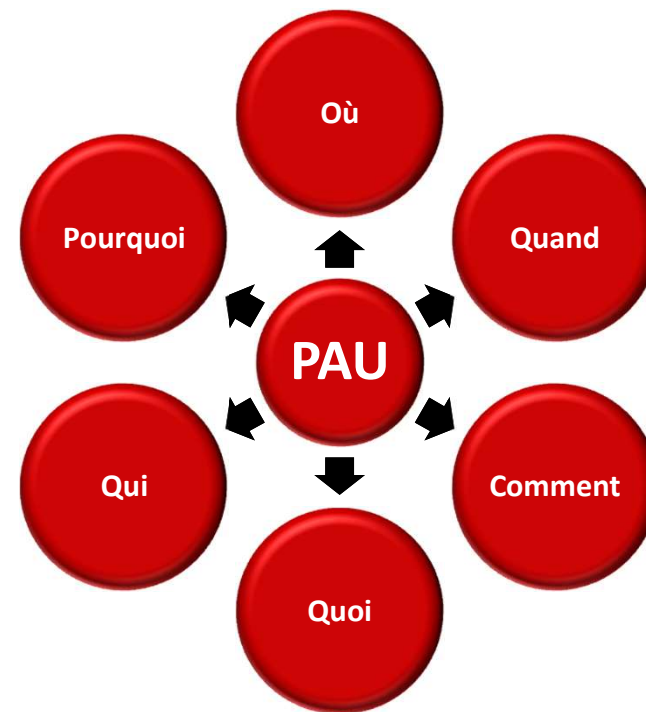


# Plan d'action d'urgence (PAU)

Un PAU vous permet de réagir rapidement ainsi que de manière responsable et efficace lorsqu'une situation d'urgence se présente.

Le plan doit être spécifique aux besoins de vos skieurs et de l'équipe et selon le plateau ou les installations.

Lorsqu'un skieur se heurte la tête, il doit cesser immédiatement l'activité et consulter un médecin.



# Liste de vérification du PAU

- ✓ **Accès téléphonique**
  - ✓ Téléphone cellulaire, sites d'entraînement, liste des numéros d'urgence
  
- ✓ **Instructions pour accéder au site**
  - ✓ Instructions précises pour accéder au site
  
- ✓ **Informations sur les athlètes**
  - ✓ Fiche personnelle
  - ✓ Personnes à joindre en cas d'urgence
  - ✓ Fiche médicale
  
- ✓ **Informations sur le personnel**
  - ✓ Nom de la personne responsable
  - ✓ Nom des assistants
  - ✓ Nom de la personne responsable des appels





## Plan d'action d'urgence

- ✓ Remplissez la **Feuille de travail du PAU** à la **p. 18** du **Cahier de travail**.
- ✓ Lisez les **p. 21 et 22** dans le **Document de référence**.
- ✓ Effectuez l'**activité 4.2.3** à la **p. 19** du **Cahier de travail**  
**Comparez votre PAU de la p. 18 avec les renseignements fournis dans le Document de référence.**



# Blessures à la tête et commotions cérébrales

Les informations ne constituent que des lignes directrices. Toute blessure à la tête doit être traitée par un professionnel de la santé qualifié.

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau causée par un coup à la tête ou à une 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 et peut s'accompagner de symptômes physiques.

- ✓ Lisez les **p. 25 à 27** dans le **Document de référence**.
  - ✓ Symptômes d'une commotion
  - ✓ Mesures à prendre lorsqu'un skieur montre des symptômes
  
- ✓ Effectuez l'**activité 4.2.4** à la **p. 19** du Cahier de travail.

# Lignes directrices sur le retour au sport après une commotion



L'athlète peut passer à l'étape suivante si aucun symptôme ne s'est manifesté pendant une journée entière.

**Une autorisation médicale doit être obtenue avant le retour au sport.**



# Formation sur les commotions cérébrales

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

Pour en savoir plus sur les commotions, inscrivez-vous au module Prendre une tête d'avance.

<http://www.coach.ca/-p153487&language=fr>

# Concevoir les activités de vos séances d'entraînement



1. Chaque activité doit avoir un but précis.
2. Ce but doit être adapté aux skieurs en tenant compte de leur maturité et de leur niveau d'habileté technique.
3. Le déroulement de l'activité doit permettre l'atteinte du but poursuivi.



