



Module Sauts 2

Guide de l'animateur-formateur

Pour l'entraînement des manœuvres acrobatiques avancées sur le trampoline





National Coaching Certification Program



PARTNERS IN COACH EDUCATION

The National Coaching Certification Program is a collaborative program of the Government of Canada, provincial/territorial governments, national/provincial/territorial sport organizations, and the Coaching Association of Canada.

Government of Alberta



Alberta
Freedom To Create. Spirit To Achieve.



BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth



The programs of this organization are funded in part by Sport Canada.



Canadian Heritage
Sport Canada

Patrimoine canadien

© This document is copyrighted by the Coaching Association of Canada (2011) and its licensors. All rights reserved. Printed in Canada.

Table des matières

Introduction	4
Objectifs du module Sauts 2	4
Attentes des candidats entraîneurs	5
Responsabilités de l'AF	5
Trois semaines avant le cours	5
Une semaine avant le cours	6
Pendant le cours.....	6
Tâches administratives après le cours.....	7
Survol du <i>Cheminement de l'entraîneur de sauts de l'ACSA</i>	7
Trousse d'outils de l'AF	10
Remplir le CFR	11
Évaluer les candidats entraîneurs du module Sauts 2	12
Horaire du cours	20
Notes générales visant à aider l'AF	21
Principes fondamentaux de l'entraînement sécuritaire sur le trampoline	22
Emploi du temps et notes de l'AF	23
Module Sauts 2 - Section 1	24
Module Sauts 2 - Section 2	30
Module Sauts 2 - Section 3	33
Module Sauts 2 - Section 4	35
Module Sauts 2 - Section 5	37
Module Sauts 2 - Section 6	40
Notes additionnelles de l'AF	42

Introduction

L'ACSA vous souhaite la bienvenue et vous remercie de prendre l'initiative de donner le cours sur le module Sauts 2 pour l'Association. L'objectif du présent document consiste à fournir à l'animateur-formateur(AF) une description détaillée de son rôle au cours des trois jours de cours sur le module Sauts 2. Veuillez travailler en étroite collaboration avec le coordonnateur du programme des entraîneurs pour vous assurer d'avoir accès à tous les documents et manuels de référence à jour dont vous avez besoin.

Objectifs du module Sauts 2

Après avoir terminé le module Sauts 2, l'entraîneur certifié sera en mesure de gérer un groupe d'athlètes de façon sécuritaire sur le trampoline, d'enseigner les manœuvres de Sauts 2 graduellement en parant correctement les manœuvres et en utilisant les tapis et les progressions appropriées, et d'améliorer l'exécution des habiletés en adressant des commentaires efficaces aux athlètes. L'entraîneur sera également capable d'utiliser les pratiques en matière de sécurité et de gérer le risque adéquatement.

Ce que fera l'AF :

1. Il aidera le candidat à améliorer ses pratiques en matière de sécurité lors des sauts et ses pratiques en matière de sécurité lorsqu'il entraîne des athlètes sur le trampoline.
2. Il aidera le candidat à améliorer ses connaissances et sa compréhension des aspects qui suivent sur l'entraînement sur le trampoline :
 - a. Environnement d'entraînement sécuritaire et gestion du risque;
 - b. Utilisation appropriée de la sécurité et des tapis de parade, enseignement sécuritaire des réceptions sur le trampoline;
 - c. Communication et leadership;
 - d. Utilisation des progressions des habiletés pour toutes les manœuvres de Sauts 2;
 - e. Compréhension des aspects techniques des mécaniques et des manœuvres du module Sauts 2;
 - f. Parade manuelle du salto arrière et du lincoln loop;
 - g. Détection et correction des erreurs.
3. Il fera participer les entraîneurs pendant tout le cours en les faisant intervenir dans l'entraînement et les discussions sur le trampoline et ailleurs.
4. Il remplira le *Formulaire d'évaluation des entraîneurs sur le module Sauts 2 de l'ACSA*.

Attentes des candidats entraîneurs

- ❏ Enseigner activement des manœuvres tout au long du cours sur le module Sauts 2. Le cours peut donc comporter des mises en situation qui permettront à tous les candidats d'enseigner chaque manœuvre.
- ❏ Obtenir le statut *formé* à la fin du cours. (Le statut *formé* permet à l'entraîneur d'enseigner les manœuvres de Sauts 2 sous la supervision d'un entraîneur *certifié* Sauts 2 ou niveau 2 en trampoline du PNCE.) Cette approche favorise la formation continue chez les entraîneurs tout en réduisant les risques pour les athlètes.
- ❏ Bénéficier d'une formation continue et pouvoir se pratiquer à enseigner des manœuvres (recommandation : 100 heures de pratique) afin de continuer à renforcer leurs compétences en entraînement et en gestion de groupe sur le trampoline, et leurs pratiques en matière de sécurité.
- ❏ Pouvoir faire la demande d'une évaluation avec un AF ou un évaluateur lorsqu'ils seront prêts. Les entraîneurs qui ont de l'expérience en entraînement sur le trampoline peuvent passer leur évaluation plus tôt que les autres.

Responsabilités de l'AF

- ❏ Animer le cours sur le module Sauts 2 comme indiqué dans le présent guide de l'animateur-formateur.
- ❏ Évaluer les compétences d'entraîneur de chaque candidat pendant le cours à l'aide du Formulaire d'évaluation des entraîneurs sur le module Sauts 2 (Air 2 Evaluation Form_FR)
- ❏ Faire parvenir les formulaires d'évaluation des candidats entraîneurs à l'ACSA (coaches@freestyleski.com), à l'OPS concerné, à l'ACE et, individuellement, à chacun des entraîneurs.
- ❏ Demeurer actif :
 - L'AF doit renouveler annuellement son adhésion auprès de l'ACSA à titre d'entraîneur (1^{er} juin).
 - L'AF doit donner un atelier tous les deux ans.
 - L'AF devra se soumettre à une évaluation externe effectuée par un MAF lors de sa 4^e animation.

Trois semaines avant le cours

- ❏ S'assurer d'avoir la documentation à jour pour le cours (manuel, outil d'évaluation, guide de l'AF, lien vers le wiki de l'ACSA, formulaire d'inscription au cours [CRF]).
- ❏ Confirmer les dates du contrat et prévenir l'OPS ou l'ACSA.
- ❏ Téléphoner au centre où le cours se déroulera.
 - Veiller à ce que les trampolines soient réservés et qu'il y ait au minimum un trampoline par groupe de quatre candidats (plus il y a de trampolines, mieux c'est).
 - Vérifier la disponibilité des tapis de sécurité au gymnase (au moins un grand tapis de sécurité et un tapis de pareur).
 - Confirmer les heures de cours en classe et les heures de cours au gymnase, vérifier s'il y a des conflits d'horaire et si d'autres groupes utiliseront le gymnase au même moment.
 - Se procurer un tableau blanc ou un tableau à feuilles et du papier, si possible.
 - S'informer de la disponibilité du service d'Internet sans fil au centre. S'il existe un tel service, veiller à obtenir le mot de passe.
- ❏ Manuels : Veiller à ce que tous les candidats aient le cartable *Référence pour les entraîneurs et*

les clubs. S'assurer que ce cartable comprend la dernière version du manuel de Sauts 2. (Il est possible que votre OPS ou l'ACSA ait déjà commandé la documentation du cartable ou qu'il en ait fait des copies. Sinon, vous pourriez avoir à effectuer des copies de cette documentation avant le cours.)

Une semaine avant le cours

- ❏ Réviser le matériel du cours et le guide de l'AF.
- ❏ Se procurer la liste de tous les candidats au bureau de l'OPS (cette liste doit comprendre les adresses courriel des candidats).
- ❏ Veiller à ce que les CRF soient très bien remplis avant le cours. Ensuite, pendant les présentations lors de la première journée, demander aux candidats d'inscrire les informations manquantes sur le formulaire.
- ❏ Faire parvenir un courriel comprenant les éléments qui suivent aux candidats :
 - Les heures de début des cours, l'emplacement du cours, les indications routières pour se rendre au cours, l'horaire du cours, l'information sur les repas (Faut-il apporter son repas? Est-ce qu'il y a un service de restauration sur place?);
 - Les attentes par rapport au cours et la façon dont les candidats seront évalués (faire une copie du formulaire d'évaluation aux candidats);
 - Un rappel indiquant aux candidats qu'ils doivent apporter le cartable *Référence pour les entraîneurs et les clubs*, lequel comprend la dernière version du manuel de Sauts 2, et un stylo.
 - L'information sur les vêtements appropriés et l'interdiction de porter des bijoux, une recommandation aux candidats de s'attacher les cheveux s'ils sont longs et de porter des pantalons longs et un chandail à manches longues, au besoin pour certaines manœuvres;
 - Le lien vers le wiki d'Acro CAN : <http://www.canfreestyle.com/wiki/fr/>;
 - Un rappel de s'inscrire à titre d'entraîneur sur le site Web de l'ACSA : <http://freestyleski.com/wp/member-services/cfsa-member-registration/>.
- ❏ Communiquer avec le club hôte pour confirmer de nouveau l'horaire et la disponibilité de l'équipement, du tableau blanc, etc.
- ❏ Préparer le matériel pour le cours :
 - Stylos, crayons, surligneurs, porte-noms;
 - Tableau blanc ou tableau à feuilles, s'il n'est pas fourni;
 - Copies des manuels au besoin.

Pendant le cours

- ❏ Respecter la politique relative au code de conduite s'adressant au personnel, aux fournisseurs et aux animateurs-formateurs. Vous trouverez cette politique sur le site Web de l'ACSA et dans votre contrat avec l'OPS pour ce cours.
- ❏ Suivre le guide de l'AF.
- ❏ Recueillir et consigner les informations manquantes par rapport aux candidats sur les CRF.
- ❏ Passer en revue l'*Outil d'évaluation de l'entraîneur sur le module Sauts 2* de l'ACSA avec les candidats.
- ❏ Veiller à ce que les candidats participent aux trois journées de cours sur le module Sauts 2.
- ❏ Faire part des changements d'horaire aux candidats, le cas échéant.

