



GUIDE DU PROGRAMME FREESTYLERZ DE L'ACSA 2015-16

Le principal objectif du Freestylerz :

Le programme **FREESTYLERZ** d'Acro CAN s'harmonise avec le stade **Apprendre à s'entraîner** du développement à long terme de l'athlète (DLTA) du mouvement, « Au Canada, le sport c'est pour la vie ». Ce stade se consacre à développer les habiletés fondamentales du sport (y compris les habiletés du ski acrobatique) avec un entraînement amusant tout au long de l'année.

La plupart du temps, les athlètes veulent surtout apprendre des figures impressionnantes qu'ils ont vues dans des films ou que leurs amis sont capables d'exécuter, mais il est très important que le programme développe les habiletés athlétiques, acrobatiques et de ski de base qui sont essentielles pour la sécurité et la réussite à long terme. C'est à l'entraîneur de motiver ses athlètes et de leur expliquer l'importance d'être un athlète bien équilibré.

Le programme Freestylerz présente des pratiques athlétiques, notamment pour l'échauffement, les étirements pour améliorer la souplesse et prévenir les blessures, la force et l'endurance, l'agilité, la compréhension acrobatique et le sens aérien, l'hydratation, la nutrition, la récupération, la relaxation et la concentration. Les entraîneurs intégreront ces étapes dans leurs programmes.

Même si le Freestylerz est axé sur l'entraînement, la compétition devrait être utilisée pour commencer à enseigner et à évaluer les habiletés de compétition du stade Apprendre à s'entraîner, dans un environnement amusant et sans pression. Normalement, les athlètes de ce stade consacrent durant l'année 90 % du temps à l'entraînement et 10 % à la compétition.

L'ACSA ajoute régulièrement des ressources pour les programmes Acro CAN du DLTA sur le site freestyleski.com. Vous pouvez aussi consulter les lignes directrices du programme ci-dessous.

Utilisation du Manuel des objectifs Freestylerz :

Un des outils essentiels du Programme Freestylerz est le Manuel des objectifs de l'athlète que les clubs peuvent commander en ligne à :

<http://freestyleski.com/club/freestylerz/>

Chaque section du Manuel des objectifs comprend une liste des habiletés qui se sont avérées comme étant le fondement de la réussite en ski acrobatique.

De plus, chaque section présente un modèle de réussite ayant passé sa jeunesse à s'entraîner dans un club de l'ACSA.

Le Programme Super entraîneur d'Acro CAN forme les entraîneurs à enseigner les habiletés énumérées dans le Manuel des objectifs Freestylerz et les entraîneurs devraient suivre les étapes ci-dessous pour une utilisation efficace du Manuel des objectifs Freestylerz :

1. Au début de la saison, prenez du temps avec les athlètes pour revoir leurs objectifs (les parents peuvent être présents). Informez-les que ces habiletés leur fourniront la base de la réussite en compétition et encouragez vos athlètes à maîtriser les habiletés dans tous les domaines.
2. Au fur et à mesure que la saison avance, cochez les objectifs des skieurs dans les carrés blancs à côté des habiletés. (Apportez un marqueur!)
3. Cochez toutes les habiletés de progression exigées qui sont acquises – voici l'exemple d'un skieur pour qui le principal objectif en bosses est de :
 - Skier de haut en bas avec rythme et contrôle
 - L'entraîneur coche aussi :
 - Virages avec rythme et bon synchronisme dans un site d'absorption
 - Garder le contact ski/neige dans la vague durant l'absorption
4. Dans la partie Notes de chaque page, écrivez l'engagement que l'athlète prend pour atteindre ses objectifs. Par exemple, pour les habiletés du skieur ci-dessus l'entraîneur pourrait écrire :
 - « L'athlète a fait plus de 10 descentes dans un site d'absorption en pratiquant le synchronisme/absorption lors de chaque séance. »

5. Dans votre plan pour la saison, écrivez de vous rencontrer au moins deux fois de plus pendant la saison pour constater les progrès et modifier le plan au besoin.
6. Utilisez la partie Notes à la fin pour écrire tout autre commentaire ou idées inspirantes de l'entraîneur. Encore une fois, écrivez dans votre plan de faire une récapitulation de vos idées à la fin de la saison et remettez à l'athlète un rapport personnalisé de sa saison.
7. Assurez-vous que les athlètes rapportent leur manuel au début de la saison suivante pour le montrer à leur entraîneur.

