



**FREESTYLE
SKI
ACROBATIQUE**

Module Sauts 4 d'Acro CAN : Sur neige

GUIDE DE L'ANIMATEUR DE L'ATELIER TECHNIQUE

23 mai 2013





Programme
national de
certification des
entraîneurs



PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.



Alberta



BRITISH
COLUMBIA



NOVA SCOTIA



Les programmes de cet organisme sont
subventionnés en partie par Sport Canada.



Patrimoine
canadien
Sport Canada

Canadian
Heritage

© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2013) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés. Imprimé au Canada.

Table des matières

Introduction	4
Liste de vérification pour l'atelier	5
CHEMINEMENT DE L'ENTRAÎNEUR	6
CHEMINEMENT DU MODULE DE SAUTS	7
Objectifs du module Sauts 4 sur neige :	9
Compétences essentielles du PNCE	11
Notes d'orientation générales à l'intention de l'animateur :	12
Survol de l'atelier Sauts 4	14
Programme	16
Formulaire d'évaluation	21
NOTES :	27
Formulaire de rétroaction de l'animateur	28

Introduction

Bienvenue et merci d'accepter de donner ce cours pour l'Association canadienne de ski acrobatique. Le présent document a pour objectif de fournir à l'animateur-formateur un survol détaillé du cours de trois jours portant sur le module Sauts 4 sur neige.

Veillez prendre le temps de lire et de comprendre le cheminement des entraîneurs de l'ACSA, car il est important de bien comprendre ces renseignements afin que vous puissiez répondre aux questions que vous poseront les candidats entraîneurs durant les trois jours que vous passerez avec eux.
<http://freestyleski.com/wp/fr/coach/training-programs/>

Liste de vérification pour l'atelier

Avant le cours : matériel et liste des choses **À FAIRE** :

- ❑ **Réserver le temps d'utilisation de la piste**- en coordination avec l'OPS qui dirige le cours : 4 ou 3 semaines avant.
- ❑ Commander le manuel Sauts 4 auprès de votre OPS (minimum de 3 semaines à l'avance)
- ❑ Assurez-vous que le cours est sanctionné par l'ACSA sur tous les sites (vérifiez auprès de votre OPS)
- ❑ Envoyer un courriel contenant les renseignements suivants à tous les participants
 - Endroits du cours
 - Horaire détaillé
 - Copie du manuel Sauts 1-2-3 pour que les candidats le révisent
 - Indiquer si les athlètes sont autorisés à participer au cours comme démonstrateur
 - Feuille des choses à apporter pour les candidats
- ❑ **Préparer le nombre adéquat de formulaires d'évaluation**
- ❑ **Prévoir des feuilles de qualification – pour l'exercice de qualification, environ 30 copies.**
- ❑ **Préparer des vidéos de chaque manœuvre vue dans le cours (habiletés A et B)**
 - Les vidéos qui seront utilisées pour l'entraînement pré-qualification ou pour montrer une manœuvre
 - Idéalement quelques vidéos d'une qualification considérée limite pour montrer ce qui est acceptable ou non dans le processus de qualification
- ❑ Assurez-vous de savoir comment entrer les données dans « Le Casier » dans la base de données de l'ACE – envoyez un courriel à coaches@freestyleski.com
- ❑ Le manuel du DLTA du ski acrobatique (le manuel technique contient du matériel de référence mais seulement lié au contexte compétition-développement).

Préparation du cours avant l'atelier :

- ❑ Contacter l'OPS pour déterminer qui sera responsable de communiquer avec le centre de ski pour discuter de la gestion du parcours :
 - Vérifier qui sera l'opérateur du site pendant le cours
 - S'informer de la façon d'ouvrir, de faire fonctionner et de fermer l'installation si nécessaire
 - Accès à une salle de rencontre; tranquille, suffisamment grande, électricité, projecteur
 - Communiquer la liste des candidats pour obtenir les rabais sur les billets de remontée (le club local peut aider à effectuer cette tâche) au besoin
- ❑ Crayons et stylos
- ❑ Accès à un téléviseur – ou un projecteur et un ordinateur si tout votre contenu se trouve sur un ordinateur
- ❑ Apporter une caméra vidéo sur le parcours. S'assurer d'avoir tous les câbles pour présenter les vidéos aux candidats
- ❑ Tableau ou tableau de papier
- ❑ Liste de tous les candidats fournie par le BUREAU DE L'OPS
- ❑ Préparer un PAU (plan d'action d'urgence) pour chaque installation

Tâches administratives à effectuer après le cours :

- ❑ Inscrire les renseignements concernant les candidats et le cours dans « Le Casier » et le soumettre à l'ACSA pour obtenir son autorisation. Envoyez un courriel à coaches@freestyleski.com si vous ne savez pas comment procéder.
- ❑ Assurez-vous que les candidats ont rempli et remis le formulaire « Évaluation de l'animateur »
- ❑ Tous les formulaires d'évaluation sont remplis et distribués aux candidats, à leur évaluateur et à l'administrateur de leur OPS – conservez également une copie pour vous. Vérifiez si la copie que vous envoyez est en format « lecture seulement. »
- ❑ Établir un échéancier et des directives à l'intention des candidats qui pourraient avoir besoin d'entraînement avant de passer la partie A ou B du cours Sauts 3
- ❑ **Les animateurs-formateurs devraient toujours conserver des copies de leurs formulaires d'évaluation des entraîneurs du PNCE et les renseignements concernant l'inscription!**

CHEMINEMENT DE L'ENTRAÎNEUR

Voici un lien vers le site Web de l'ACSA où vous trouverez tous les cheminements éducatifs de tous nos programmes destinés aux entraîneurs :

<http://freestyleski.com/wp/fr/coach/training-programs/>

Le cheminement propre aux Sauts / Acrobaties se trouve à la section suivante.