Tâches administratives après le cours

- ✚ CRF :
 - S'assurer d'avoir toutes les informations nécessaires sur chacun des candidats.
 - Faire parvenir les CRF à l'ACSA et à l'OPS.
 - Entrer le contenu des CRF dans les bases de données de l'ACSA et de l'ACE (après mars 2013).
 - Toujours conserver des copies électroniques des CRF des candidats.
- ✚ Formulaires d'évaluations :
 - Remplir les formulaires d'évaluations dans les cinq jours suivants le cours afin de déterminer le statut de chaque entraîneur (*incomplet, formé* ou *certifié*).
 - Faire parvenir les formulaires à l'ACSA au coaches@freestyleski.com.
- ✚ Faire parvenir un courriel comprenant les éléments qui suivent aux candidats :
 - Une copie verrouillée de leur *Formulaire d'évaluation des entraîneurs sur le module Sauts 2 de l'ACSA*;
 - Des directives et des commentaires visant à aider les candidats à compléter le processus d'évaluation (les prochaines étapes);
 - Le *Formulaire de commentaires de l'AF (LF Input Form_FR)*. (Les candidats pourront remplir ce formulaire et le faire parvenir à l'ACSA au coaches@freestyleski.com.)
- ✚ Faire parvenir un relevé des dépenses et les factures respectives pour le paiement des frais dans les deux semaines suivant le cours.

Survol du *Cheminement de l'entraîneur de sauts de l'ACSA*

Présentez le *Cheminement de l'entraîneur de sauts* de l'ACSA aux candidats pendant le cours et étudiez-le. Pendant le cours, on vous posera de nombreuses questions sur ce cheminement et sur les différences entre le statut *formé* et le statut *certifié*.

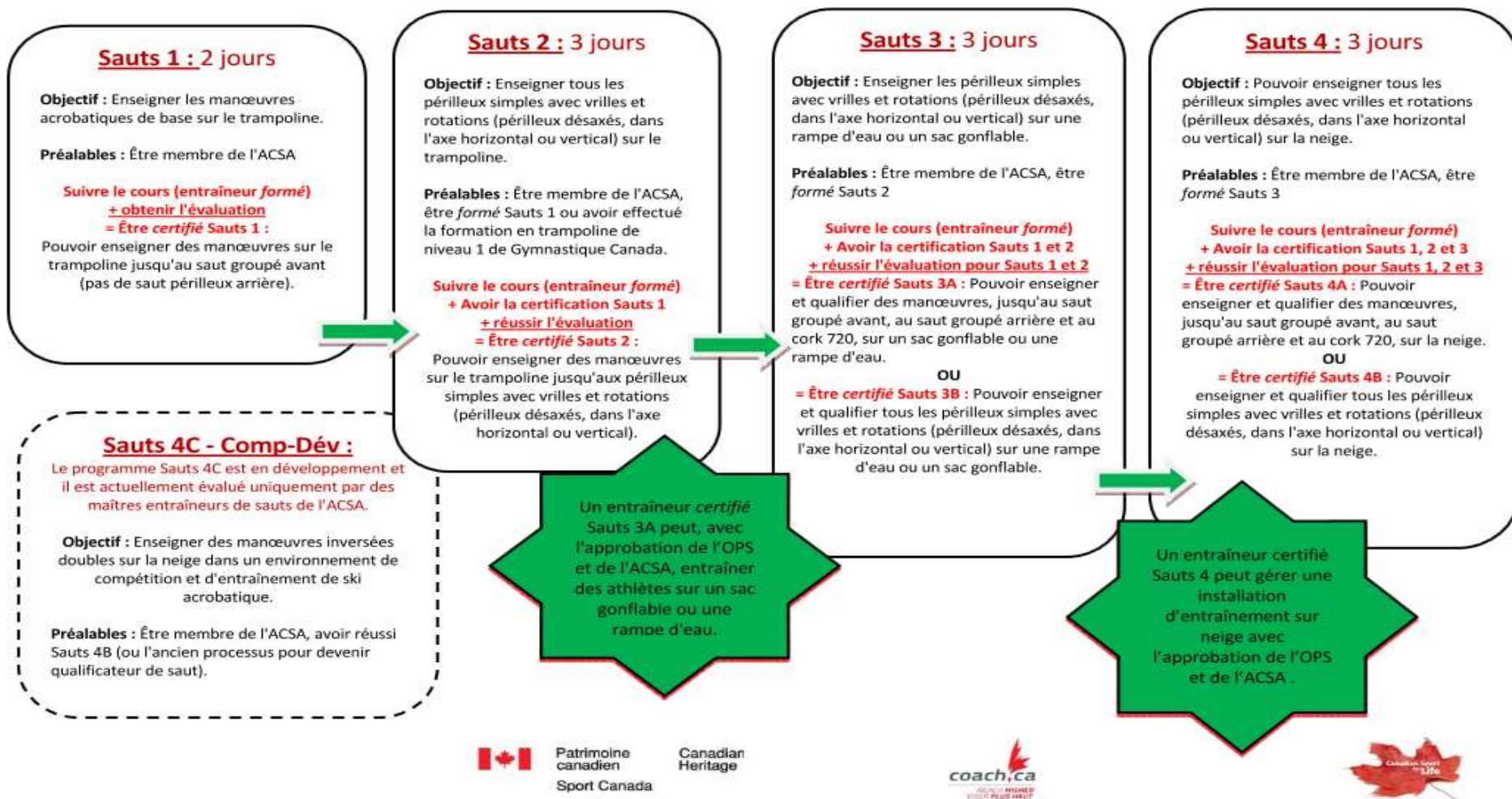
Le programme des entraîneurs a considérablement changé. Il est passé d'une structure divisée en trois parties, c'est-à-dire la partie théorique, la partie technique et la partie pratique, à une structure par module que l'on peut décrire comme une formation axée sur les compétences.

Pour mettre en œuvre le système axé sur les compétences de ce programme, les candidats sont évalués par l'AF ou un évaluateur. Une fois que les candidats auront suivi les modules et terminé la période de formation, ils demanderont une observation sur le site, laquelle mène à la certification de Sauts 2. Lors de cette observation, l'évaluateur observera et évaluera les athlètes, puis il leur présentera son compte rendu.

La certification doit être prise au sérieux. Il faut plus qu'une fin de semaine de formation pour apprendre à entraîner des athlètes. En effet, le candidat a besoin de nombreuses heures de pratique où il entraînera des athlètes sous la supervision d'un entraîneur certifié qui peut servir de mentor. Un entraîneur certifié prend à son compte la vie, la santé et le bien-être des athlètes qu'il entraîne. Il s'agit là d'une responsabilité qui ne doit pas être prise à la hâte ou à la légère

Ce système de formation fait partie du programme de ski acrobatique Super entraîneur du profil Compétition, contexte Introduction.

L'ACSA a pour objectif d'avoir terminé la mise en œuvre du nouveau système de formation des entraîneurs de sauts pour mai 2014. Lorsque le nouveau système sera implanté, la certification d'entraîneur Sauts niveau 2 de l'ancien système et le statut de qualificateur de saut ne seront plus valides. Les entraîneurs peuvent uniquement qualifier leurs propres athlètes (cette façon de faire est déjà en vigueur).



Pour devenir entraîneur formé :

- Suivre le cours afin d'apprendre tout le contenu et participer activement à toutes les parties du cours.

Un entraîneur formé peut :

- Entraîner des athlètes sous la supervision d'un entraîneur certifié;
- Suivre le cours sur module de sauts qui suit, mais obtenir uniquement le statut formé lié à ce module;
- Continuer d'acquérir de l'expérience pratique en entraînant des athlètes;
- Demander d'être évalué pour la certification lorsqu'il croit qu'il a acquis les compétences et l'expérience en entraînement nécessaires.

Pour devenir entraîneur certifié :

- Suivre le cours, acquérir l'expérience en entraînement pratique et les connaissances nécessaires, demander d'être évalué et répondre aux normes par rapport à tous les critères de l'évaluation;
- Obtenir la certification de Sauts 1 avant celle de Sauts 2, la certification de Sauts 2 avant celle de Sauts 3 et la certification de Sauts 3 avant celle de Sauts 4.

Un entraîneur certifié peut :

- Être responsable d'un groupe d'athlètes qui s'entraînent pour apprendre des manœuvres de son niveau de certification et des niveaux inférieurs;
- Superviser un entraîneur formé;
- Suivre le cours sur module de sauts qui suit et obtenir l'évaluation pour la certification.

Trousse d'outils de l'AF

Voici quelques fichiers et formulaires que vous devriez trouver dans votre trousse à outils de l'AF de Sauts 2 située dans la boîte de dépôt. S'il manque un des fichiers qui suit ou si vous avez besoin d'une invitation au dossier *boîte de dépôt*, veuillez communiquer avec le coordonnateur du programme des entraîneurs de l'ACSA par courriel au coaches@freestyleski.com.

D'autres documents pourraient être ajoutés dans la boîte de dépôt au besoin, c'est pourquoi vous devez vérifier si des versions à jour de chacun des documents sont disponibles. Réviser ensuite les documents avant votre cours.

1. Module de Sauts 2 (Air 2 Manual_FR)

La version disponible devrait être la toute dernière version du manuel. Veillez à ce que les candidats aient cette version dans leur cartable *Référence pour les entraîneurs et les clubs* pour le cours. Le wiki de l'ACSA (<http://www.canfreestyle.com/wiki/fr>) est un excellent outil de démonstration complémentaire au manuel de cours.