Lorsque vous établissez les objectifs, gardez en tête les critères **SMART** suivants :

- **Spécifique** : un objectif spécifique répond aux plus de questions descriptives possibles (qui, quoi, quand, où, pourquoi et comment). Il y a plus de chance qu'il soit atteint si un plan spécifique est élaboré pour sa réalisation.
- **Mesurable** : il faut décider comment on mesurera si l'objectif est atteint; une ligne d'arrivée doit être en place avant de la traverser.
- **Atteignable** : avec l'objectif viennent les étapes nécessaires pour s'y rendre. Définir des étapes permet de confirmer que l'objectif est atteignable et renforce la motivation lorsque l'atteinte de celui-ci devient réalité.
- **Réaliste** : un objectif se fixe en ayant le désir de l'atteindre. Il est possible de savoir si l'objectif est réaliste en se posant les questions suivantes : suis-je capable d'atteindre cet objectif? Suis-je prêt à travailler pour mener à bien cet objectif? Se fixer un objectif non réaliste mènera souvent, avec le temps, à une baisse de motivation.
- **Temps** : se fixer un objectif avec un délai d'exécution aide à être motivé; sans objectif temporel, il n'y a pas de limite qui pousse à vouloir atteindre l'objectif.

Ressource de planification administrative pour le Freestylerz :

Les bons programmes sportifs sont toujours le résultat d'une superbe planification, d'un bon leadership technique et de la mise sur pied par un groupe d'employés et de bénévoles qui ont le programme à cœur. De plus, les clubs et les entraîneurs doivent effectuer la planification bien en avance et travailler avec les centres de ski pour s'assurer que le terrain est construit adéquatement et qu'il est sécuritaire.

Vous trouverez ci-dessous un modèle de plan pour les administrateurs qui comprend les éléments d'un superbe programme Freestylerz. Ce plan se base sur :

1. Un entraînement sur la terre avant la saison, une formation pour les entraîneurs et une préparation du programme
2. Un camp du temps des Fêtes en début de saison qui aide tout le monde à être prêt.
3. Dix semaines d'entraînement, incluant 3 compétitions amusantes durant les weekends
4. Une préparation administrative pour la prochaine saison. Note : certains enfants et clubs décideront de participer également à des camps de printemps ou d'été!

Un programme bien planifié et partagé garde les entraîneurs et les athlètes sur la bonne voie et aide les familles à suivre le plan!

Veillez noter : le modèle de plan ci-dessous est pour un club relativement nouveau avec des athlètes qui n'ont pas encore effectués de périlleux. Si des athlètes se préparent à effectuer un périlleux sur la neige, ils doivent avoir assez d'heures d'entraînement avec un entraîneur certifié, sur le trampoline et sur la rampe d'eau ou le coussin gonflable afin de se qualifier pour essayer des figures inversées sur la neige.

Idéalement, pour les athlètes effectuant des figures inversées, planifier un entraînement de 20 jours sur la rampe d'eau ou le coussin gonflable échelonnés sur une période de 6 à 10 séances

Modèle de planification d'un programme – Freestylerz – Club de ski acrobatique Happy Valley

Le Club de ski acrobatique Happy Valley est dans sa deuxième saison et compte 23 athlètes Freestylerz âgés entre 9 et 11 ans, dont la majorité a bien hâte de participer à des compétitions de ski acrobatique.

Ces athlètes ont tous réussi le programme Sauts et Mini-bosses, mais aucun n'est encore qualifié pour effectuer des périlleux et aucun ne s'est entraîné pendant l'été. Voici le plan sur lequel l'entraîneur chef, le directeur de l'école de ski et le président bénévole du club de ski acrobatique se sont entendus.

Happy Valley Freestylerz comprend :

- 10 séances de 3 heures de trampoline/sur la terre durant l'automne
- Camp des Fêtes de 4 jours sur la neige
- 9 weekends de 2 jours complets chacun

Avril-mai :

Le printemps précédant le début de la saison, le leader du programme Freestylerz télécharge tous les documents de Freestylerz sur le site de l'ACSA et travaille en collaboration avec l'ACSA, l'OPS, le club, l'école de ski et le centre de ski hôte dans le but de planifier un superbe programme Freestylerz.

L'entraîneur chef et le président vérifient les inscriptions et prennent en considération les athlètes de la dernière saison qui sont de retour (avec la liste des membres de l'ACSA) pour créer un premier plan des besoins pour les :

- ✓ Entraîneurs (nombre d'entraîneurs à un ratio 1:8 et niveaux de certification des entraîneurs)
- ✓ Installations
- ✓ Camps et événements spéciaux
- ✓ Compétitions

Avec le président et l'entraîneur chef, établissez un calendrier-modèle pour la saison – téléchargez la planification saisonnière Freestylerz en format Excel.

