



Module Parc et demi-lune

Introduction à la compétition





Table des matières

INTRODUCTION	4
CHAPITRE 1 – SAUTS	5
1. EXÉCUTION DES SAUTS EN TOUTE SÉCURITÉ	5
2. LES COMPÉTENCES DE BASE EN SAUTS	5
3. VRILLES : SKI ACROBATIQUE TRADITIONNEL VS PARC ET RAMPE	6
4. DIFFÉRENTS TYPES DE VRILLES ET DIRECTION DES VRILLES	6
TECHNIQUE DE LA VRILLE	7
5. PROGRESSION VERS DES VRILLES PLUS DIFFICILES	7
6. PROGRESSION AVANT-RECU LONS VS PROGRESSION RECU LONS-AVANT	8
7. DÉTERMINER SI UN ATHLÈTE EST PRÊT À EXÉCUTER UNE VRILLE PLUS DIFFICILE	8
8. DÉPART DE VRILLE SUR LES CARRES	8
9. PROBLÈMES DE RÉCEPTION ET SOLUTIONS	9
CHAPITRE 2 - RAILS	10
1. UTILISATION DES RAILS EN TOUTE SÉCURITÉ	10
2. LES COMPÉTENCES FONDAMENTALES À ACQUÉRIR SUR LES RAILS S	11
3. POSITION ET TECHNIQUE D'APPROCHE ET D'ENTRÉE	11
4. POSITION DU CORPS, BRAS, VISION ET CENTRE DE GRAVITÉ	11
5. VISION ET SORTIE DU RAIL	12
6. TECHNIQUE DU CISEAU	12
7. SAUTER SUR UN RAIL À RECU LONS	12
8. SORTIR DU RAIL EN EFFECTUANT UN 270 DEGRÉS	13
9. SORTIR DU RAIL EN EFFECTUANT UN BACKSIDE 270 DEGRÉS	13
10. SAUTER SUR UN « HANDRAIL »	14
11. ENTRÉE EN GLISSANT DE CÔTÉ SUR L'APPROCHE (LIPSLIDE)	14
12. CHANGEMENT D'ANGLES DANS LES RAILS (KINKS) VERTICAUX	14
13. TROTTOIRS (CURBS) VERTICAUX	15
14. TROTTOIRS (CURBS) LATÉRAUX	15
15. TROTTOIRS (CURBS) EN S	15



CHAPITRE 3 DEMI-LUNE

	16
1. SÉCURITÉ DANS LA DEMI-LUNE	16
2. LES COMPÉTENCES DE BASE DE LA DEMI-LUNE	17
3. POSITION DU CORPS	17
4. LIGNE	17
5. PRISE DE CARRES	18
6. DROP-IN (ENTRÉE DANS LA DEMI-LUNE)	18
7. SE DIRIGER À L'AIDE DU CORPS	18
8. LES TROIS TYPES DE 'POMPAGE'	19
9. EXERCICES DE 'POMPAGE'	19
10. TYPES DE ROTATION	20
11. 360 DANS LA DEMI-LUNE	20
12. ALLEY-OOP 360 DANS LA DEMI-LUNE	21
13. 540 DANS LA DEMI-LUNE	21
14. ALLEY-OOP 360 DANS LA DEMI-LUNE	22
15. 540 DANS LA DEMI-LUNE	22

CHAPITRE 4 LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR

	23
LE CODE D'ÉTHIQUE DE L'ENTRAÎNEUR	24
LEADERSHIP	25
COMMUNICATION	25
SÉCURITÉ	28



Introduction

Nous vous souhaitons la bienvenue au cours technique Parc et demi-lune du Programme de certification des entraîneurs canadiens de ski acrobatique. Comme au niveau Entraîneur de club, ce manuel est votre principale référence technique relative aux compétences et techniques.

À la conclusion du cours Module Parc et demi-lune, vous pourrez :

- Enseigner les compétences de base requises pour exécuter des vrilles de niveau avancé dans le parc
- Enseigner les compétences de base pour glisser sur les rails et les boîtes
- Enseigner les compétences de base du ski de niveau avancé dans la demi-lune
- Repérer et corriger la technique d'un athlète en toute confiance

Bonne chance pour le cours et pour votre future saison en tant qu'entraîneur!



Chapitre 1 - Sauts

Les compétences et les composantes du saut dans le parc.