CHEMINEMENT DU MODULE DE SAUTS

Tous les candidats qui participent à cet atelier doivent être des entraîneurs de club formés, et certifiés Sauts 1, 2 et 3.

Sauts 4 couvre les habiletés dans un environnement de neige. Les habiletés sont divisées en deux niveaux qui sont directement tirés des modules Sauts 1 et Sauts 2 - trampoline / habiletés acrobatiques.

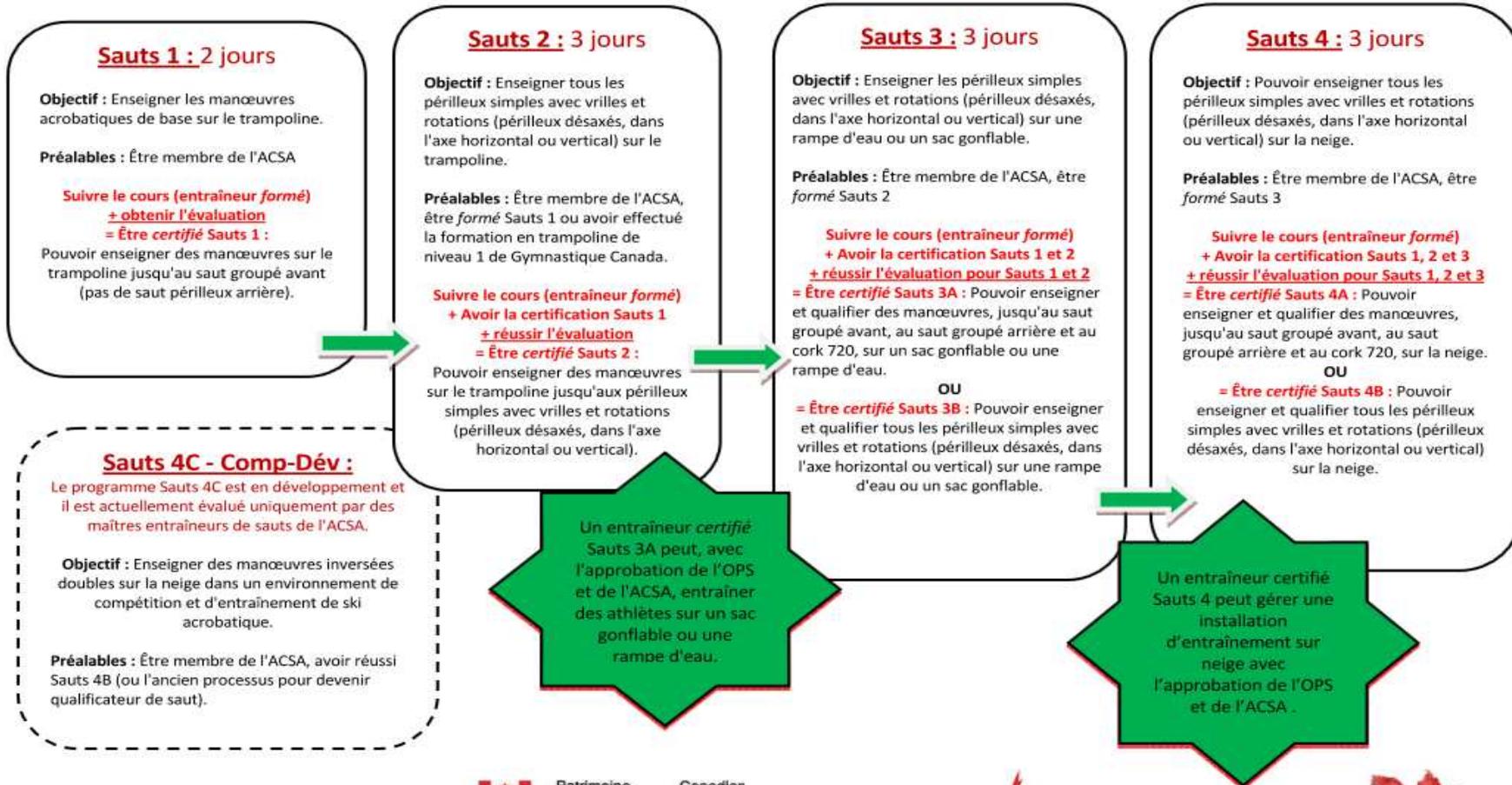
- Sauts 3A : Back Tuck, Front Tuck, Cork7
- Sauts 3B : Toutes les autres manœuvres inversées et désaxées simples avec vrilles.