Les administrateurs du programme peuvent aussi :

- ✓ Évaluer le besoin d'entraînement hors saison sur la rampe d'eau, le trampoline et sur la terre
- ✓ Planifier des journées d'information et des événements sociaux
- ✓ Conclure un contrat avec un entraîneur chef si vous en avez un
- ✓ Mettre en place des plans de perfectionnement professionnel pour les entraîneurs avec votre organisme provincial de sport
- ✓ Réserver et organiser l'utilisation des installations
- ✓ Établir un budget et les coûts du programme
- ✓ Faire de la publicité avec l'aide de votre club
- ✓ Mettre en place une préinscription

Septembre :

- ✓ Créer un programme d'entraînement de 8 à 10 semaines de trampoline, de gymnastique et sur la terre avec le club local de gymnastique
- ✓ Commencer les inscriptions d'automne
- ✓ Confirmer les ententes de contrats avec les entraîneurs pour l'hiver (y compris les attentes quant au perfectionnement professionnel/arriver tôt aux entraînements et préparer les cours et les sites d'entraînement, rester après le ski pour offrir des séances sur la terre, etc.)
- ✓ Confirmer le calendrier des événements spéciaux et des compétitions et voir à la gestion de comités et de bénévoles – assurez-vous que les officiels nécessaires soient formés et prêts pour leurs événements

3 semaines avant le début du programme :

- ✓ Rencontrer les athlètes et les parents pour établir les attentes – examiner les besoins en équipement et le calendrier des événements spéciaux,

faire un présentation sur le DLTA, mettre sur pied une activité sur la terre, amusante et sociale – (ce pourrait être liée à une campagne de financement)

- ✓ Régler le plus de détails organisationnels possible – s’assurer que les adhésions à l’ACSA et à l’OPS sont effectuées, distribuer les uniformes, informer les entraîneurs et les parents sur les politiques, s’assurer que les formulaires de renseignements médicaux et de consentement pour les photos sont remplis, etc.
- ✓ Les entraîneurs terminent les cours avant saison

2 semaines avant le début du programme

- ✓ Ateliers intérieurs pour les entraîneurs – Get Game en avant-midi et GIRLZ en après-midi

27 décembre – journée de lancement pour le personnel :

- ✓ 8 h - 10 h café et atelier de révision du programme Freestylerz
- ✓ 10 h - 12 h 30 échauffement technique de ski
- ✓ 14 h - 17 h terminer avec la préparation du parcours de bosses/introduction au site de sauts

28 au 31 décembre :

- ✓ Camp des Fêtes de 4 jours sur un terrain de début de saison – se concentrer sur de bons envols et sur des sauts avec des atterrissages dans des pistes d’atterrissage ramollies, bon ski tout-terrain, bon synchronisme de virage dans les vagues, variété de sorties et d’entrées sur les boîtes – faire une mini compétition le dernier jour avec un barbecue sur la montagne, et les entraîneurs qui offrent des petites récompenses (casquettes et t-shirts) aux jeunes qui démontrent un bon contrôle (un petit quelque chose pour tous)

Semaine 1 – 4 janvier :

- ✓ Début du programme!
- ✓ Vérifier que tous les participants ont leur licence de l’ACSA (demandez la liste à votre OPS)
- ✓ Rencontrer les parents et les jeunes afin de leur présenter le manuel des objectifs et leur faire part des informations et des dates concernant les compétitions interclubs, séances d’essais de ski acrobatique et le circuit Freestylerz/régional
- ✓ S’assurer que les pistes du camp des Fêtes sont encore en bonne condition.
- ✓ Distribuer le manuel, planifier un horaire pour aider les athlètes à établir leurs objectifs

Commencez tout de suite à faire bouger les jeunes – les groupes ne seront peut-être pas encore formés alors assurez-vous de planifier une activité pendant l’organisation – il n’y a rien de pire que débiter la saison dans le chaos et la

confusion. Nommez un employé ou un bénévole pour répondre aux questions des parents.