OBJECTIFS

Ce chapitre contient l'information technique que vous devez connaître au sujet de :

1. Exécution des sauts en toute sécurité
2. Les compétences de base en saut
3. Vrilles : ski acrobatique traditionnel vs parc et rampe
4. Différents types de vrilles et direction des vrilles
5. Technique de la vrille
6. Progression vers des vrilles plus difficiles
7. Progression avant/reculons vs progression reculons/avant
8. Déterminer si un athlète est prêt à exécuter une vrille plus difficile
9. Départ de vrille sur les carres
10. Problèmes de réception et solutions

1. Exécution des sauts en toute sécurité

Comme dans toutes les formes de ski, le saut comporte des risques. On peut réduire ces risques en suivant quelques mesures de sécurité.

- Le port du casque et du protège-dents, ainsi que l'utilisation de matelas de protection sont fortement recommandés pour tous les participants.
- Toujours inspecter tous les sauts et les modules avant de les utiliser.
- Faites appel à un guetteur si possible, sinon s'assurer que la zone de réception est libre.
- Progresser à un rythme raisonnable en respectant son niveau de compétences.

2. Les compétences de base en saut

Avant d'enseigner à un élève des techniques de saut, assurez-vous d'abord qu'il est capable de skier dans une position équilibrée tout en appliquant une pression à l'avant contre la langue de la chaussure de ski. Une fois que l'élève a montré qu'il maîtrise cette habileté, vérifiez s'il peut maintenir la pression et la position pendant l'exécution d'un saut droit. La position équilibrée et la pression à l'avant devraient être la principale priorité, peu importe la manœuvre exécutée. Lorsqu'un athlète a montré qu'il peut exécuter un saut droit en réussissant des impulsions et des réceptions en équilibre et qu'il peut effectuer des prises ou autres figures de base, il est prêt à essayer les vrilles.



3. Vrilles : ski acrobatique traditionnel vs parc et demi-lune

On trouve la vrille, une rotation sur un axe vertical, dans toutes les formes de ski acrobatique. Toutefois, il y a une grosse différence dans la discipline « parc et rampe » que les athlètes doivent connaître lorsqu'ils apprennent à exécuter des vrilles. Alors que les athlètes du ski acrobatique traditionnel apprennent à effectuer toutes les vrilles dans la même direction, dans la discipline « parc et rampe », les vrilles se font dans les deux directions, vers l'avant et vers l'arrière, avec une variété d'impulsions différentes.

Apprendre à effectuer une rotation vers la gauche et vers la droite à un stade précoce de l'apprentissage est très bénéfique pour le skieur du parc et de la rampe à long terme. Le terme « non naturel » était pertinent dans les débuts de la discipline « parc et rampe », puisqu'il faisait référence aux athlètes qui apprenaient à effectuer une vrille dans la direction opposée à celle dans laquelle ils étaient habitués de tourner. Désormais, ce terme n'est plus pertinent puisque les jeunes skieurs souhaitent généralement effectuer la rotation dans les deux directions.

4. Différents types de vrilles

Le type de vrille est déterminé par l'impulsion. Dans le cas des rotations verticales sur les tremplins, il existe six différentes impulsions qu'un athlète de parc et demi-lune peut exécuter pour effectuer des vrilles :

- vrille avant vers la gauche
- vrille avant vers la droite
- vrille vers la gauche à reculons
- vrille vers la droite à reculons
- vrille « aveugle » vers la gauche à reculons
- vrille « aveugle » vers la droite à reculons

Le terme « aveugle » fait référence à un athlète qui tourne dans la direction opposée à celle dans laquelle il regarde lorsqu'il skie sur le saut. Par exemple, l'athlète regarde par-dessus son épaule gauche lorsqu'il skie sur le flanc du saut, mais effectue une vrille vers la droite lors de l'impulsion. Les athlètes ont prouvé que la rotation peut être générée sans avoir à se lancer à l'aveugle. Les athlètes qui effectuent des impulsions à l'aveugle le font par habitude et ne devraient pas être découragés. Pour apprendre cette habileté, il faut de la patience et beaucoup de technique au moment où le point de l'impulsion disparaît du champ de vision, à savoir lorsque la tête pivote vers l'autre épaule. C'est pourquoi le synchronisme de l'enchaînement des mouvements est important lors de l'impulsion. L'impulsion à l'aveugle existe aussi dans la demi-lune. Elle se produit lorsque l'athlète n'a pas le temps de changer la direction de son regard (regarder par-dessus l'autre épaule) entre les sauts.