Veillez travailler en étroite collaboration avec le directeur des programmes des entraîneurs de l'ACSA afin d'avoir en main tout le matériel et les ressources à jour nécessaires que vous trouverez dans la boîte de dépôt (Drop Box). L'ACSA a également un site Wiki qui contient des renseignements sur certaines habiletés qui pourraient vous être utiles : <http://www.canfreestyle.com/wiki/category/courses/air-courses/>

- **Veillez examiner le Cheminement des sauts à la page suivante pendant votre cours**
- **Il est important de passer en revue le plan de transition énoncé dans le haut du cheminement!**

Un espace est réservé à la fin du document pour la prise de notes personnelles.

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).



Objectifs du module Sauts 4 sur neige :

À la fin de l'atelier Sauts 3, les candidats seront soit FORMÉS ou CERTIFIÉS dans ce qui suit :

STATUT DE L'ENTRAÎNEUR DE SAUTS :		FORMÉ OU CERTIFIÉ
NOTE DU CANDIDAT		0
NOTE DE PASSAGE		102
Sauts 4A SUR NEIGE : l'entraîneur pour enseigner et qualifier le Front Tuck, Back Tuck et Cork 720		
Sauts 4A SUR NEIGE : l'entraîneur pour enseigner et qualifier des manœuvres inversées simples avec vrilles		
CERTIFIÉ = L'entraîneur peut <u>ENSEIGNER à ses athlètes et les QUALIFIER</u> sur la neige.		
FORMÉ = L'entraîneur doit être réévalué avant <u>D'ENSEIGNER</u> les sauts inversés à ses athlètes.		

Il y a deux statuts différents que le candidat peut atteindre une fois le cours terminé. Si le candidat ne répond pas aux normes établies, il conserve le statut 'formé' jusqu'à ce qu'une évaluation ultérieure soit réussie.

À la fin de cet atelier, l'entraîneur reçu aura acquis les connaissances et les compétences pour devenir entraîneur et qualificateur (selon le statut obtenu) auprès d'athlètes des niveaux Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner, Apprendre à compétitionner et S'entraîner à la compétition de notre modèle de DLTA.

En tant qu'animateur-formateur du cours, vous aurez la grande responsabilité d'évaluer correctement tous les candidats, car vous attesterez l'acquisition de leurs compétences d'entraîneur et les autoriserez à enseigner et qualifier les manœuvres inversées et désaxées sur neige. L'animateur-formateur devrait pouvoir affirmer avec certitude si un candidat a acquis ou non une compétence

L'animateur-formateur accomplira les tâches suivantes :

1. S'assurer que les candidats assistent aux trois journées de l'atelier technique.
2. Aider les candidats à améliorer leurs propres habiletés en sauts (adapter à un style entre le parc et les bosses).
3. Aider les candidats à améliorer leurs connaissances pédagogiques techniques en agissant à titre d'entraîneurs les uns auprès des autres au cours d'une séance.
4. Aider les candidats à accroître leurs connaissances et leur compréhension des aspects suivants du cours Sauts 4 sur neige :
 - a. Gérer les opérations des installations de sauts sur neige.
 - b. Concevoir un plan saisonnier relativement à l'atteinte des objectifs des athlètes (acquisition des flips et des manœuvres désaxées)

- c. Prioriser et ordonner les séances et blocs d'entraînement technique
 - d. Analyser les éléments techniques et tactiques
 - e. Diriger et enseigner correctement et de façon professionnelle leurs programmes
5. Faire participer les entraîneurs pendant le cours en les incluant dans les discussions et les séances.

Compétences essentielles du PNCE

À mesure que les entraîneurs avancent dans ce module, ils travailleront à l'acquisition des *cinq compétences essentielles* qui les aideront à devenir de meilleurs entraîneurs et avoir une plus grande incidence sur l'expérience des athlètes

À certains moments de l'atelier, les entraîneurs participeront aux activités qui demandent la réflexion et l'évaluation de leur apprentissage de ces cinq compétences. Ces activités sont importantes, car les entraîneurs y montrent comment ils appliqueront et reproduiront les cinq compétences dans l'entraînement de leurs athlètes...

Voici quelques façons dont les cinq compétences entrent en jeu dans la planification technique :

Résolution de problèmes

- Déterminer une structure appropriée pour le développement technique
- Concevoir des activités qui permettent le perfectionnement à la fois des compétences techniques et de l'attitude en entraînement
- Déceler le symptôme à la source
- Gestion des risques

Valorisation

- Faire en sorte que les activités sont conformes aux habiletés et à la progression des athlètes (du trampoline au saut à skis)
- Respecter les différents styles d'apprentissage des athlètes, discuter des différentes façons d'expliquer une habileté.

Réflexion critique

- Comparer les connaissances, compétences et attitudes actuelles avec l'information fournie dans le manuel technique Sauts 3
- S'adapter à tous les sites et faire la promotion d'un environnement d'entraînement sécuritaire en tout temps (proactif)
- Comprendre et appliquer les exigences liées à l'équipement lors de l'utilisation d'une rampe d'eau ou d'un coussin gonflable

Direction

- Élaborer des stratégies pour gérer le temps et les ressources, en fonction des besoins de l'athlète en matière d'entraînement et de compétition
- Gérer les activités sur un site et préparer toutes les sanctions et les certificats d'assurance avant l'entraînement
- Plan d'action d'urgence spécifique
- Contrôler la circulation (maître du plateau, trampoline...)