## Développement des habiletés Étoiles des Neiges

Effectuez l'activité 5.1.1 à la p. 20 du Cahier de travail.

Lisez la p. 33 dans le Document de référence.

# Stades de développement des habiletés sportives

- ✓ Tout skieur qui apprend une nouvelle habileté sportive passe par certains stades prévisibles.
- ✓ Tous les skieurs passent par ces différents stades.
  - ✓ Le temps et la quantité de pratique peuvent toutefois varier selon chaque skieur.
- ✓ Les stades de développement des habiletés sportives se trouvent à la **p. 34** du **Document de référence**.
- ✓ Il est important de savoir à quel stade de développement les athlètes sont rendus afin de choisir le bon type d'activités.

## Stades de développement des habiletés

1. Initiation
2. Acquisition
3. Consolidation
4. Perfectionnement
5. Variation créative



## Stades de développement des habiletés

Lisez les **p. 33 et 34** dans le **Document de référence**.

Effectuez l'**activité 5.2.1** à la **p. 21** du **Cahier de travail**.

Dans le tableau de la **p. 21, colonne 1**, indiquez à quel stade de développement des habiletés se situent vos skieurs pour l'habileté que vous avez choisie de développer à l'**activité 5.1.1**.

Indiquez les preuves qui vous permettent de tirer cette conclusion dans la **colonne 2**.

# Planification des activités aux différents stades de développement des habiletés techniques

Avant d'atteindre le stade de perfectionnement, un skieur peut avoir besoin de plusieurs mois ou même de plusieurs années d'entraînement.

L'accent doit être mis sur la bonne acquisition des gestes fondamentaux et leur exécution dans différentes situations et conditions.

Lisez le tableau à la p. 36 dans le **Document de référence**.

- **Adaptez votre éducatif en fonction du stade d'initiation**
- **Adaptez votre éducatif en fonction du stade d'acquisition.**
- **Adaptez votre éducatif en fonction du stade de consolidation.**

**Qui sont les skieurs dans votre groupe?**

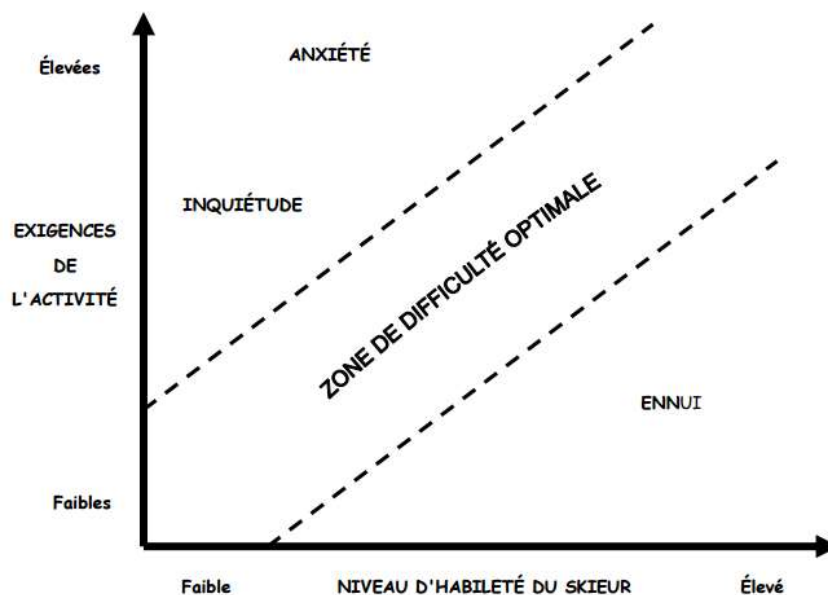
# Adapter les exigences techniques en fonction du développement du skieur

## Considérations liées aux stades de développement:

- ✓ **Habiletés physiques**
  - ✓ Le développement physique a une influence sur la capacité du skieur à exécuter certaines habiletés techniques.
- ✓ **Habiletés motrices**
- ✓ **Habiletés techniques et tactiques**
- ✓ **Habiletés mentales et capacités cognitives**
  - ✓ Sur le plan émotionnel, les étapes de développement peuvent affecter le type de collaboration ou de compétition qui est le plus approprié pour le skieur.