2. Formulaire d'évaluation des entraîneurs sur le module Sauts 2 de l'ACSA

Il s'agit du formulaire que vous utiliserez pour évaluer les candidats entraîneurs. Sauvegardez un formulaire d'évaluation pour chaque candidat en utilisant le format de nom de fichier suivant : « Nom du candidat Éval Sauts 2 jj mm aaaa lieu ». Assurez-vous d'utiliser le prénom et le nom entiers du candidat et d'inscrire la date et le lieu du cours ou de l'évaluation. Faites parvenir une copie verrouillée du formulaire au candidat, à l'ACSA et à l'OPS.

3. CRF (vierge) :

Avant le cours, vous devrez obtenir les informations sur les candidats de l'OPS ou de l'ACSA afin de pouvoir remplir ce formulaire et communiquer avec les candidats. Les informations manquantes devront être ajoutées au formulaire pendant le cours. Sauvegardez le formulaire sous le nom suivant : « jj mm aaaa CRF Sauts 2 votrenom ». Assurez-vous d'inscrire la date du cours et votre nom entier.

4. Formulaire de commentaires sur l'AF et le cours

Vous devrez faire parvenir ce formulaire aux candidats avec leur formulaire d'évaluation rempli après le cours. Pour donner leurs commentaires sur le cours et l'AF, les candidats devront remplir le formulaire de commentaires et le faire parvenir à l'ACSA par courriel au coaches@freestyleski.com.

5. Formulaire de commentaires de l'animateur-formateur

Le but de ce formulaire est d'offrir aux AF et aux évaluateurs l'occasion de donner leurs commentaires sur le cours lorsqu'il est terminé. L'ACSA apprécie vos observations sur le programme et l'organisation, et vos commentaires et suggestions pratiques portant sur la modification de la documentation ou le format du cours.

Les évaluateurs peuvent fournir des commentaires et des suggestions sur la documentation utilisée et les façons de procéder comme les manuels, le format des observations, les outils d'évaluation, la synchronisation des évaluations avec les modules et tout autre élément qu'ils croient nécessaire de commenter.

Les AF peuvent donner des commentaires sur : le format du cours, le temps alloué pour le cours, la quantité de matière qui doit être vue, la matière en tant que tel, l'*Outil d'évaluation des entraîneurs sur le module Sauts 2* de l'ACSA, le nombre de candidats, les horaires, l'organisation et l'accueil du centre où se déroule le cours, les guides dédiés à l'AF et tout autre élément qu'ils croient nécessaire de commenter.

Remplir le CFR

- Le CFR est un fichier Excel comprenant plusieurs feuilles. Recherchez les onglets qui se rapportent à ce formulaire au bas de votre document de travail Excel.
- Les instructions pour remplir le formulaire se trouvent dans la première feuille.
- Étape 1 : Pour le module Sauts 2, vous devrez remplir le CFR du nouveau PNCE qui se trouve à la deuxième feuille.
 - Date de soumission : Inscrivez la date d'envoi du formulaire.
 - Date de l'événement : Inscrivez la date du cours.
 - Organisation hôte : *Association canadienne de ski acrobatique* devrait déjà apparaître dans cette section.
 - Environnement du cours : Choisissez « autres » dans le menu déroulant et tapez *gymnase de trampolines* dans la case suivant celle du menu déroulant.
 - Langue : Choisissez la langue du cours dans le menu déroulant.
 - Sport : Inscrivez *ski acrobatique*.
 - Discipline : Cette section peut être laissée en blanc.
 - Lieu de l'atelier : Choisissez la province dans le menu déroulant. Tapez ensuite le nom de la ville dans la case qui suit.

- Contexte : Choisissez *Competition – Introduction / Compétition – Introduction* dans le menu déroulant.
 - Catégories de participants : Choisissez *Coach / Entraîneur(e)* dans le menu déroulant.
 - Type d'activité : Choisissez *Training / Formation*.
 - Nom de l'atelier ou de l'activité : Inscrivez *module Sauts 2*.
 - Signature et No de CC du représentant ou de la représentante du sport ou du gouvernement : Ne rien inscrire dans ces sections.
 - Personne dirigeant l'activité, N^o de CC, Nom, Rôle (ligne 41) : Inscrivez votre numéro de CC du PNCE et votre nom, puis choisissez *Learning Facilitator / Animateur-formateur* dans le menu déroulant de la section *Rôle*.
 - Si un autre AF prend part à l'activité, vous pouvez ajouter son nom et son numéro de CC du PNCE dans les sections appropriées.
- ❑ Étape 2 : Entrez les informations sur les participants dans la feuille *Coaches — Entraîneur(e)s* (feuille 3).
- Si vous n'avez pas toutes les informations, recueillez les informations manquantes pendant le cours.
 - Assurez-vous de faire défiler le formulaire vers la droite pour accéder à toutes les colonnes, dont la colonne *Adresse courriel*.
- ❑ Étape 3 : Sauvegardez le formulaire sous le nom suivant : « jj mm aaa CRF Sauts 2 formé nomdel'AF ».
- ❑ Étape 4 : Sauvegardez un autre formulaire pour tous les entraîneurs qui sont évalués et certifiés.
- Type d'activité (feuille 2, ligne 25) : Choisissez *Evaluation / Évaluation*.
 - Effacez les noms des candidats sur la feuille 3 sauf les noms de ceux qui obtiendront le statut *certifié*.
 - Sauvegardez le formulaire sous le nom suivant : « jj mm aaa CRF Sauts 2 certifié nomdel'AF ».
- ❑ Étape 5 : Faites parvenir le ou les CRF par courriel à coaches@freestyleski.com.

Évaluer les candidats entraîneurs du module Sauts 2

- ❑ L'évaluation des candidats entraîneurs doit être effectuée de façon continue tout au long du cours et pendant les tâches de démonstration des manœuvres et d'échauffement confiées par l'AF.
- ❑ Avant le cours, familiarisez-vous avec les critères d'évaluation et les éléments d'appréciation. Vous pourrez ainsi donner le cours aux entraîneurs en ayant l'objectif de satisfaire à chaque norme.
- ❑ Vous devez remplir le *Formulaire d'évaluation des entraîneurs sur le module Sauts 2 de l'ACSA* pour chaque candidat. Vous trouverez le fichier Excel de ce formulaire dans votre dossier boîte de dépôt de Sauts 2. Il est recommandé de créer un fichier Excel du formulaire pour chaque candidat. Lorsque le formulaire est rempli, faites en parvenir une copie verrouillée (lecture seule ou PDF) aux candidats, à l'ACSA et à l'OPS.

Remplir le *Formulaire d'évaluation des entraîneurs sur le module Sauts 2 de l'ACSA*

- Indiquez les informations sur le cours et l'AF dans le haut du formulaire.
- Sauvegardez un formulaire d'évaluation pour chaque candidat en utilisant le format de nom de fichier suivant : « jj mm aaaa Éval entraîneur Sauts 2 Nom du candidat ». Assurez-vous d'inscrire la date du cours ainsi que le nom et le prénom entiers du candidat. Indiquez les informations sur le candidat dans le haut de chaque formulaire.
- Utilisez l'échelle d'évaluation pour évaluer chaque élément d'appréciation. La note « 0 » (élément non effectué) peut être utilisé si l'entraîneur est blessé, s'il est incapable de participer, s'il manque une partie du cours ou s'il n'a pas participé pour une raison quelconque. La note « 1 » (amélioration nécessaire) sera fréquente chez les entraîneurs qui ne connaissent pas encore très bien l'entraînement sur le trampoline et qui apprennent les manœuvres de Sauts 2 pour la première fois. La note « 2 » (critère respecté) devrait être donnée à l'entraîneur s'il respecte l'élément d'appréciation et si vous le croyez capable de continuer à effectuer cet élément sans supervision. La note « 3 » doit être donnée aux entraîneurs dont les compétences en entraînement dépassent les exigences énoncées dans l'élément d'appréciation. Vous pouvez ajouter 0,5 à une note si vous pensez que les compétences d'un entraîneur se situent entre deux notes.
- Veillez à remplir la case devant *Statut de l'entraîneur de sauts* en indiquant *incomplet, formé ou certifié*. Cette étape doit être effectuée en dernier, après que toutes les notes ont été entrées dans le formulaire.

Résultats :	L'entraîneur montre qu'il a les compétences de gérer un groupe d'athlètes de façon sécuritaire sur le trampoline, d'enseigner les manœuvres de Sauts 2 graduellement en parant les manœuvres et en utilisant des tapis et les progressions appropriées, d'améliorer l'exécution des habiletés en adressant des commentaires efficaces aux athlètes. L'entraîneur utilise les pratiques en matière de sécurité et gère le risque adéquatement.
Statut de l'entraîneur de sauts : (Veillez indiquer le statut : incomplet, formé ou certifié.)	
Incomplet :	L'entraîneur doit refaire une partie du module Sauts 2, ou tout le module Sauts 2, comme indiqué dans les commentaires ci-dessus (cette situation pourrait se produire si un entraîneur ne peut suivre des parties du module en raison d'une blessure).
Formé :	L'entraîneur peut enseigner les manœuvres de Sauts 2 sur le trampoline sous la supervision directe d'un entraîneur certifié Sauts 2 ou niveau 2 en trampoline. L'entraîneur peut passer au module Sauts 3 et aux modules suivants.
Certifié :	L'entraîneur possède des connaissances approfondies des progressions, de la sécurité relative à l'entraînement sur trampoline et de l'enseignement des manœuvres de Sauts 2. Il peut également être responsable d'un groupe d'athlètes qui s'entraîne pour apprendre les manœuvres de Sauts 2 sur le trampoline.
Échelle d'évaluation : 0-Élément non effectué, 1-Amélioration nécessaire, 2-Critère respecté, 3-Excellent	
L'entraîneur doit obtenir un score de 70 pour devenir <i>formé</i> .	
Pour devenir certifié, l'entraîneur doit respecter chaque critère (<i>l'entraîneur pourrait avoir besoin de temps de pratique supplémentaire dans un gymnase</i>).	

Critère : Veiller à ce que l'environnement d'entraînement soit sécuritaire et réduire les risques adéquatement.