Semaine 2 :

- ✓ Rencontrer les entraîneurs pour examiner les évaluations et le suivi des habiletés. Confirmer le calendrier de la saison pour les séances de mentorat de formation des entraîneurs les uns avec les autres de même qu'avec les différents experts
- ✓ Commencer les séances de formation des entraîneurs avant ou après l'entraînement des athlètes, une fois par semaine
- ✓ Publier une invitation à tous pour participer à des séances d'essais de ski acrobatique, aux séries interclubs et clubs, au circuit Freestylerz/régional. Travailler avec les entraîneurs pour déterminer quel niveau de compétition est le meilleur pour chaque athlète

Semaine 3 :

- ✓ Les entraîneurs ont établi les objectifs individuels et devraient se rencontrer afin d'examiner les manuels des objectifs des athlètes, de faire un suivi de la progression et de créer un plan d'action pour le reste du programme qui appuie les athlètes dans la réalisation de leurs objectifs
- ✓ Présenter un atelier sur les habiletés mentales à l'ensemble du club le samedi soir
- ✓ Dimanche : thème *big hair*/beaucoup de volume de travail sur des sites de sauts bien préparés et fermés au public

Semaine 4

- ✓ Séance de formation sur les bosses et le parcours pour les officiels/entraîneurs
- ✓ Première « compétition » de bosses, Big Air et Slopestyle avec évaluation des habiletés – distribuer les bulletins de rendement aux parents lors de la conclusion de l'événement. Les résultats sont affichés, mais il n'y a pas de médailles

Semaine 5

- ✓ Rencontrer les entraîneurs pour réviser les évaluations des habiletés et les suivis
- ✓ Publier une photo sur la page Communauté de l'ACSA à <http://freestyleski.com/community/>
- ✓ Organiser un événement social Freestylerz – (ce pourrait être un déjeuner olympique!) avec les athlètes, les entraîneurs et les familles – à ce moment-ci de la saison, tout le monde devrait se sentir comme au sein d'une famille
- ✓ Annoncer la tenue du Camp de la relâche scolaire si vous planifiez en avoir un

Semaine 6

- ✓ Rencontrer les entraîneurs afin de réviser les bulletins de rendement et d'organiser les Championnats du club
- ✓ Se préparer pour l'événement Slopestyle de la semaine prochaine

Semaine 7

- ✓ Se préparer le samedi et avoir un événement Big Air AM et Slopestyle PM le dimanche. Les résultats sont affichés – pas de médailles – reconnaître les efforts particuliers avec des encouragements – faire un tirage à la fin de la journée

Semaine 8

- ✓ Samedi ou dimanche, visiter un club voisin pour un atelier ou un événement amusant d'un jour sur la demi-lune ou le présenter (selon la distance – idéalement un voyage d'une journée)

Semaine 9

- ✓ Se préparer pour les championnats du club et demander aux athlètes de préparer les parcours
- ✓ Les entraîneurs revoient les objectifs finaux de la saison/établissent ceux de l'an prochain

Semaine 10

- ✓ Championnats du club en Big Air, Bosses et Slopestyle – stations avec chacune 2 ou 3 juges pour que les jeunes n'aient pas à attendre sur place. Les médailles sont décernées à la fête de fin de saison et de reconnaissance des entraîneurs, bénévoles et athlètes (peut avoir lieu en même temps que la cérémonie de reconnaissance et de remise des « ailes » de Sauts et Mini-bosses)

Ressources pour la planification technique et saisonnière du programme Freestylerz:

Comprendre le processus de planification

Préparez-vous pour votre saison et téléchargez les outils de planification saisonnière/mensuelle et hebdomadaire à

<http://freestyleski.com/fr/club/freestylerz/>

Le programme Freestylerz initie les athlètes à l'entraînement d'un sport de compétition structuré et axé sur l'atteinte des objectifs. Même si la compétition fait son entrée à ce stade-ci, la priorité doit être donnée à l'amélioration et au

développement des habiletés de mouvements de base avec une planification saisonnière progressive.

La planification pour la saison d'entraînement est séparée en deux phases durant l'année ce qui permet de préparer progressivement le skieur à la saison de compétition (OU seulement le développement des habiletés pour la saison sur neige).

Alors que les skieurs commencent à s'entraîner toute l'année, les phases changeront et ce sera aux entraîneurs d'identifier les besoins de leurs athlètes et d'établir un plan approprié.

Vous verrez ci-dessous le nom de chaque phase, une recommandation quant à la durée de chaque phase et les objectifs liés aux habiletés. Il y a 4 phases dans l'année – elles sont décrites pour un athlète de ski acrobatique qui s'entraîne pendant l'été et qui effectue probablement ses manœuvres sur la rampe d'eau. Il s'agit d'un plan typique pour un athlète de Freestylerz avancé qui fait de la compétition de club – ou même au niveau provincial, de plus de 11 ans.