Interaction

- Travailler avec d'autres entraîneurs pour élaborer des philosophies d'entraînement et de compétition pour votre programme
- Demander aux athlètes de discuter entre eux de leurs expériences
- Circulation des athlètes durant la séance

Notes d'orientation générales à l'intention de l'animateur :

- Assurez-vous que votre piste est réservée et que votre SANCTION a été demandée à l'ACSA – au moins quatre semaines avant le cours. Vous devriez travailler en étroite collaboration avec l'OPS pour ces deux aspects.
- La planification pour l'enseignement de ce cours devra être adaptée à l'environnement spécifique qui s'offre à vous. Si vous disposez d'un sac gonflable sur le site, cela est très pratique pour l'exécution de TOUTE manœuvre pour la première fois. Les sauts sur les sacs gonflables peuvent être immédiatement adaptés à la neige lors de la même séance d'entraînement (dans la même heure). L'utilisation du sac gonflable pour accroître le taux de succès de la première exécution sur la neige est non négligeable comme outil d'entraînement. Lorsque disponible, utilisez-le!
- De placer les sauts progressivement selon leurs exigences mécaniques ou techniques pour l'athlète est une excellente façon de mettre l'emphase sur le mouvement spécifique que l'entraîneur souhaite voir l'athlète exécuter. L'entraîneur devrait comprendre que lors d'une séance d'entraînement, des types de mouvements semblables sur une série de sauts donnent des résultats positifs, davantage que l'exécution aléatoire de sauts avec une variété d'applications techniques. Cette approche diversifiée peut être utile pour les athlètes avancés qui maîtrisent solidement les habiletés de base, mais ne devrait pas être utilisée au niveau d'entrée.
- Les candidats devraient être activement impliqués dans les discussions et les démonstrations pendant le cours. Mettez les entraîneurs au défi de faire preuve d'innovation dans leur processus de pensée. Voilà la différence entre « animer » et « enseigner ».
- Le cours sera d'une durée de trois ou quatre jours et un maximum de huit candidats y participeront.
- À la fin de chaque journée, l'animateur fait une récapitulation des activités de la journée. Pendant ce temps, les candidats sont encouragés à prendre des notes qu'ils pourront consulter ultérieurement. Les candidats trouveront une section réservée à la prise de notes à la dernière page du manuel technique Sauts.
- S'il n'y a pas de trampoline sur le site, le temps alloué à cette période sera consacré au visionnement de vidéos pour parcourir toute la matière et les aptitudes pédagogiques
- Il serait très bénéfique que des athlètes se joignent au cours en qualité de « démonstrateurs », ainsi que pour l'exercice des habiletés d'enseignement. Les athlètes doivent être des athlètes membres actifs de l'ACSA.
- Chaque jour, les entraîneurs doivent avoir la possibilité de mettre en pratique les compétences suivantes pendant le cours afin d'acquérir les compétences nécessaires pour devenir de bons entraîneurs.
 - 1) Explication d'une habileté
 - 2) Explication de l'analyse contextuelle/situationnelle

- 3) Démonstration d'une habileté (par eux-mêmes ou à l'aide d'un modèle)
- 4) Détection et correction
- 5) Explication pour corriger l'erreur

Survol de l'atelier Sauts 4

Sujets à enseigner et à animer dans le cadre du module de sauts sur neige :

Administration :

- Exigences du site planifiées à l'avance pour les sessions d'entraînement d'initiation aux manœuvres inversées.
- Sanction et certificat d'assurance
- Responsabilités de l'entraîneur
- Gestion des risques
- Plan d'action d'urgence
- Cheminement à suivre pour devenir qualificateur
- Procédures de qualification des sauts et manuel de règlements et de qualification des sauts de l'ACSA
- Tenir un registre des sauts, des qualifications, rapports d'accident
- Équipement vidéo

Piste pour l'entraînement des sauts sur neige :

- Gestion de la circulation propre au site
- Inspection complète du site (et du trampoline si sur le site)
- Exigences relatives à l'équipement (combinaison ou vêtement étanche)
- Procédures relatives au fartage
- Fonctionnement et gestion de la circulation d'air (bulles)
- Introduction au site de sauts pour débutant (entrée à gauche et à droite)
- Introduction au ski à reculons sur le site de sauts (entrée à gauche et à droite)
- Facteur vitesse
- Maître du plateau
- Répercussions environnementales sur l'entraînement

Habilités du module Sauts 3 - intro aux sauts inversés

- Essayer progressivement les différents tremplins et attentes
- Examen rapide de la progression de Sauts 3A
- Back tuck
- Front tuck
- Cork 7

Habilités de Sauts 4B – manœuvres inversées et désaxées

- Essayer progressivement les différents tremplins et attentes
 - Examen rapide de la progression de Sauts 3B
 - Lincoln-loop
 - Flair
 - Flat-3, Flat-5
 - Rodeo-5
 - Et autres manœuvres inversées simples avec vrilles
- Qualifications (assurez-vous d'avoir en mains la plus récente version du Manuel de sauts et de la

réviser avant le cours)

- Manuel de règlements et de qualifications des sauts
- Processus de qualification de l'athlète
- Processus de certification de l'entraîneur

Tout le matériel de référence à l'intention des candidats et l'animateur-formateur se trouve dans les manuels techniques de Sauts 1, Sauts 2 et Sauts 3 et le manuel de règlements et de qualification des sauts.