- L'entraîneur démontre qu'il a les compétences requises si le total des notes de la colonne des résultats atteint 14.

- ❑ Tout au long du cours, surveillez si les candidats utilisent les tapis sur le trampoline, s'ils utilisent les tapis de parade efficacement et s'ils choisissent le bon format de tapis (il arrive souvent que les candidats choisissent un tapis trop petit, qu'ils enlèvent le tapis trop tôt ou qu'ils n'utilisent pas de tapis lorsqu'ils devraient en utiliser un).
- ❑ Encouragez les candidats à prendre des initiatives et à assumer la responsabilité de la sécurité de l'environnement pendant le cours. À condition de ne pas mettre les entraîneurs en danger, vous pouvez également les tester en déplaçant les tapis ou en modifiant l'environnement pour vérifier s'ils réaménageront le tout correctement.
- ❑ Dans le cadre d'un cours, il est souvent difficile d'évaluer comment un candidat gère un groupe et comment il se place pour surveiller les athlètes. Si possible, essayez de créer une occasion pour le faire.

Éléments d'appréciation	Résultats	Normes
Offrir un environnement d'entraînement sécuritaire à tous les athlètes.		2
Vérifier et surveiller l'équipement et le placement des tapis.		2
Gérer le groupe de manière sécuritaire et se placer au bon endroit pour surveiller tous les athlètes.		2
Utiliser des tapis immobiles sur le trampoline pour réduire les risques.		2
Utiliser des tapis de parade de manière sécuritaire et efficace.		2
Choisir le format approprié de tapis pour chaque situation.		2
Veiller à ce que les manœuvres soient parées adéquatement, s'il y a lieu.		2
Total	0	14
Compétences acquises OUI ou NON		

Critère : Démontrer ses connaissances techniques et ses connaissances en matière de progression des habiletés.

- ❑ L'entraîneur démontre qu'il a les compétences requises si le total des notes de la colonne des résultats atteint 7.
- ❑ Tout au long du cours, surveillez si les candidats utilisent les tapis sur le trampoline et les tapis de parade.

Éléments d'appréciation	Résultats	Normes
Reconnaître l'environnement d'entraînement nécessaire à la pratique des manœuvres simples inversées et désaxées sur le trampoline.		2
Connaître et présenter les progressions sécuritaires des manœuvres.		2
Demander aux athlètes des améliorations techniques appropriées et sécuritaires pour leur niveau technique et leurs capacités.		2
Démontrer une bonne compréhension des principes mécaniques et indiquer comment ils s'appliquent à chaque manœuvre.		1
Total	0	7
Compétences acquises OUI ou NON		

Critères : Détecter et corriger les erreurs d'habiletés de base.

- ❑ L'entraîneur démontre qu'il a les compétences requises si le total des notes de la colonne des résultats atteint 9.
- ❑ Pour évaluer ce critère, vous devez faire en sorte que les entraîneurs entraînent activement d'autres personnes ou qu'ils jouent le rôle d'entraîneur dans une mise en situation pendant le cours.
- ❑ Certains entraîneurs ont tendance à être passifs et laisser les autres prendre les devants. Les participants doivent savoir que vous ne pouvez pas les évaluer s'ils n'entraînent pas d'autres personnes et s'ils ne donnent pas de commentaire sur les manœuvres.
- ❑ Il est bon de changer les participants de groupe pendant le cours pour que chaque candidat puisse en entraîner d'autres, en particulier si certains candidats prennent plus de place que d'autres.
- ❑ Le principe fondamental de l'entraînement sécuritaire et efficace sur le trampoline repose sur le retour dans les progressions. Cette démarche doit être effectuée lorsque l'athlète n'avance pas, lorsqu'il fait une erreur ou lorsqu'il a besoin d'apporter des changements à ses manœuvres. Vous devrez enseigner aux entraîneurs à revenir dans les progressions et leur rappeler de le faire. Parlez du retour dans les progressions à plusieurs reprises pendant le cours.

Éléments d'appréciation	Résultats	Normes
Être capable de reconnaître l'erreur principale.		2
Être capable d'évaluer la cause de l'erreur principale.		2
Donner des instructions appropriées pour corriger l'erreur.		2
Être disposé à revenir dans les progressions, en cas de besoin, afin d'apporter des changements et des améliorations aux manœuvres.		2
Surveiller l'efficacité des instructions (commentaires) données aux athlètes et les ajuster en conséquence.		1
Total	0	9
Compétences acquises OUI ou NON		

Critères : Savoir communiquer et avoir du leadership

- ❑ L'entraîneur démontre qu'il a les compétences requises si le total des notes de la colonne des résultats atteint 9.
- ❑ Il peut être bon de surveiller si les candidats démontrent leurs aptitudes à la communication et leur capacité en leadership pendant leur tâche d'échauffement et pendant tout le cours.
- ❑ Tout au long du cours, regardez les habitudes des entraîneurs en matière de sécurité et encouragez-les à être sécuritaire lorsqu'ils jouent le rôle d'entraîneur afin de montrer l'exemple (bon saut d'arrêt, réception sur 2 pieds, utilisation des tapis appropriés).

Éléments d'appréciation	Résultats	Normes
Promouvoir et suivre les règles de sécurité, et être proactif afin de veiller à ce que l'équipement soit sans danger et à ce que les athlètes s'entraînent de façon sécuritaire.		2
Communiquer les commentaires de manière efficace.		2
Créer un environnement d'apprentissage positif et agréable.		2
Toucher à différents styles d'apprentissage (p. ex visuel, kinesthésique, auditif).		1

Établir un contact visuel en parlant aux autres.		1
Respecter l'horaire.		1
Total	0	9
Compétences acquises OUI ou NON		

Sauts 2 – Parade manuelle des manœuvres

- ❑ L'entraîneur démontre qu'il a les compétences requises si le total des notes de la colonne des résultats atteint 17.

1^{er} critère : Pratiques sécuritaires de parade des manœuvres

- ❑ L'attitude de l'entraîneur par rapport à la parade manuelle des manœuvres est très importante. L'entraîneur doit respecter la responsabilité qu'il accepte en assistant manuellement les manœuvres d'un athlète et s'il fait une erreur, il doit prendre l'événement très au sérieux, car une erreur peut augmenter le risque encouru par un athlète. Pour les deux premiers éléments, accordez la note « 2 » uniquement si vous croyez que l'entraîneur prend au sérieux la responsabilité d'assister manuellement les manœuvres et qu'il peut prendre de bonnes décisions lors de la parade manuelle.
- ❑ Pour arriver à sauter avec un athlète, il faut se pratiquer, c'est pourquoi les candidats novices en la matière auront besoin de temps pour s'améliorer. Les candidats devraient au moins commencer à remarquer s'ils freinent le rebond de l'athlète.

Éléments d'appréciation	Résultats	Normes
Comprendre et respecter la responsabilité qu'il accepte en assistant manuellement une manœuvre, et accorder une priorité absolue à la sécurité de l'athlète.		2
Connaître ses forces et ses limites en tant que « parer » et ne pas accepter d'assister manuellement une manœuvre au-delà de ses forces et limites afin d'assister efficacement l'athlète.		2
Être à l'aise avec la synchronisation des sauts effectués avec un athlète, donner le rebond adéquatement lors du décollage, avoir les pieds en contact avec la surface du trampoline pendant la manœuvre et absorber le rebond à l'atterrissage.		1

2^e critère : Parade manuelle du salto arrière

- ❑ Il faut absolument assister manuellement les athlètes qui sont à leurs premiers essais du salto arrière et du gainer salto arrière parce que souvent, au début, les athlètes vrillent uniquement assez pour se retrouver la tête en bas. Il s'agit donc de l'habileté de parade la plus importante pour les candidats dans ce cours.
- ❑ Les entraîneurs doivent bien connaître leurs forces et leur niveau de compétence. Ils devraient accepter d'aider un athlète à effectuer une manœuvre uniquement lorsqu'ils en ont véritablement les capacités. Il ne suffit pas d'avoir l'air de parer un athlète. L'entraîneur doit être certain qu'il arrivera à faire passer la tête de l'athlète.
- ❑ Dans la parade manuelle, il est primordial que l'entraîneur sache prendre les bonnes décisions et qu'il se connaisse bien. Un petit entraîneur qui mentionne qu'il souhaite parer uniquement les petits athlètes fait le bon choix, c'est-à-dire un choix responsable. Il pourrait devoir trouver un autre entraîneur pour la parade manuelle d'un grand athlète prêt à effectuer le salto arrière ou parer l'athlète avec un autre entraîneur, ce qui est aussi accepté.

- ❑ La plupart des entraîneurs auront besoin d'améliorer la parade de la partie de la réception de la manœuvre et devront apprendre à s'ajuster lors des réceptions de sauts où l'athlète tourne trop ou pas assez. Portez attention à ces éléments lorsque vous enseignerez aux candidats et lorsque vous les évaluerez.

Savoir qu'il devra peut-être soutenir l'athlète afin qu'il parvienne à passer par dessus sa tête lors de ses premières tentatives du <i>salto arrière</i> .		2
Être préparé à intervenir lors des erreurs que pourraient faire les athlètes et arriver tout de même à faire passer leur tête pour qu'ils puissent atterrir en toute sécurité.		2
Être capable d'ajouter de la rotation au saut de l'athlète afin de le faire tourner (s'il y a lieu) et de parer les atterrissages les athlètes tournent trop ou pas assez.		2

3^e critère : Parade manuelle du lincoln loop

- ❑ Il est important d'avoir les mains dans la bonne position pour assister manuellement cette manœuvre. Il est facile de commettre une erreur, c'est pourquoi il est aussi important de vérifier la direction du périlleux. Pour éviter de commettre une véritable erreur lorsque l'athlète apprend la manœuvre, l'entraîneur doit vérifier la direction du périlleux (il devrait avoir déjà décelé les erreurs de position de mains à ce moment).
- ❑ L'attitude de l'entraîneur dans la vérification de la direction du périlleux est très importante. Il doit assumer sa responsabilité, vérifier et revérifier.