# Adapter les exigences techniques en fonction du développement du skieur

Consultez les p. 40 à 46 du Document de référence

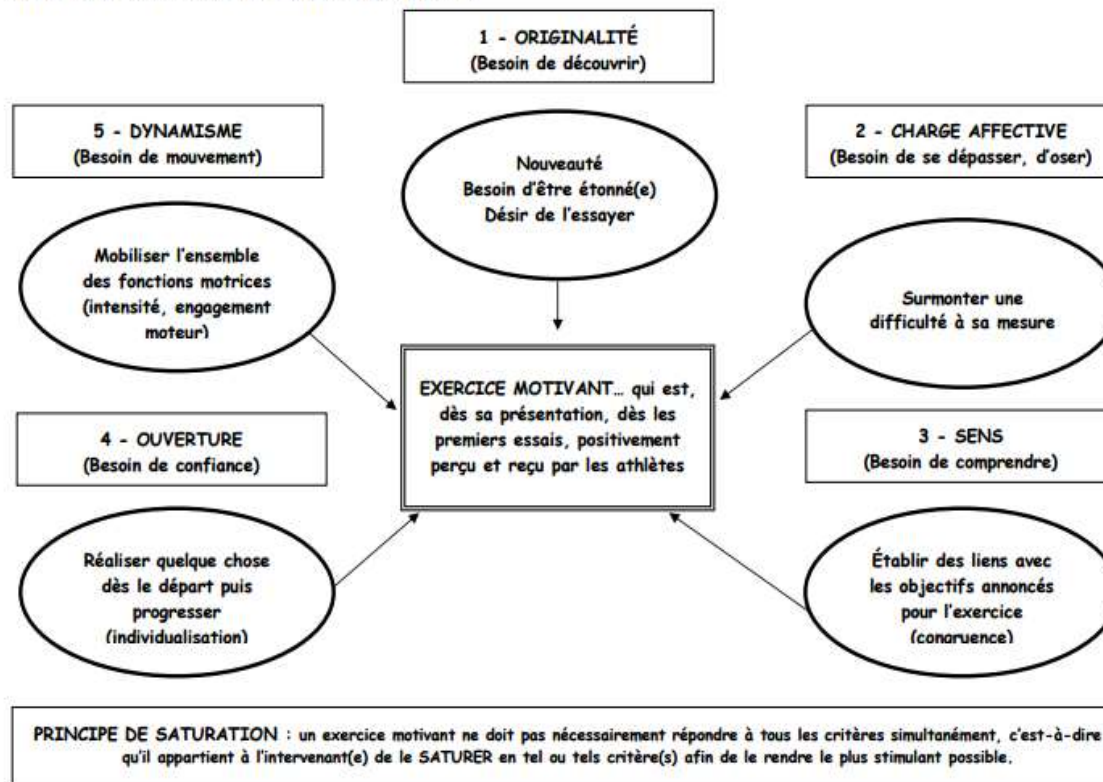


- Zone de difficulté
- Ordre de planification des activités de la partie principale de la séance
- Révision des conseils pratiques en vue de planifier une séance d'entraînement

# Motivation de l'athlète

## Cinq critères pour le développement d'exercices motivants

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



Effectuez l'activité  
**6.1.1** à la p. 23 du  
Cahier de travail.

Effectuez l'activité  
**6.1.2** à la p. 23 du  
Cahier de travail.

# Mettre le tout en place

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

- ✓ Structure et organisation
- ✓ Nature des activités
- ✓ Sécurité

Effectuez l'activité 6.1.3 et 6.1.4 aux p. 24 à 26 dans le Cahier de travail.

- ✓ Utilisez la **Feuille de travail n° 2: Planification d'une séance d'entraînement** à la p. 25 pour concevoir une séance qui correspond au niveau d'habileté Étoiles des Neiges choisi.
- ✓ Utilisez la **Liste de vérification de planification d'une séance d'entraînement** à la p. 24 pour vous aider dans votre démarche.

# Mettre le tout en place

**Assurez-vous que vos séances d'entraînement sont à la fois amusantes, stimulantes et motivantes!**

**Intégrez les lignes directrices présentées dans ce module:**

- ✓ Structure
- ✓ Sécurité
- ✓ Développement des habiletés
- ✓ Qualités athlétiques en fonction de la croissance et du développement



GRANDVALIRA  
ANDORRA

Home of quattro



Audi FIS Ski World Cup

HERO

Credit Andorra  
Audi FIS Ski World Cup  
Andorra  
www.visitandorra.com

Andorra  
www.visitandorra.com



Des questions?