Programme

La plupart des journées dureront 8 heures. Veuillez consulter le manuel Sauts 3 pour plus les directives quant aux points spécifiques à couvrir relativement à ce qui suit :

- **L'évaluation a lieu tout au long du cours; il n'y a pas de temps précis alloué à l'évaluation, à moins que requis.**
- **VEUILLEZ VOUS RÉFÉRER AU MANUEL POUR LES DÉTAILS sur chacune des sections.**

JOUR 1 8 h – 17 h			TEMPS	EMPHASE
À L'INTÉRIEUR : Présentations	30 min.	Présentations – Table ronde		
		Objectifs du cours		
		Inscrire le cours et les candidats dans Le Casier ou utilisez le formulaire d'inscription du cours		
		Planification de la saison, et comment s'insère une session dans la saison		
		Manuel de sauts : distribuer, survol de 5 minutes, en expliquer l'importance		
À L'INTÉRIEUR : Introduction à la planification d'une session d'entraînement	30 min.	Équipement : type de skis, fixations et DIN		
		Rôle du gestionnaire du site, responsabilités de l'opérateur, circulation dans les sauts		
		Sanction de l'ACSA, certificat d'assurances, formulaire de blessure, gestion des risques		
		Plan d'action d'urgence		
		Échauffement : solliciter les entraîneurs pour qu'ils contribuent leurs idées		
Session de trampoline et échauffement	1 h	Manœuvres de base et vrilles, jusqu'aux 720		
		Balancement positif des bras		
		Emphase sur le centre de gravité		
		Prendre une collation avant de se rendre sur la montagne pour deux heures		
		Survol du site et sécurité / mesures de gestion du risque		
À L'EXTÉRIEUR : Introduction du site sur neige	1,5 h	Vérification de l'équipement du candidat (sécurité)		
		Rôle du maître du plateau		
		Inspection du site, façonnage des sauts, longueur de la piste d'approche et de la piste de réception; revoir les spécifications du manuel		
		Skier sur le saut : revoir la position du corps, et l'évaluation de la vitesse		
		Progression pour skier sur le saut à reculons		
		Simuler un athlète de niveau d'entrée qui en est à son premier saut : sauts droits, vrilles gauches et droites et avec des positions, front tuck, back tuck, approche, envol, technique de réception		
		'Calling'		
		Jumeler les candidats pour l'enseignement les manœuvres de base et agir comme maître du plateau		
LUNCH	45 min.			
À L'INTÉRIEUR : Session de qualification	1,5 h	Préparer la vidéo du Front tuck, Back tuck et Cork 7, et vous assurer que les feuilles sont prêtes pour l'activité de qualification. Faites collaborer les candidats au sujet des progressions, de la performance, du « millage », des		

		passesports, et remise des formulaires de qualification à l'ACSA
		Progresser pour devenir un qualificateur 3a ou 3b
Session de sauts 1 : Introduction aux sauts inversés (habiletés A) sur la neige	3 h	Progression et performance des manœuvres suivantes : Front Tuck Back Tuck Cork7
Fermeture	15 min.	Dégager le site d'entraînement, façonner les sauts, concasser Clôturer ou fermer les sauts, conformément aux directives du centre de ski
À L'INTÉRIEUR : Conclure et compte- rendu	15 min.	Revue de la journée avec des questions intéressantes et discussions table ronde.
JOUR 2 8 h – 17 h TEMPS EMPHASE		
Biomécanique – à l'intérieur	30 min.	Introduction à la biomécanique : veuillez vous référer au manuel : sauts inversés et vrilles, et sauts désaxés
Session de trampoline	1 h	Poursuivre la discussion sur la biomécanique sur le trampoline L'effet de la différence de poids des athlètes
		Entraînement des manœuvres habiletés B : périlleux simples avec vrille
À L'EXTÉRIEUR : Session de sauts avancés (habiletés B)	2,5 h	Inspection et concassage Discussion sur les effets de la météo et des conditions de neige sur l'athlète qui tente des périlleux pour la première fois
		Progression et performance des manœuvres suivantes :
		Back Layout
		Back Full
		Under-Flip
		Misty-5, Misty-7
D-Spin 7 & Bio7		
LUNCH	45 min.	
À L'INTÉRIEUR : Processus de qualification	1 h	Progression et performance des manœuvres suivantes :
		Lincoln-Loop
		Flair
		Flat-3, Flat-5
		Rodeo-5
		Site de sauts Compte-rendu en équipe
Introduction de la demi- lune ou quart de lune jusqu'aux sauts inversés sur neige	2 h	Examen du site, des aspects touchant à la sécurité et à la gestion du risque
		Démontrer et pratiquer les progressions d'habiletés pour les périlleux dans la demi-lune
		Lincoln-Loop
		Flair
		Flat-3, Flat-5 Rodeo-5