Connaître la position adéquate des mains pour assister manuellement un <i>lincoln loop</i> .		2
Vérifier la direction du périlleux avant d'assister manuellement la manœuvre pour éviter que les bras s'enroulent.		2
Veiller à ce que les bras de l'athlète soient dans une position forte pour assister manuellement la manœuvre de façon plus efficace.		2
Total	0	17
Compétences acquises OUI ou NON		

Habilités Sauts 2

- ❑ L'entraîneur démontre qu'il a les compétences requises si le total des notes de la colonne des résultats atteint 56.
- ❑ Certains facteurs fondamentaux de l'entraînement sur le trampoline apparaissent à maintes reprises dans l'évaluation. Il s'agit de moyens employés pour entraîner les athlètes, et si les candidats ne les utilisent pas toujours, ses résultats devraient refléter le statut *formé* et non le statut *certifié*. Voici donc ces facteurs fondamentaux :
 - Utiliser toutes les progressions pour chaque manœuvre (« adhérer » au concept de réduction des risques en utilisant des méthodes d'apprentissage sécuritaires et par étape).
 - Demander de petites modifications aux athlètes (c.-à-d. ajouter de la rotation graduellement à la fin d'une manœuvre, sans changer son début).
 - Utiliser les tapis (utiliser les tapis sur le trampoline et les tapis de parade au besoin, et choisir le format approprié de tapis).
 - Continuer d'utiliser les tapis et ne pas les enlever ou les échanger pour des plus petits avant que l'athlète ait démontré, par de nombreuses tentatives, qu'il réussit régulièrement la manœuvre.
 - Demander aux athlètes d'effectuer un saut d'arrêt lors des nouvelles manœuvres (il

faut le rappeler aux athlètes lorsqu'ils l'oublient) et d'atterrir en contrôle sur les deux pieds lors de toutes les manœuvres.

- Rappeler constamment aux athlètes de garder les genoux écartés lors de l'apprentissage des périlleux (en particulier lors du salto avant, du marsouin, du ballout, du saut périlleux avant Superman et du 1 ¼ back).
- Rappeler constamment aux athlètes de garder les bras à l'intérieur en cas de chute pour éviter d'atterrir sur les mains. Un tel atterrissage pourrait causer des blessures aux coudes, aux bras et aux poignets.
- Enseigner et rappeler à l'athlète dans quelle direction il doit regarder pendant sa manœuvre. Ceci l'aidera à réussir son atterrissage et à atterrir de manière sécuritaire.
- Revenir dans les progressions quand un athlète fait une erreur, quand il se trompe, quand il a peur ou quand il souhaite apporter des changements à une manœuvre.

✚ Revoyez les manœuvres qui doivent être évaluées et les éléments d'appréciation liés à chaque manœuvre (deux prochaines pages). Cette lecture vous préparera à faciliter l'apprentissage des candidats quant à ces éléments et à les évaluer pendant le cours.

Manœuvres Sauts 2	Éléments d'appréciation	Résultats	Normes
Préparation et progressions du salto arrière : Atterrissages de base, roulade arrière sur le sol, pullover arrière et variantes du pullover arrière.	Respecter la nécessité de préparer les athlètes et de veiller à suivre toutes les étapes avant d'enseigner un <i>salto arrière</i> .		2
	Utiliser la surface du plancher, les tapis et le trampoline pour les progressions.		2
	Comprendre et pouvoir enseigner toutes les étapes menant au <i>salto arrière</i> .		2
Manœuvres de base avant sur l'axe : Salto avant, carpé avant et barani groupé/carpé/layout	Bien connaître les progressions du <i>salto avant</i> de Sauts 1 et se sentir à l'aise pour les enseigner.		2
	Être capable d'enseigner le <i>barani groupé</i> et le <i>barani carpé</i> en ajoutant un peu de vrille à la fin d'un <i>salto avant</i> et d'un <i>carpé avant</i> .		2
	Comprendre comment déterminer la direction de la vrille d'un <i>barani groupé</i> , d'un <i>barani carpé</i> ou d'un <i>barani layout</i> .		1
Manœuvres arrière sur l'axe (sans vrille) : Salto arrière/carpé arrière/arrière tendu, 1 1/4 salto arrière groupé, 3/4 salto arrière groupé, gainer salto arrière	Parer les manœuvres pour assurer la sécurité de l'athlète lors des premiers essais du <i>salto arrière</i> groupé et du <i>gainer salto arrière</i> .		2
	Comprendre les mécanismes et pouvoir enseigner aux athlètes comment exécuter une rotation arrière, en ayant les pieds en contact la toile du trampoline, et comment changer la vitesse de rotation, en étant dans les airs.		2
	Comprendre comment enseigner l' <i>arrière carpé</i> et le <i>back layout</i> en changeant progressivement la position lors des essais subséquents.		2
	Utiliser un tapis et les progressions sécuritaires, et rappeler aux athlètes de regarder le trampoline pour le 1 1/4 salto arrière groupé et le 3/4 salto arrière groupé.		2
Manœuvres de côté sur l'axe : Lincoln loop, lincoln 180	Comprendre et utiliser les progressions sécuritaires, les tapis appropriés ou la parade des manœuvres lors de l'enseignement du <i>lincoln loop</i> .		2

	Comprendre comment enseigner le <i>lincoln 180</i> en ajoutant un peu de rotation à la fin de la manœuvre et un saut d'arrêt à la réception.		2
Manœuvres désaxées de base : Misty 540 (vers l'avant et inversé) bio 540 (vers l'avant et non-inversé), cork 720 (vers l'arrière et non-inversé)	Comprendre en profondeur comment décortiquer les manœuvres et veiller à ce que les athlètes maîtrisent chaque progression (ne pas sauter d'étapes) lors de l'enseignement du <i>misty 540</i> , du <i>bio 540</i> et du <i>cork 720</i> .		2
	Utiliser les tapis appropriés pour toutes les étapes lors de l'enseignement des progressions, et continuer d'utiliser un tapis jusqu'à ce que les réceptions soient sécuritaires et uniformes lors du <i>misty 540</i> , du <i>bio 540</i> et du <i>cork 720</i> .		2
	Comprendre comment améliorer et perfectionner les manœuvres, et être disposé à prendre le temps de revenir dans les progressions, en cas de besoin.		2
Ajouter de la rotation : Misty 720 et 900, bio 720 et 900, cork 900 et 1080	Comprendre comment ajouter de la rotation en en ajoutant un peu à la fin de la manœuvre sans changer son début.		2
	Revenir aux étapes précédentes si l'athlète fait une erreur.		2
	Demander aux athlètes d'effectuer un saut d'arrêt à toutes les nouvelles étapes.		2
Manœuvres désaxées de côté : Rodeo 540 et flat spin 360 et 540	Comprendre et utiliser les progressions sécuritaires, les tapis appropriés et les réceptions sécuritaires lors de l'enseignement du <i>rodeo 540</i> .		2
	Comprendre les nombreuses approches de l'enseignement du <i>flat spin 360</i> à partir du <i>360 droit</i> , du <i>salto arrière</i> et du <i>lincoln loop</i> .		2
	Exiger que les réceptions des athlètes soient sécuritaires et continuer d'utiliser un tapis jusqu'à ce que les réceptions soient sécuritaires et uniformes lors de l'exécution du <i>rodeo 540</i> et des <i>flat spin</i> .		2
Manœuvres vers l'avant sur : 3/4 tendu avant, marsouin, ballout groupé, saut périlleux avant, Superman (<i>Superman front flip</i>)	Enseigner aux athlètes à faire un périlleux de façon sécuritaire par dessus leur tête et à regarder la croix pendant la phase de la réception du <i>3/4 avant tendu</i> et du marsouin.		2
	Utiliser invariablement un tapis et demander aux athlètes d'atterrir avec les genoux écartés lorsqu'ils apprennent le <i>ballout groupé</i> et le <i>saut périlleux avant Superman</i> .		2
	Veiller à ce que les athlètes n'atterrissent pas sur leurs bras s'ils tournent trop lors du <i>saut périlleux avant Superman</i> (réception sur le ventre ou au 180, tomber dos).		2
Vrilles simples désaxées : Flare 540, underflip et D-spin	Comprendre comment enseigner le <i>flare 540</i> en ajoutant 90 degrés de rotation au début et à la fin d'un <i>lincoln loop</i> .		2
	Utiliser les tapis appropriés et exiger que les athlètes atterrissent en toute sécurité avant de passer à la prochaine étape, lors de l'enseignement du <i>underflip</i> et du <i>d-spin</i> .		2
Vrilles simples sur l'axe : Arabian 3/4, black half, back full	Veiller à ce que les athlètes tournent suffisamment lors du <i>3/4 arrière tendu</i> avant d'ajouter de la vrille pour obtenir l' <i>arabian 3/4</i> .		2

	Exiger que les athlètes atterrissent en toute sécurité avant d'enlever le tapis ou de passer à la prochaine étape, lors de l'enseignement du <i>back half</i> et du <i>back full</i> .		2
	Comprendre les mécanismes de la vrille inclinée.		1
	Total	0	56
	Compétences acquises OUI ou NON		

- ✚ Après que toutes les notes ont été entrées dans le formulaire, assurez-vous de remplir la case devant *Statut de l'entraîneur de sauts* (haut du formulaire) en indiquant *incomplet*, *formé* ou *certifié*.

Horaire du cours

Le cours sur le module Sauts 2 comporte six sections réparties sur trois jours. Il est recommandé d'effectuer deux sections par journée de cours. Chaque journée de cours durera environ huit heures.

La plupart des cours doivent être donnés sur le trampoline. Les présentations et l'enseignement de la matière sur la sécurité peuvent être effectués en classe pendant les 90 premières minutes de la formation. Il est aussi possible d'enseigner la mécanique des acrobaties en classe, idéalement au début du jour 2. Cette partie du cours peut aussi être donnée à un autre moment, lorsque les trampolines ne sont pas disponibles.