5. Technique de vrilles

Se diriger à l'aide de la tête ET des épaules

Il est très important de laisser le haut du corps « diriger » la vrille. La tête et les épaules devraient toujours être à l'avant des hanches, tournées dans le sens de la rotation. Alors que la plupart des athlètes gardent la tête tournée, on voit souvent des skieurs tourner les skis en direction de la rotation. Résultat : les hanches se retrouvent devant les épaules. Lorsque les hanches du skieur se trouvent devant les épaules pendant l'exécution d'une vrille, il devient très difficile d'effectuer une rotation supplémentaire. L'athlète est véritablement « bloqué » par ses épaules. Les athlètes devraient être encouragés à se concentrer sur leurs bras et leurs épaules et avoir confiance que leurs pieds et leurs skis suivront. Cette règle ne s'applique toutefois pas au dernier 180 menant à une réception à reculons où l'athlète peut interrompre la rotation du haut du corps pour avoir une meilleure vue de la zone de réception. On en discute plus en détail ci-dessous.

L'un des meilleurs exercices pour apprendre cette technique est de se concentrer sur la direction du corps dans un 180 à reculons. Lorsque l'athlète apprend comment diriger le haut du corps dans un 180 à reculons, il trouvera beaucoup plus facile d'appliquer la même technique à la conclusion d'un 360.

Les mains en bas, les genoux levés

Pour exécuter des prises, les athlètes doivent être capables d'effectuer une vrille en position accroupie. Pour aider l'athlète à prendre cette position, demandez-lui de penser seulement à pousser les mains vers le bas et à lever les genoux au même moment. Si les mains sont au-dessus des épaules pendant la vrille, non seulement l'athlète semblera en position défensive, mais ses épaules seront également bloquées. Tourner le bras afin que le dos de la main fasse face vers l'avant peut aider le skieur à maintenir les mains en-dessous des épaules. L'expression « pouces vers le bas » est une bonne expression clé pour cette position des bras et des mains.

6. Progression vers des vrilles plus difficiles

Pour s'exercer à faire de plus grandes rotations, les athlètes peuvent y aller par tranches de 180 degrés. Évidemment, une habileté de base que l'athlète doit acquérir dans cette progression est la réception à reculons.



7. Progression avant-reculons vs progression reculons-avant

Prendre une réception avant dans un 180 supplémentaire pour atterrir à reculons est généralement plus facile que de prendre une réception à reculons dans un 180 supplémentaire pour faire une réception avant. La raison? Une progression reculons-avant oblige l'athlète à détourner les yeux de la zone de réception ou « skier à l'aveugle », alors que la progression avant-à reculons peut être effectuée simplement en tournant les hanches et les pieds en regardant la zone de réception. Par exemple, passer d'un 360 à un 540 se fait en exécutant simplement un 360 comme à la normale et en tournant les skis pour changer de direction pour l'atterrissage. Il faut mentionner que bien que la méthode qui consiste à situer la zone de réception et de tourner le bas du corps lors du dernier 180 est la technique préférée pour effectuer des vrilles avec réception à reculons, un athlète peut faciliter la progression à reculons-avant en exécutant d'abord quelques vrilles en tournant tout le corps pour effectuer la réception à reculons. À partir de là, l'athlète n'a pas besoin de tourner autant le haut du corps pour faire un 180 supplémentaire comparativement à une réception à reculons normale.

8. Déterminer si un athlète est prêt à exécuter une vrille plus difficile

Pour déterminer si un athlète est prêt ou non à essayer des vrilles d'un niveau plus avancé, observez s'il peut effectuer une prise solide pendant la vrille. Si un athlète peut exécuter un 540, mais ne peut le faire en effectuant une bonne prise, il doit d'abord réussir la manœuvre avec plus d'aisance avant de passer à un 720. L'habileté à effectuer une prise montre que non seulement l'athlète peut effectuer la rotation, mais il le fait également avec facilité.

9. Départ de vrille sur les carres

Une pratique courante (et efficace) est d'effectuer un virage coupé sur la face du saut et de d'effectuer l'impulsion sur le bord de celui-ci. Un athlète peut tourner dans la même direction que le virage coupé (la technique la plus courante), ou tourner dans la direction opposée au virage (technique parfois appelée « alley-oop à carres »).