- **Préparation** : normalement de mai à août, environ 15 à 18 semaines.
- **Préparation particulière** : normalement de septembre à décembre, environ 15 à 18 semaines.
- **Compétition** : normalement de janvier à mars pour 4 à 8 semaines selon le nombre et l'horaire des compétitions associées au stade du DLTA de l'athlète et son état de préparation.
- **Transition** : normalement en avril pour 4 semaines

Notes sur l'entraînement complémentaire à l'entraînement sur neige du stade Apprendre à s'entraîner.

- Printemps/été (avril-août)

Note : le mois d'avril peut être le temps idéal, s'il y a encore de la neige, pour que les athlètes accélèrent l'amélioration de leurs habiletés lors de courtes séances d'entraînement dans des conditions de neige molle et de journées ensoleillées, si ceux-ci n'ont pas d'autres engagements sportifs.

- Séances sur trampoline* (recommandation de 20 heures avec un entraîneur certifié/200 heures de pratique par année – devrait bien préparer l'athlète à transposer les habiletés sur skis)
- Camps sur rampe d'eau ou coussin gonflable (un volume de 200 sauts sur la rampe d'eau ou le coussin gonflable devrait être approprié afin de maîtriser des figures inversées)
- Entraînement sur la terre** (2 à 4 par semaine) – Les habiletés à développer et à surveiller sont :

- La flexibilité – le stade Apprendre à s’entraîner est une étape essentielle au développement
- L’endurance développée dans des activités comme le soccer ou l’escalade
- La force acquise avec des exercices comme des accroupissements (squat)
- La vitesse et l’agilité avec de l’entraînement sur échelle
- D’autres sports d’équilibre et ceux qui font appel aux carres comme le patin à glace et à roues alignées ainsi que les sports acrobatiques font partie d’un entraînement croisé efficace
- Camps d’été sur le glacier
- Automne (sept. à nov.)
 - Séances de trampoline*
 - Entraînement sur la terre
 - Autres sports et programmes acrobatiques

* Les modules de Sauts 1 à 4 de l’ACSA et Gymnastique Canada –Trampoline donnent une grande valeur à la qualité des habiletés de base et à l’apprentissage acrobatique dans les figures traditionnelles et désaxées. La plupart des clubs devront mettre en place de l’entraînement croisé gymnastique/ski acrobatique pour avoir accès à des entraîneurs expérimentés pour enseigner toutes les habiletés de Sauts 1 et 2.

** C’est toujours excellent d’avoir accès à un expert en conditionnement physique pour les athlètes qui apporchent ou sont dans leur puberté afin d’aider votre club à élaborer un programme de conditionnement physique avec vos athlètes. Également, les cours Développement des qualités athlétiques et Habiletés liées aux fondements du PNCE aideront vos entraîneurs à créer un programme d’entraînement de base qui est amusant et qui aide vos jeunes skieurs à bâtir une bonne compréhension du corps et de la forme physique.

Compétitions et événements Freestylerz :

Pendant la saison d’hiver, le programme Freestylerz s’harmonisera avec un grand nombre de formations, compétitions et ateliers de ski acrobatique. Généralement ces événements seront de niveaux club, interclub et provincial.

Au Canada, ceux-ci pourraient comprendre :

Camps spéciaux ou d’essais de ski acrobatique– Camps des Fêtes, essai de ski acrobatique– atelier du père Noël
 Compétitions inter/intraclub/événements Superjeunesse
 Timber Tour/provinciaux*

Nationaux juniors *

* Le niveau des athlètes doit être adéquat pour ces événements.

Lignes directrices de l'ACSA pour les compétitions Freestylerz/Apprendre à s'entraîner :

Lorsque vous faites la planification et la préparation pour les compétitions Freestylerz souvenez-vous des lignes directrices suivantes :

- o Incluez des événements Big Air/Sauts acrobatiques sur des sites appropriés et avec une emphase sur la qualité acrobatique des sauts, notamment :
 - envol équilibré avec hauteur (extension lors du décollage plutôt que de se plier)
 - contrôle des rotations et des vrilles et capacité de faire des ajustements dans les airs
 - vrilles dans les deux directions
 - création de positions adéquates, c'est-à-dire maintenir la prise, position groupée, performance avec style.
- o Lorsque possible, concentrez-vous la reconnaissance des mouvements bien exécutés, des habiletés bien acquises et sur la progression plutôt que de vous concentrer sur qui obtient le pointage le plus élevé.
- o L'utilisation des résultats pour le classement (RPA) et la sélection des équipe de compétition n'est pas appropriée à ce stade-ci.