Horaire général du cours sur le module Sauts 2 (horaire recommandé) :

Les sections en gris représentent les cours donnés en classe.

	Jour 1 (Section 1)	Jour 2 (Section 3)	Jour 3 (Section 5)
Avant-midi 3 h 30	Présentations, sécurité Tâches d'échauffement	Mécanique des acrobaties	Échauffement de 10 minutes dirigé par un candidat
	Échauffement de 10 minutes dirigé par un candidat	Échauffement de 10 minutes dirigé par un candidat	Pratique de parade manuelle -¾ tendu avant, marsouin, ballout groupé, saut périlleux avant Superman -Arabian ¾, underflip 540, d-spin 720, back half, back full Attribution des manœuvres pour les présentations
	-Préparation au périlleux : préparation à l'assistance manuel. L'athlète est-il prêt? -Passer en revue les habiletés de Sauts 1 et les 10 étapes du salto avant	-Pratique de la parade manuelle -1 ¼ de salto arrière, ¾ salto arrière, gainer salto arrière -Lincoln loop, lincoln 180	
Dîner (1 heure)			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3

	(Section 2)	(Section 4)	(Section 6)
Après-midi 3 h 30	Échauffement de 10 minutes dirigé par un candidat	Échauffement de 10 minutes dirigé par un candidat	Échauffement de 10 minutes dirigé par un candidat
	-Méthodes d'assistance manuelle -Les 8 étapes du salto arrière -Parade manuelle du salto arrière -Carpé avant, tendu avant, carpé arrière et arrière tendu -Barani groupé/carpé/layout	Misty 540 Cork 720 Bio 540 Ajouter de la rotation Rodeo 540 Flare 540 Flatspin 540	-Présentation des manœuvres -Vrille inclinée (corkscrew sur trampoline, back full) -Jeux <i>freestyle</i> et enchaînements de mouvements sur le trampoline
			Récapitulation (prochaines étapes, rappels concernant la sécurité, évaluation du cours)

Si nécessaire, vous pouvez structurer le contenu selon la disponibilité de la salle de classe et des trampolines, pourvu que les manœuvres soient enseignées dans l'ordre. Les heures de cours et des pauses repas peuvent aussi être modifiées. Étant donné que ce cours est exigeant physiquement, vous devrez laisser du temps aux athlètes entre les sections pour qu'ils puissent se reposer et refaire le plein.

Notes générales visant à aider l'AF

- Le cours devra avoir lieu sur des installations d'entraînement de trampoline qui répondent aux normes de sécurité énoncées dans le manuel de Sauts 2.
- Le cours est réparti sur trois jours et l'AF doit avoir un maximum de huit candidats à sa charge. Il est possible que l'on vous demande d'accepter plus de huit candidats dans votre groupe. Vous devriez accepter cette demande uniquement si vous pouvez avoir plus de deux trampolines à votre disposition et si vous pensez être capable de surveiller, guider et évaluer tous les candidats.
- Il doit y avoir quatre personnes maximum par trampoline. Par conséquent, si un seul trampoline est disponible, vous ne pouvez pas prendre plus de quatre candidats. Il est toutefois préférable qu'il y ait seulement deux ou trois candidats par trampoline.
- Les candidats doivent prendre part aux discussions et aux démonstrations tout au long du cours. Incitez les entraîneurs à prendre l'initiative de se pratiquer entre eux et utilisez les mises en situation afin que chaque candidat puisse jouer le rôle de l'entraîneur pour chacune des manœuvres de Sauts 2.
- Demandez aux candidats d'apporter leurs manuels et un stylo à toutes les sections du cours. Les manuels leur serviront de guide pour les progressions et les pratiques de sécurité pendant le cours. Encouragez-les à prendre des notes ou à surligner les points importants dans leurs manuels. Ils pourront ainsi s'y référer ultérieurement.

- On encourage les candidats à essayer les progressions et les manœuvres, par étape, jusqu'à leur niveau technique (il faut réussir les prérequis et les progressions avant de passer à l'étape suivante). Il n'est cependant pas nécessaire de réussir toutes les manœuvres pour obtenir le statut *formé* ou *certifié* d'entraîneur Sauts 2.
- Les candidats devront apprendre à enseigner les éléments du module Sauts 2 aux athlètes, ce qui inclut toutes les progressions de manœuvre et les pratiques en matière de sécurité, et à donner des conseils d'entraînement aux athlètes lors de la détection et de la correction des erreurs (composante de Sauts 2 également). Il ne suffit pas d'être capable de faire la démonstration des habiletés pour entraîner des athlètes; pour devenir entraîneur formé ou certifié, il faut enseigner activement des manœuvres à d'autres personnes.
- L'évaluation des candidats entraîneurs doit être effectuée de façon continue tout au long du cours. Les candidats pourront notamment démontrer leur niveau de compétence pendant les tâches de démonstration des manœuvres et d'échauffement (ils devront diriger des échauffements) confiées par l'AF.

Principes fondamentaux de l'entraînement sécuritaire sur le trampoline

L'AF devra constamment revenir et insister sur certains principes fondamentaux de l'entraînement sur le trampoline tout au long du cours. Il devra répéter ces principes à maintes reprises. Si les entraîneurs s'appuient sur ces principes de l'entraînement sécuritaire, ils seront bien préparés à prendre de bonnes décisions d'entraînement et à diriger un programme d'entraînement de façon sécuritaire sur le trampoline.

Progressions :

- ❏ Utiliser toutes les progressions pour chaque manœuvre (« adhérer » au concept de réduction des risques en utilisant des méthodes d'apprentissage sécuritaires et par étape) et demander de petites modifications aux athlètes (c.-à-d. ajouter de la rotation graduellement à la fin d'une manœuvre sans changer son début).
- ❏ Revenir dans les progressions quand un athlète fait une erreur, quand il se trompe, quand il a peur ou quand il souhaite apporter des changements à une manœuvre.

Utilisation des tapis de sécurité

- ❏ Utiliser les tapis (utiliser les tapis sur le trampoline et les tapis de parade au besoin, et choisir le format approprié de tapis).
- ❏ Continuer d'utiliser les tapis et ne pas les enlever ou les échanger pour des plus petits avant que l'athlète ait démontré, par de nombreuses tentatives, qu'il réussit régulièrement la manœuvre.

Atterrissage sécuritaire

- ❏ Demander aux athlètes d'effectuer un saut d'arrêt lors des nouvelles manœuvres (il faut le rappeler aux athlètes lorsqu'ils l'oublient) et d'atterrir en contrôle sur les deux pieds lors de toutes les manœuvres.
- ❏ Rappeler constamment aux athlètes de garder les genoux écartés lors de l'apprentissage des périlleux (en particulier lors du salto avant, du marsouin, du ballout, du saut périlleux avant

Superman et du 1 ¼ back).

- ❏ Rappeler constamment aux athlètes de garder les bras à l'intérieur en cas de chute pour éviter d'atterrir sur les mains. Un tel atterrissage pourrait causer des blessures aux coudes, aux bras et aux poignets.
- ❏ Enseigner et rappeler à l'athlète dans quelle direction il doit regarder pendant sa manœuvre. Ceci l'aidera à réussir son atterrissage et à atterrir de manière sécuritaire.

Emploi du temps et notes de l'AF

L'objectif de l'emploi du temps qui suit est de vous guider dans votre planification. Vous pouvez organiser votre horaire comme vous le voulez, mais vous devrez voir toute la matière qui suit afin que les candidats atteignent les objectifs et les résultats de l'ACSA et du PNCE. (Les numéros de page indiqués peuvent être inexacts.)

Préparation – 15 minutes avant le début du cours	Page du manuel	Temps requis	Lieu/ équipement
Sur le tableau blanc ou le tableau à feuilles, écrivez : <ul style="list-style-type: none"> - Module Sauts 2 - La date du cours - Le lieu - Votre nom et vos coordonnées 		15 minutes avant le début du cours	En classe Tableau à feuilles ou tableau blanc
Lors de l'arrivée des entraîneurs au cours : <ul style="list-style-type: none"> - Demandez-leur de sortir leur manuel sur Sauts 2. - Assurez-vous qu'ils ont inscrit leur nom sur leur manuel. - Demandez-leur d'inscrire les renseignements relatifs au cours et vos coordonnées à l'intérieur du manuel, au cas où ils auraient besoin de ces informations dans l'avenir (preuve de réussite du cours, suivi pour la certification). - Demandez-leur de vérifier leur CRF pour voir s'il est complet et si les informations qu'il contient sont correctes. - Veillez à ce qu'ils aient un crayon pour prendre des notes dans leur manuel pendant le cours. 	Au verso de la couverture avant		En classe Manuels et stylos (Demandez aux candidats de les apporter à toutes les sections du cours.)
<ul style="list-style-type: none"> - Inscrivez votre nom sur un porte-nom et portez-le. 			Autocollants et porte-noms

Module Sauts 2 — Section 1

Mot de bienvenue et présentations – 40 minutes	Page du manuel	Temps requis	Ressources/ équipement
<p>L'AF peut décider d'ajouter un jeu ou une activité de leur choix pour briser la glace avant ou après les présentations.</p> <p>Présentations des entraîneurs et de l'AF :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noms - De quelle façon s'impliquent-ils dans le ski et le trampoline? - Un avantage d'utiliser le trampoline comme outil d'entraînement (chaque candidat doit donner un différent avantage) - Un fait intéressant sur chaque candidat qui n'a aucun rapport avec le ski ou le trampoline. 		15 minutes	<p>En classe</p> <p>À écrire sur le tableau blanc : ce que les entraîneurs devront dire sur eux au groupe</p>
<p>Logistique et tâches :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emplacement des toilettes - Planification des pauses et des heures de repas - Complétez les CFR (idéalement avec un ordinateur portable pour économiser du temps) - Apportez votre manuel et votre stylo à toutes les sections du cours. 		5 minutes	<p>En classe</p> <p>CRF (format électronique ou papier)</p> <p>Stylos supplémentaires</p>
<p>À propos du cours :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Résumez l'introduction du manuel. <p>À mentionner aux candidats :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Dites-leur qu'ils doivent se souvenir de « penser et agir comme un entraîneur ». Le cours est agréable parce qu'ils feront des sauts et apprendront des manœuvres, mais les candidats devront veiller à pratiquer leurs habiletés d'entraînement!</i> - <i>Le défi de l'entraînement est d'enseigner à des participants qui ont du mal à apprendre, pas seulement à ceux qui réussissent du premier coup.</i> 	p. 5	5 minutes	En classe