Fermeture et compte-rendu Attribution des leçons pour le lendemain	45 min.	Fermer tout site d'entraînement
		Table ronde et discussion participative pour passer la journée en revue.
		Attribution des leçons : Les candidats planifient une session d'entraînement qu'ils donneront le lendemain : 1 habileté technique et 1 habileté administrative pour une leçon de 15 minutes. Ils devront incorporer : ENSEIGNEMENT/DÉMONSTRATION, détection et correction, rétroaction et compte-rendu, progressions adéquates.
JOUR 3 TEMPS EMPHASE		
À L'INTÉRIEUR : Évaluation et certification des entraîneurs	45 min	Discuter de l'évaluation du candidat (voir ci-dessous et en distribuer une copie) Protocole d'application pour obtenir le statut de qualificateur
		Expliquer les étapes de la CERTIFICATION pour eux s'ils n'ont pas réussi. Où peuvent-ils trouver les renseignements concernant leur statut?
À L'EXTÉRIEUR : Parc à neige – introduction aux manœuvres inversées	2 h	Inspection du site et préparation. Choisissez un module de sécuritaire pour débiter.
		Démontrer et pratiquer les progressions d'habiletés pour exécuter des périlleux à partir des modules
Piste de bosses – introduction aux manœuvres inversées	1 h	Semblable au site d'introduction aux sauts inversés; revoir comment négocier avec les bosses à l'approche et lors de la réception, ainsi que la transition plus abrupte et potentiellement, la forme du saut plus abrupte
LUNCH	45 min.	
Répétition des leçons	2,5 h	Les candidats répètent les leçons
Fermeture	10 min.	Fermer tout terrain ou site dont vous êtes responsable
Échauffement et compte-rendu	45 min.	Compte-rendu en équipe : récapitulation de Sauts 4 sur neige
		Prochaines étapes : certifié ou formé? Application pour le statut de qualificateur?
		Compte-rendu individuel : besoin de suivi? Les candidats peuvent quitter une fois le compte-rendu terminé.

Formulaire d'évaluation

À réviser en classe de sorte que le candidat sache quels points seront évalués.

Statut de l'entraîneur de saut :		Formé ou certifié	
Score du candidat		0	
Critères minimums		102	
Sauts 4 sur neige : L'entraîneur peut entraîner des athlètes au périlleux avant, au périlleux arrière et au cork 720 et les qualifier pour ces manœuvres.			
Sauts 4 sur neige : L'entraîneur peut entraîner des athlètes aux manœuvres inversées simples avec vrille et les qualifier pour ces manœuvres.			
<p>CERTIFIÉ = L'entraîneur peut entraîner et qualifier ses athlètes dans un environnement de neige.</p> <p>FORMÉ = L'entraîneur doit être réévalué avant de pouvoir entraîner ses athlètes à des manœuvres inversées.</p>			
Commentaires généraux :			
<p><i>L'entraîneur pourrait se voir retirer sa licence et sa certification s'il travaille au-delà du champ de pratique pour lequel il est certifié.</i></p>			
<h2>Échelle d'évaluation</h2> <p>Amélioration nécessaire : 1, Exigences respectées : 2, Excellente maîtrise : 3</p> <p>Pour réussir l'évaluation, tous les candidats doivent atteindre la mention « exigences respectées ».</p>			
<u>SPÉCIFICATIONS</u>			
Critères	Éléments d'appréciation	Résultats	Normes
Ériger et gérer un site de sauts sur neige pour l'initiation aux manœuvres inversées.	Décrire les spécifications d'un site de sauts pour l'initiation aux manœuvres inversées conformément au manuel de référence de Sauts 4 et aux règlements du <i>Manuel de règlements et de qualifications des sauts</i> : maître du knoll, aire dégagée et clôturée, piste de réception sécuritaire, piste d'envol et tremplin sécuritaires et dégagés.		2
	Être capable de diriger le conducteur de la dameuse pour la construction d'un site de sauts et être capable de construire un site de sauts manuellement, au besoin.		2
	Bien connaître les conditions de sanction relatives à l'entraînement et aux qualifications des manœuvres de Sauts 4A et B.		2
	S'informer de l'état de préparation des athlètes pour les séances sécuritaires d'initiation aux manœuvres inversées en communiquant clairement avec les athlètes.		2
	Connaître les conditions météorologiques et les effets qu'elles peuvent avoir sur la performance des athlètes.		2

	GESTION DU RISQUE : Utiliser toutes les options possibles pour atténuer les risques (concassage, modelage du tremplin, dégagement de la piste d'envol) et reconnaître la piste d'envol, le saut et la piste de réception comme ses responsabilités premières (suivant le Manuel de règlements et de qualifications des sauts).		2
	Créer un site de sauts idéal pour les manœuvres de niveau d'entrée conforme au manuel de Sauts 4 afin de permettre une gestion efficace des risques pour l'entraîneur et l'athlète.		2
	Coordonner l'utilisation du saut avec le centre de ski.		2
	Utiliser la bonne terminologie relative aux zones de site de sauts.		2
	Comprendre son champ de pratique par rapport au site de sauts et à l'enseignement de manœuvres de sauts précises.		2
	Veiller à ce que le saut utilisé soit sécuritaire pour les manœuvres exécutées.		2
Compétence acquise		0	22
COMMENTAIRES			
<u>INITIATION AUX MANŒUVRES INVERSÉES DANS UN ENVIRONNEMENT PROPRE À UNE DISCIPLINE</u>			
Critères	Éléments d'appréciation	Résultats	Normes
Initiation à la progression des manœuvres inversées	Avoir initié l'athlète aux manœuvres inversées sur neige de Sauts 4 en suivant la progression suggérée qui suit : « Initiation au site de sauts pour manœuvres inversées sur neige » (voir manuel) sur rampe d'eau ou sac gonflable et ensuite dans une demi-lune en neige ou sur des modules ou des murs en neige. (Pas de modules, bosses ou piste de réception autour de 20 degrés.)		3
	Veiller à ce que l'athlète soit prêt lors du premier essai d'un périlleux sur un module ou dans une demi-lune.		2
Slopestyle	Expliquer l'importance des différents sauts, des pyramides, des tremplins ascendants, des tremplins descendants et des aspects de performance précis relatifs à chaque type de module.		2
Boxs et les rails en slopestyle	Décrire les mécanismes clés du périlleux et de la rotation pour la première exécution d'une manœuvre sur un box ou un rail.		2
Demi-lune	Indiquer que le flair et le alley-oop flat spin sont des manœuvres d'initiation aux périlleux dans la demi-lune.		2
Bosses	Site : Veiller à ce que le site de bosses soit sécuritaire et simple. Il doit y avoir une longue approche entre la dernière bosse et le dessus du tremplin et une longue piste de réception avant le début des bosses. Le tremplin doit avoir une bonne forme et une douce transition.		2
Bosses	Habilités : Initier l'athlète aux sauts droits et à l'essai du tremplin pour le préparer à l'impulsion d'une manœuvre inversée.		2
Compétence acquise		0	15