L'ACSA travaille avec ses membres dans le but de développer de meilleurs formats de compétition pour les athlètes du stade Apprendre à s'entraîner. Voici un exemple d'un plan idéal pour la saison de compétition pour un athlète Freestylerz.

Limitez les compétitions à 3 départs sur la neige – 1 par mois avec des formats d'événements conçus pour soutenir le plan saisonnier de développement des habiletés, par exemple :

- Janvier – Test des habiletés en combinant le plaisir du Slopestyle et des bosses – le test comprend les critères suivants :
 - Ski
 - Synchronisme des virages en bosses dans le site d'absorption
 - Positions sur les box/rails
 - Envol sur les sauts
- Février – le format est axé sur l'évaluation des habiletés de base en sauts du Manuel des objectifs Freestylerz (bon décollage, avec hauteur, vrilles

dans les deux directions, groupé avant et arrière + habiletés amusantes de l'athlète)

- Mars – événements combinés de Big Air, Slopestyle et bosses – les critères demeurent les mêmes que pour les tests d'habiletés
- Août – événements sur rampe d'eau ou trampoline – critères axés sur les habiletés de Freestylerz bien intégrées.

L'utilisation de la technologie, de l'équipement et des ressources pour la tenue d'événements devrait être réduite afin de faciliter le travail des nouveaux officiels

Considérez avoir deux niveaux Fz1/Fz2 axés sur le niveau d'entrée et sur les habiletés requises pour passer au niveau suivant

Exigences de formation de l'entraîneur Freestylerz :

Le programme Super-entraîneur a été conçu pour préparer les athlètes à la réussite au stade Apprendre à s'entraîner. L'ACSA n'exige pas que tous les entraîneurs Freestylerz soient certifiés super-entraîneur, mais s'attend à ce que les clubs travaillent avec leurs entraîneurs vers l'atteinte de cet objectif!

<http://freestyleski.com/wp-content/uploads/2012/10/Supercoach-Program-Overview-April-2013.pdf>

Les entraîneurs doivent être entraîneurs de club formés afin de respecter les exigences de l'ACSA en matière d'assurance et de sanction. Le cours d'entraîneur de club traite de l'introduction aux habiletés de base, de la gestion des risques et de l'introduction à l'enseignement aux enfants. Les habiletés de l'entraîneur de club sont idéalement enseignées aux athlètes dans le programmes Sauts et Mini-bosses, mais continueront souvent d'être enseignées, puis maîtrisées en Freestylerz.

Voici une description des cours de Super-entraîneur exigés pour pouvoir enseigner les habiletés en Freestylerz.

- Module de ski technique (MST) 1 Freeskiing – chaque entraîneur de club de l'ACSA devrait suivre ce cours intense de deux jours sur le développement de la posture, de l'équilibre et des virages coupés.
- MST 2 Bosses – des entraîneurs de l'équipe nationale ont élaboré ce cours de deux jours afin d'enseigner le contrôle de la pression et le synchronisme des virages dans le site d'absorption et les bosses, ce qui améliore énormément les habiletés du ski dans les bosses chez les jeunes athlètes et mène vers la réussite à long terme.

- Parc et demi-lune – ce module de trois jours enseigne les techniques de qualité pour les envols et les réceptions, les vrilles, les prises, les rails et la demi-lune. Il offre aux skieurs de l'ACSA un important avantage quant à la sécurité et la compétition sur les skieurs et les entraîneurs qui apprennent par eux-mêmes.

Les cours de certification pour entraîneurs de sauts 1 à 4 sont obligatoires pour pouvoir entraîner des athlètes qui effectuent des figures inversées sur les trampolines, les coussins gonflables et la neige.

- Sauts 1 et 2 Acrobaties sur trampoline – Formation de qualité élevée allant des mouvements de base jusqu'aux vrilles inversées

- Sauts 3 A et B Rampe d'eau et coussin gonflable – progression sécuritaire des figures acrobatiques, vrilles et périlleux, sur des skis

- Sauts 4 A et B Acrobaties sur la neige – transfert des figures sur différentes conditions de neige en s'assurant que les athlètes ont confiance en leur réussite et sont assez compétents