<p>Cheminement de l'entraîneur de sauts :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regardez l'organigramme du <i>Cheminement de l'entraîneur de sauts</i> avec les entraîneurs. - Répondez aux questions des entraîneurs. <p>Remarque :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Un entraîneur formé peut uniquement entraîner d'autres athlètes sous la supervision d'un entraîneur certifié. Pour être responsable d'un groupe, l'entraîneur doit être certifié.</i> - <i>Une fois que l'entraîneur est formé dans un module de saut, il peut suivre le module de sauts qui suit pour devenir formé dans ce module également.</i> - <i>Pour devenir certifié dans tout module de sauts, il doit déjà être certifié dans les modules précédents (l'entraîneur doit être certifié Saut 1 avant de pouvoir devenir certifié Sauts 2 et être certifié Sauts 2 avant de pouvoir devenir certifié Sauts 3, etc.).</i> - <i>La certification doit être prise au sérieux. Il faut plus qu'une fin de semaine de formation pour apprendre à entraîner des athlètes. En effet, le candidat a besoin de nombreuses heures de pratique où il entraînera des athlètes sous la supervision d'un entraîneur certifié qui peut servir de mentor.</i> - <i>Un entraîneur certifié a entre ses mains la vie, la santé et le bien-être des athlètes qu'il entraîne. Il s'agit là d'une responsabilité qui ne doit être prise à la hâte ou à la légère.</i> 	<p>Le Cheminement de l'entraîneur de sauts qui se trouve dans le cartable Référence pour les entraîneurs de club.</p>	<p>15 minutes</p>	<p>En classe</p>
<p>Sécurité – 70 minutes</p>	<p>Page du manuel</p>	<p>Temps requis</p>	<p>Ressources/équipement</p>
<p>Révision des éléments de sécurité du module Sauts 1 : règlements de sécurité, sécurité par rapport à l'équipement, enseignement approprié pour la sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Choisissez quelqu'un qui écrira les éléments de sécurité sur le tableau blanc ou le tableau à feuille. - Les entraîneurs devraient avoir appris ces éléments dans Sauts 1, alors demandez-leur de s'en souvenir sans regarder dans leur manuel. - Par la suite, regardez dans le manuel pour voir s'ils ont oublié des éléments. 	<p>p. 6 à 8</p>	<p>30 minutes</p>	<p>En classe Tableau blanc et marqueurs</p>

<p>Plan d'action d'urgence</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour aller rejoindre quelqu'un sur le trampoline sans bouger la toile du trampoline, suggérez aux candidats d'utiliser une échelle, une longue planche ou un tapis dur. 	p. 6	5 minutes	
<p>Sécurité de la fosse à cubes de mousse</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ne présumez pas qu'une fosse à cubes de mousse est sécuritaire!</i> - <i>Ne jamais atterrir sur la tête ou le ventre dans la fosse. Il arrive que des personnes se blessent à la colonne vertébrale. Utilisez la fosse de façon sécuritaire.</i> - <i>La plupart des fosses à cubes de mousse n'ont pas été fabriquées selon des normes précises prévoyant son utilisation par des athlètes de haute performance.</i> - <i>Avant d'utiliser la fosse : Creusez dans la fosse et faites bouffer les cubes de mousse. Vérifiez si la fosse est suffisamment profonde, s'il y a un matelas résistant (« resi-mat ») ou un filet sous les cubes de mousse. Vérifiez si les côtés sont rembourrés, si elle est suffisamment grande et si elle contient assez de cubes de mousse. Assurez-vous qu'aucun objet nuisible n'est caché.</i> 	Cette partie doit être ajoutée au manuel.	5 minutes	
<p>Atterrissage sécuritaire pour les acrobaties avancées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilisez la surface du plancher et les tapis pour revoir les roulades de Sauts 1 (roulade avant et arrière, et roulade sur l'épaule) - Faites la démonstration des roulades et demandez aux entraîneurs de tenter d'amortir leurs chutes sur un tapis mou. Demandez-leur d'exécuter une roulade arrière et de freiner la rotation en touchant le tapis, avec les bras par dessus la tête, avant que leur tête touche au tapis (prévention des commotions cérébrales). 	p. 9	20 minutes	Plancher du gymnase Zone recouverte par des tapis, tapis de sécurité, matelas inclinés
<p>Rendez-vous au trampoline, expliquez les façons sécuritaires d'atterrir en cas de chute et décrivez comment l'amortissement des chutes est utilisé lorsque l'athlète atterrit près de l'extrémité du trampoline, c'est-à-dire près de la banquette pour pousser vers le bas, sur le tapis de la banquette, au lieu de rebondir dessus.</p>	p. 9	5 minutes	Sur les trampolines

<p>Lisez d'un bout à l'autre les <i>Conseils de sécurité importants</i> et expliquez leur fondement aux candidats. Au risque d'avoir l'air de radoter, un entraîneur qui se soucie de la sécurité devra sans cesse répéter ces conseils à ses athlètes pour qu'ils les apprennent et pour assurer leur sécurité.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>L'athlète peut éviter une blessure fréquente causée par un impact entre les genoux et le nez ou les dents lorsqu'il apprend à atterrir après avoir exécuté des périlleux. Ce type de blessure est parfaitement évitable si l'athlète garde les genoux écartés lorsqu'il apprend à atterrir. Il faut laisser de la place pour la tête.</i> - <i>Il ne faut pas éloigner les bras du corps pour atterrir sur les mains lors d'une chute sur trampoline. Explication : Quand les mains poussent sur la toile du trampoline, les ressorts s'étirent, les bras s'allongent davantage et les coudes se bloquent juste au moment où les ressorts se rétractent, ce qui entraîne de graves blessures aux coudes, aux poignets et aux bras. Une fois de plus, il s'agit d'une blessure fréquente, mais évitable.</i> - <i>Les entraîneurs devront constamment rappeler aux athlètes d'effectuer des sauts d'arrêt lors des réceptions. Pendant le cours, ils devront montrer qu'ils rappellent cet élément aux candidats qu'ils entraînent. Le saut d'arrêt sera évalué à toutes les manœuvres que l'entraîneur enseignera. La sécurité est une préoccupation de tous les instants. Prenez des initiatives par rapport à la sécurité.</i> 	<p>p. 9</p>	<p>5 minutes</p>	<p>Sur les trampolines ou en classe</p>
--	-------------	------------------	---

Échauffement – 25 minutes	Page du manuel	Temps requis	Ressources/ équipement
<p>L'AF passe en revue les éléments qui font partie d'un échauffement efficace (Sauts 1).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demandez à un candidat volontaire de venir diriger le premier échauffement de 10 minutes sur le plancher du gymnase. (Chaque candidat dirigera un échauffement. L'échauffement peut être dirigé en groupe de deux si le groupe de candidats est grand.) Cette activité vous aidera à évaluer les candidats. - Planifiez l'horaire des responsables des séances d'échauffement pour chaque section du cours. Cette planification vous aidera à attribuer aux candidats un groupe d'âge ou un niveau particulier d'athlètes à cibler de façon fictive pour leur échauffement. 		5 minutes	Sur les trampolines ou en classe
<p>Un candidat dirige un échauffement de 10 minutes sur le plancher du gymnase.</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'AF prend des notes sur les compétences en leadership et communication du candidat. 		10 minutes	Plancher du gymnase
<p>L'AF dirige un échauffement sur le trampoline. Utilisez ce temps pour enseigner aux candidats comment être à l'aise sur le trampoline.</p> <p>**Instructions pour les candidats : <i>Pendant tout le cours, restez dans votre zone de confort sur le trampoline. N'essayez pas de manœuvres qui dépassent vos capacités ou votre expérience sans passer d'abord par les prérequis et les progressions. Agissez envers vous de la même manière que vous le feriez envers un athlète : restez sécuritaire et utilisez les progressions d'apprentissage appropriées. Informez l'AF de toute blessure ou restriction actuelle ou antérieure.</i></p> <p>Échauffement suggéré : Demandez à tous les athlètes d'effectuer un simple enchaînement de manœuvres de Sauts 1 (p. ex. : saut groupé, réception assis, réception debout, 180 droit).</p> <p>Demandez-leur ensuite d'ajouter deux prises dans l'enchaînement, puis trois prises, puis quatre prises, s'ils sont capables.</p>		10 minutes	Sur les trampolines

Préparation aux périlleux – 75 minutes	Page du manuel	Temps requis	Ressources/ équipement
<p><i>Résumez ou lisez à haute voix la matière sur préparation aux périlleux du manuel aux entraîneurs.</i></p> <p>Habilitéte de l'entraîneur : Préparation à la parade et synchronisme de la toile du trampoline Décision de l'entraîneur : L'athlète est-il prêt à effectuer un périlleux?</p>	p. 10	5 minutes	
<p>Révision des manœuvres non inversées de Sauts 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cette révision est très importante. Souvent, les candidats ne sont pas bon les manœuvres de bases, même ceux qui sont à l'aise pour enseigner des manœuvres plus avancées sur le trampoline. - Cette révision peut donc représentée une occasion d'évaluer les candidats sur leurs points faibles par rapport à Sauts 1. 	p. 11	20 minutes	Sur les trampolines
<p>Révision des 10 étapes du salto avant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Divisez les candidats en groupes, en fonction du nombre de trampolines disponibles. Demandez-leur de s'exercer à montrer les 10 étapes du salto avant à d'autres candidats. <p><i>Sécurité : Il est très important de garder les genoux écartés! Il faut garder de l'espace pour le visage et ne pas poser les mains sur le trampoline en cas de sur-rotation. Rappelez aux entraîneurs d'enseigner aux athlètes à se tourner sur le dos ou à atterrir sur le ventre.</i></p>	p. 11 et 12	50 minutes	Sur les trampolines Sur le plancher du gymnase Matelas incliné et tapis de parade épais