COMMENTAIRES

QUALIFICATION

Critères	Éléments d'appréciation	Résultats	Normes
Utiliser le processus de qualification actuel.	Utiliser le formulaire de qualification de l'athlète de Sauts 3.		2
	Pouvoir reconnaître que l'athlète est prêt pour l'exécution de la manœuvre en compétition.		2
	Utiliser les règlements du <i>Manuel de règlements et de qualifications des sauts</i> pour la qualification et expliquer clairement les ajustements techniques à apporter pour assurer la sécurité, au besoin.		2
	Consigner la qualification sur les feuilles de qualification de l'ACSA.		2
	Faire parvenir les documents adéquatement à l'OPS et à l'ACSA.		2
	Mettre à jour le passeport de l'athlète.		2
	Bien connaître le <i>Manuel de règlements et de qualifications des sauts</i> et être capable de trouver des règlements, des spécifications de site, des tableaux de progression et des règles sur les qualifications.		2
Compétence acquise		0	14

COMMENTAIRES

TECHNIQUE

Critères	Éléments d'appréciation	Résultats	Normes
Compréhension des aspects techniques des manœuvres de base de Sauts 4A	Périlleux avant : Lors de l'impulsion, le corps de l'athlète doit être en extension et les hanches doivent pousser au-delà de la position neutre. Le geste de positionnement groupé doit être impeccable dans les airs (une fois la vision établie), et l'athlète doit démontrer une habileté manifeste de s'ouvrir et avoir une bonne orientation visuelle pour se préparer à la réception.		2
	Périlleux arrière : Lors de l'impulsion, le corps de l'athlète doit être en extension, sa tête doit être en position neutre, et il doit lever les bras. Le geste de positionnement groupé doit être impeccable dans les airs, et l'athlète doit démontrer une habileté manifeste de s'ouvrir et de se préparer à la réception. Il doit aussi avoir une bonne orientation visuelle à l'impulsion et à la réception.		2
	Cork 720 : Lors de l'impulsion, l'athlète doit déplier les hanches et les pousser en direction de la rotation. À ce même moment, il doit avoir des repères visuels et être positionné vers l'avant. Il doit voir le tremplin. À 630 degrés, son regard doit être orienté vers la piste de réception, et il doit déplier les genoux pour la préparation à la réception.		2

		Compétence acquise	0	6
COMMENTAIRES				
Critères	Éléments d'appréciation	Résultats	Normes	
Compréhension des aspects techniques des manœuvres avancées de Sauts 4B	Lincoln loop : Lors de l'impulsion, l'athlète doit se trouver en extension complète, son corps doit être la forme de « C », et il doit lever les bras. Ses hanches doivent pousser vers l'axe latéral, sa vision doit être vers l'avant tout au long de la manœuvre. Enfin, l'athlète doit positionner ses skis vers l'avant pour la préparation à la réception.		2	
	Misty 540 : Lors de l'impulsion, l'athlète doit être en extension complète et ses bras et ses épaules doivent commencer à l'entraîner dans le <i>misty rool</i> . À ce même moment, il doit regarder vers l'extérieur, légèrement vers le bas. Dans le <i>misty rool</i> , la position groupée de l'athlète doit être ouverte, son corps doit aussi être ouvert, et il doit tourner en préparation à la réception à reculons.		2	
	Arrière tendu : Lors de l'impulsion, l'athlète doit lever les bras et déplier les hanches en même temps. La position de sa tête doit demeurer neutre et son corps doit rester tendu tout au long de la rotation du périlleux. À la fin de la manœuvre, l'athlète doit laisser tomber ses bras à 45 degrés pour se préparer à la réception.		2	
	Back Full : Une fois que l'athlète est en position tendue, on aperçoit l'inclinaison engendrée par l'abaissement des bras qui engage le mouvement de rotation. L'athlète doit avoir une bonne vision pour pouvoir rompre l'inclinaison au bon moment. Ensuite, il doit baisser les bras pour se préparer à la réception. Le regard de l'athlète doit être orienté vers la zone de réception tout au long de la vrille et du périlleux.		2	
	D-Spin : Lors de l'impulsion, l'athlète doit déplier les hanches et les pousser pour créer un périlleux en direction de la rotation. À ce même moment, il doit avoir des repères visuels et être positionné vers l'avant. Il doit voir le saut. À 630 degrés, il doit regarder la piste de réception et déplier les genoux pour la préparation à la réception.		2	
	Flatspin : Lors de l'impulsion, l'athlète ne doit pas être inversé et se positionner à plat; ses hanches doivent rester en position neutre et ses épaules doivent déterminer la direction de la rotation. L'athlète doit regarder par-dessus son épaule tout au long de la manœuvre, en direction de la zone de réception.		2	
	Rodeo 540 : L'entraîneur doit être capable de faire la distinction entre deux méthodes d'exécution du rodeo. L'impulsion A consiste à lever avec les hanches vers une position désaxée et exécuter le périlleux. L'impulsion B consiste en un mouvement légèrement vers l'avant dirigé par une main.		2	
	Flare : Lors de l'impulsion, l'athlète doit exécuter une vrille de 90 degrés vers une vrille de 90 degrés en lincoln, puis compléter la manœuvre en regardant au bas des murs de la demi-lune.		2	