Ce qu'il faut savoir à propos de cette méthode :

- L'athlète doit montrer qu'il peut effectuer des virages équilibrés et coupés sur un terrain damé sans glisser. L'athlète qui ne peut maintenir son équilibre et sa prise de carres pendant un virage coupé sur la face du saut pourrait avoir d'importants problèmes une fois dans les airs.
- L'athlète doit modifier sa ligne d'approche du saut afin de s'engager dans la transition du saut de côté et non directement par devant et éviter ainsi de sortir du saut pendant le virage à un angle trop latéral. La ligne utilisée comprend généralement un virage en « S ».
- L'athlète doit être capable d'évaluer la bonne vitesse lorsqu'il est en mouvement. Cette technique peut produire une vitesse irrégulière au bord du sommet du saut dépendamment de l'angle du virage en « S ». Dans la piste d'élan, la vitesse pour effectuer un virage coupé est supérieure à celle qui serait nécessaire pour s'engager dans le saut en ligne droite.
- Les virages coupés, s'ils sont bien effectués, peuvent aider l'athlète à exécuter des vrilles désaxées ou « corked » puisque le virage coupé suit l'inclinaison naturelle de la zone d'impulsion du saut. Assurez-vous que les athlètes sont prêts, qu'ils sont au courant de cela et qu'ils peuvent maîtriser leur rotation afin de s'adapter au scénario si cela se produit.



10. Problèmes de réception et solutions

Réception avant

Lorsqu'un athlète a appris à diriger les vrilles avec le haut du corps, il doit apprendre à interrompre la rotation du haut du corps au bon moment. Les athlètes qui effectuent une réception avant ont souvent tendance à exagérer la rotation du haut du corps en direction de la vrille et par conséquent, se retrouvent inclinés vers l'arrière à la réception. Pour arrêter la rotation, l'athlète doit utiliser ses bras, surtout le bras avant. En étirant le bras avant vers le bas de la pente, un athlète peut efficacement bloquer la rotation des épaules et du haut du corps, tout en maintenant une position avant équilibrée.

Réception à reculons

La clé pour réussir une réception à reculons est de regarder vers le bas de la pente et de s'assurer que les hanches et les pieds dirigent la rotation dans le dernier 90 degrés. L'athlète ne veut pas se trouver complètement face au haut de la pente juste avant d'atterrir (c'est la différence entre une réception « arrière » vs une réception « à reculons »). Pour réussir parfaitement une réception à reculons, l'athlète devra skier à reculons en maintenant une position solide lorsqu'il entrera en contact avec la neige – les épaules et la tête tournent en direction du déplacement.

On voit couramment des athlètes barrer ou tendre les jambes lorsqu'ils atterrissent à reculons. Par conséquent, la taille se trouve exagérément cassée et les mains touchent le sol. Les athlètes doivent être encouragés à atterrir en douceur et utiliser leurs jambes pour absorber l'impact en fléchissant les genoux à la réception. Le renforcement des muscles abdominaux aidera l'athlète à éviter la cassure avant que l'on voit souvent dans les réceptions à reculons. Pour atterrir avec style et avec la bonne technique, les athlètes devraient apprendre à fléchir le corps au niveau des muscles abdominaux.



Chapitre 2 - Rails

Les habiletés et les composants des rails et des boîtes dans un parc

OBJECTIFS

Ce chapitre porte sur les renseignements techniques dont vous avez besoin pour les aspects suivants :

1. Utilisation des rails en toute sécurité
2. Les compétences fondamentales à acquérir sur les rails
3. Position et technique d'approche et d'entrée
4. Position du corps, bras, vision et centre de gravité
5. Vision et sortie du rail
6. Technique du ciseau
7. Sauter sur un rail à reculons
8. Sortir du rail en effectuant un 270 degrés
9. Sortir du rail en effectuant un Backside 270 degrés
10. Sauter sur un Handrail
11. Entrée en glissant de côté sur l'approche (lip slide)
12. Changement d'angle dans les rails (kinks) (verticaux)
13. Rails courbés verticaux
14. Rails courbés latéraux
15. Rails courbés en S

1. Utilisation des rails en toute sécurité

L'utilisation d'éléments artificiels comme les rails et les boîtes comporte des risques importants. On peut réduire ces risques en respectant les mesures de sécurité suivantes :

- Tous les rails et les boîtes doivent être inspectés avant l'utilisation.
- S'assurer que les appareils sont bien ancrés dans la neige.
- S'assurer qu'il y a des panneaux en place pour empêcher les skis de s'entremêler dans les montants de soutien verticaux.
- S'assurer qu'il n'y a pas de fissures ou d'irrégularités sur la surface de glissement.
- Le port du casque et du protège-dents ainsi que l'utilisation du matelas de protection sont fortement recommandés pour tous les participants.
- Utiliser un guetteur si possible, sinon s'assurer que la zone de réception est libre.
- Progresser à un rythme raisonnable, en respectant son niveau de compétences
- Avant de skier sur les rails, il est recommandé de s'échauffer et de skier aisément sur les boîtes et de passer à des rails plus difficiles en tenant compte de son progrès et de ses compétences et habiletés.