Module Sauts 2 — Section 2

Apprendre aux candidats comment enseigner les manœuvres de Sauts 2 sur le trampoline

Voici les cinq parties à suivre d'une activité d'apprentissage efficace :

- ❏ Introduction : Décrivez sommairement la manœuvre que vous souhaitez montrer et faites la démonstration de cette manœuvre.
- ❏ Théorie : Présentez les progressions, les conseils de sécurité et les commentaires des entraîneurs.
- ❏ Pratique de la manœuvre : Chacun leur tour, les candidats joueront le rôle de l'athlète et tenteront d'effectuer la manœuvre jusqu'à leur niveau technique.
- ❏ Mise en œuvre des méthodes d'entraînement : Chacun leur tour, les candidats joueront le rôle de l'entraîneur pour mettre en œuvre la théorie des progressions, de la sécurité et de l'entraînement, donner des commentaires et voir si leur méthode d'entraînement est efficace.
- ❏ Clôture : Réunissez les candidats pour effectuer une récapitulation de ce qu'ils ont appris au cours de la pratique de la manœuvre et de la mise en œuvre des méthodes d'entraînement. À ce moment, les candidats peuvent poser des questions et l'AF peut ajouter des points supplémentaires. L'AF peut aussi indiquer aux candidats de quelle façon la manœuvre s'insère dans la progression des habiletés et en quoi elle constitue une base pour les manœuvres suivantes.

Échauffement – 20 minutes	Page du manuel	Temps requis	Ressources/ équipement
Un candidat dirige un échauffement de 10 minutes sur le plancher du gymnase. <ul style="list-style-type: none"> - L'AF prend des notes sur les compétences en leadership et communication du candidat. 		10 minutes	Plancher du gymnase
L'AF dirige un échauffement de 10 minutes sur le trampoline. <ul style="list-style-type: none"> - Suggestion : Faites l'échauffement en révisant le misty drop (misty rollover et 90 réception sur le dos), effectuer des combinaisons de misty rollover ou des manœuvres de rouleau arrière (manœuvre de base pour les manœuvres désaxées). 		10 minutes	Sur les trampolines

<p><i>Il faut absolument assister manuellement les athlètes qui sont à leurs premiers essais du salto arrière parce que souvent, au début, si les athlètes ne reçoivent pas d'aide, ils vrillent uniquement assez pour se retrouver la tête en bas.</i></p> <p>Parade du salto arrière</p> <ul style="list-style-type: none"> - Montrez la parade du salto arrière (sur la surface du trampoline) - Donnez du temps de pratique aux candidats (au début, seconde le candidat lors de la parade) - Montrez la parade sur la toile du salto arrière aux candidats - Donnez du temps de pratique aux candidats (au début, seconde le candidat lors de la parade) - Les candidats qui ont de la difficulté à synchroniser leurs sauts avec ceux de l'athlète pourraient apprendre à assister l'athlète à partir du coussin du cadre du trampoline. Le meilleur moyen d'apprendre à synchroniser ses sauts est d'utiliser un double mini trampoline, mais l'apprentissage peut aussi se faire sur le trampoline ordinaire. 		30 minutes	
<p>Réviser les huit étapes et répondez aux questions</p> <p><i>Il est important de suivre toutes les étapes parce que chaque étape a pour but d'aider l'athlète à bien apprendre le salto arrière, et ce, en toute sécurité.</i></p>	p. 15 à 17	5 minutes	
<p>Utilisez les cinq parties d'une activité d'apprentissage efficace (introduction, théorie, pratique de la manœuvre, mise en œuvre des méthodes d'entraînement, clôture) pour apprendre aux candidats comment enseigner efficacement les manœuvres qui suivent aux athlètes :</p>			
<p>Carpé avant</p> <p>Tendu avant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le candidat pourrait ne pas réussir cette manœuvre. Elle est peu utilisée, mais essayer de la réussir constitue un bon défi. Cette manœuvre est aussi un bon exercice qui permet de pratiquer les techniques d'impulsion et d'apprendre à lancer les jambes pour arriver à tourner vers l'avant. Il s'agit là de deux éléments importants à travailler avant d'apprendre à effectuer des doubles vers l'avant. 	p. 19	15 minutes	Sur les trampolines
<p>Arrière carapé</p> <p>Arrière tendu</p>	p. 21	15 minutes	

<p>Arabian ¾</p> <ul style="list-style-type: none"> - Montrez aux candidats comment effectuer la vrille au début et la vrille à la fin. Assurez-vous cependant qu'ils arrivent à bien passer par dessus leur tête avant d'ajouter de la vrille à la manœuvre. <p>Underflip 540</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les genoux doivent être écartés pour les réceptions. <p>D-spin 720</p> <p>Back half</p> <p>Back full</p>	<p>p. 46</p> <p>p. 48</p> <p>p. 49</p> <p>p. 51</p> <p>p. 52</p>	<p>60 minutes</p>	<p>Sur les trampolines</p>
---	--	-------------------	----------------------------

Attribution des manœuvres pour les présentations – 15 minutes	Page du manuel	Temps requis	Ressources/ équipement
<p>Attribuez des manœuvres aux athlètes pour les présentations de l'après-midi. Donnez-leur du temps pour travailler sur leur présentation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Choisissez une manœuvre par candidat. Les manœuvres devront mettre chacun des candidats au défi, sans être trop intimidantes pour eux. - Si possible, pour chacun des candidats, choisissez une manœuvre qui pourrait vous donner l'occasion d'évaluer quelque chose que vous n'avez pas encore pu évaluer. - Choisissez une manœuvre du manuel qui a été enseignée pendant le cours. - Assurez-vous d'être libre pendant la pause, au cas où les candidats voudraient vous poser des questions en préparation de leurs présentations. 		<p>15 minutes</p>	<p>Dans le gymnase ou en classe</p>

Module Sauts 2 — Section 6

Présentation des manœuvres – 2 h	Page du manuel	Temps requis	Ressources/ équipement
Un candidat dirige un échauffement de 10 minutes sur le plancher du gymnase.		10 minutes	Plancher du gymnase
Présentations des manœuvres <ul style="list-style-type: none"> - Présentations (10 minutes) - Questions et commentaires (5 minutes) 		15 minutes au total par présentation	Sur les trampolines
Vrille inclinée – 30 minutes	Page du manuel	Temps requis	Ressources/ équipement
Mécanique de la technique de la vrille inclinée	p. 60	5 minutes	
Corkscrew sur trampoline <ul style="list-style-type: none"> - Révisez d'abord les progressions étape par étape pour l'apprentissage. - Montrez la méthode de la pure vrille inclinée aux candidats. 	p. 61	15 minutes	Sur les trampolines
Back full <ul style="list-style-type: none"> - Rappelez aux candidats d'utiliser les progressions lorsqu'ils enseignent pour la première fois le back full à des athlètes (il s'agit ici d'une version avancée du back full). - Montrez la méthode de la pure vrille inclinée pour le back full (la démonstration de cette méthode peut être effectuée par l'AF, un entraîneur ou une personne ayant un niveau technique avancée qui est capable de pratiquer cette méthode). 	p. 62	10 minutes	Sur les trampolines

Jeux – 20 minutes	Page du manuel	Temps requis	Ressources/ équipement
Jeux <i>freestyle</i> sur trampoline Divisez le groupe d'entraîneurs en trois groupes. Demandez à chaque groupe de lire et de présenter un des jeux du manuel.	p. 63 et 64	Préparation (5 minutes) Jeu (5 minutes)	Sur les trampolines Manuel

Enchaînements de manœuvres – 20 minutes	Page du manuel	Temps requis	Ressources/ équipement
<p>Divisez le groupe d'entraîneurs en groupes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lisez d'un bout à l'autre les exemples d'enchaînement de manœuvres dans le manuel. - Constituez un enchaînement de manœuvres approprié au niveau de chaque candidat. Enseignez ensuite l'enchaînement aux candidats qui joueront le rôle des athlètes. - Les entraîneurs peuvent constituer des enchaînements de manœuvres ou utiliser ceux du manuel. Assurez-vous cependant que les enchaînements qu'ils choisissent sont appropriés au niveau des candidats qui joueront le rôle des athlètes. 	p. 65	20 minutes	Sur les trampolines Papier, stylo, manuel
Récapitulation – 20 minutes	Page du manuel	Temps requis	Ressources/ équipement
<ul style="list-style-type: none"> - Mentionnez de nouveau les pratiques en matière de sécurité aux candidats et rappelez-leur d'utiliser les progressions. - Utilisez le manuel et le Wiki d'Acro CAN comme référence. (Assurez-vous que les candidats ont le lien du Wiki.) - Dites aux candidats de poursuivre leur apprentissage et de pratiquer ce qu'ils ont appris avec des entraîneurs mentors. - Insistez sur le respect de la responsabilité d'être entraîneur : les décisions d'entraînement ont une incidence sur la santé et le bien-être des athlètes, c'est pourquoi il faut utiliser ses compétences d'entraîneur à bon escient. - Expliquez les prochaines étapes et expliquez comment devenir certifié. 		20 minutes	Dans le gymnase ou en classe

Notes additionnelles de l'AF

Vous pouvez utiliser l'encadré qui suit pour vous aider à donner le cours de manière efficace :

Vous n'avez qu'à taper ou écrire vos notes ici.