	Underflip : Lors de l'impulsion, l'athlète doit exécuter un mouvement arrière avec une vrille de 180 degrés qui permettra de transformer la rotation du périlleux en un mouvement avant. L'athlète doit regarder la zone de réception seulement au cours de l'impulsion.		2
	Bio 720 : Le mouvement avant doit être engagé par les épaules en direction de la position désaxée. Les hanches doivent rester en position neutre lors de l'impulsion et pendant la manœuvre.		2
	Cork 540 : Lors de l'impulsion, les hanches demeurent en position neutre pour le underflip non inversé qui doit être exécuté à l'aide de la technique d'impulsion sur les carres. L'athlète doit regarder la zone de réception tout au long de la manœuvre.		2
	Switch rodeo 540 : L'athlète doit d'abord savoir exécuter le switch 540 avant de faire le switch rodeo 540. Il est important de pousser les hanches jusqu'au sommet du saut pour monter dans les airs.		2
Compétence acquise		0	24
COMMENTAIRES			
<u>INTERVENTIONS DE L'ENTRAÎNEUR</u>			
Critères	Éléments d'appréciation	Résultats	Normes
Enseignement	Décrire les habiletés correctement.		2
	Donner des explications appropriées sur les habiletés et les exercices.		2
	Veiller à ce que les athlètes participent à l'entraînement.		2
Détections	Détecter la bonne erreur.		2
	La détection est liée à la manœuvre donnée.		1
	Tenir compte d'autres facteurs influençant la performance de l'athlète.		2
Corrections	Effectuer des interventions liées aux habiletés (exercices et objectifs).		2
	Choisir un environnement d'intervention approprié.		2
	Effectuer des interventions progressives pour l'athlète.		2
Commentaires	Donner des commentaires clairs, concis et appropriés.		2
	Effectuer des démonstrations constructives au besoin.		2
Donner l'occasion aux athlètes de faire preuve d'esprit critique au cours de l'exécution d'une manœuvre.	Remarquer la variation de vitesse et le changement de point de départ lorsqu'un athlète doit s'adapter.		2
	Tester, au besoin, la réaction de l'athlète aux annonces lorsqu'il est dans les airs.		2
	Exiger de l'athlète qu'il comprenne le degré de conscience corporelle des athlètes dans les airs.		2

NOTES :

Écrivez ici ou imprimez l'encadré et écrivez.

Formulaire de rétroaction de l'animateur

Les animateurs-formateurs et évaluateurs peuvent utiliser le formulaire suivant pour formuler des commentaires à la suite de l'atelier ou faire part de leurs observations concernant leur expérience relative à ce programme. Vos commentaires et suggestions relativement à des changements possibles ou à la mise à jour du contenu ou du format sont les bienvenus.

Les évaluateurs peuvent formuler des commentaires et faire des suggestions sur le matériel utilisé pour les évaluations comme :

- Les cahiers d'exercices
- Le format des observations
- Les outils d'évaluation
- Le calendrier des évaluations et le suivi des modules du PNCE
- Autres points sur lesquels ils désirent formuler des commentaires

Les animateurs-formateurs peuvent formuler des commentaires sur le format de l'atelier technique de six jours, précisément sur :

- Le format du cours; suffisamment long? Trop de matière?
- L'outil d'évaluation des habiletés de l'entraîneur
- Nombre de candidats
- Horaire
- Aménagement du terrain
- Guides de l'animateur-formateur
- Autres points sur lesquels ils désirent formuler des commentaires

NOM DE L'ANIMATEUR OU DE L'ÉVALUATEUR :
POINT DU PROGRAMME SUR LEQUEL PORTE LES COMMENTAIRES :
DATE DE SOUMISSION DE CE FORMULAIRE :
DATE DE L'ATELIER, DE L'ÉVALUATION OU DE L'OBSERVATION :

Cliquez à l'intérieur de l'encadré pour écrire vos commentaires. Veuillez l'envoyer ensuite au coordinateur du programme des entraîneurs de l'ACSA.