2. Les compétences fondamentales à acquérir sur les rails

Ce qu'il faut savoir au sujet de la technique sur les rails :

- L'engagement est crucial et une attitude mentale positive est aussi importante que la technique.
- En règle générale, tous les athlètes qui essaient les rails pour la première fois sont nerveux, ce qui les amène à s'incliner vers l'arrière dans une position défensive. Par conséquent, ils exercent une pression sur le ski arrière ou sur le ski amont et basculent vers l'arrière sur le rail.
- On recommande d'apprendre d'abord des mouvements sur les boîtes et de transposer ensuite l'habileté apprise sur un rail.
- Glissez toujours les skis placés à un angle parfait de 90 degrés en direction du rail pour éviter de vous retrouver à califourchon sur le rail.
- Ne poussez jamais les pieds vers le rail, c'est la cause la plus fréquente des chutes. Demandez aux skieurs de se visualiser en train de courir dans un stationnement et de sauter sur une planche à roulettes en exerçant une pression égale sur les deux pieds. Il s'agit aussi d'une bonne technique d'entraînement sur terre.

3. Position et technique d'approche et d'entrée

À l'approche d'un rail, l'athlète devrait prendre une position basse et équilibrée et exercer une pression sur le devant des chaussures de ski. L'approche la plus facile est de skier en ligne droite, le rail aligné entre les deux pieds; toutefois, selon les circonstances ou la préférence de l'athlète, il est possible d'approcher le rail d'un côté ou de l'autre.

Il est important de ne pas sauter trop haut pour grimper sur le rail. Il est plus facile de trouver son équilibre en adoptant une position large et basse. Essayez de soulever les pieds à la hauteur du rail tout en gardant le haut du corps et les bras bas. L'impulsion avec « les pouces vers le bas » est un truc que l'entraîneur peut donner aux athlètes pour les aider à sauter sur le rail à faible hauteur.

4. Position du corps, bras, vision et centre de gravité

Lorsqu'un athlète glisse sur un rail, il devrait tenter d'adopter une position basse afin de trouver plus facilement son équilibre, mais également pour être capable de s'éloigner du rail s'il commence à quitter trop tôt. L'athlète peut également se servir de ses bras pour abaisser son centre de gravité; demandez aux athlètes de rapprocher leur corps de leurs pieds lorsqu'ils glissent.



5. Vision et sortie du rail

La vision et le haut du corps sont des facteurs essentiels pour glisser sur les rails. Les yeux devraient toujours être rivés sur l'extrémité du rail, le haut du corps tourné en direction de celle dans laquelle l'athlète souhaite sortir du rail.

5a – Sortie avant

Pour sortir du rail en position avant, l'athlète doit s'assurer que les épaules font face au bas de la pente lorsqu'il approche la fin du rail. Dans cette position, l'athlète peut facilement tourner le pied de 90 degrés pour quitter le rail en position avant.

5b – Sortie à reculons

Pour sortir du rail à reculons, l'athlète peut aligner les épaules avec les hanches pendant qu'il glisse sur le rail, ce qui lui permettra de tourner les pieds de 90 degrés pour quitter le rail à reculons.

6. Technique du ciseau

La première phase de l'exécution d'une figure en arrivant sur un rail ou en sortant d'un rail est un mouvement biomécanique avec les pieds qui permet de gripper les skis sur le rail. La « technique du ciseau » se définit comme une pression exercée sur les deux côtés d'un rail. Cette pression crée un plateau beaucoup plus fort pour produire ou arrêter une rotation et générer de la puissance. Il s'agit de la base pour exécuter des switchups ou un 270 en arrivant sur un rail ou en sortant d'un rail.

L'athlète peut pratiquer la « technique du ciseau » uniquement lorsqu'il réussit à atterrir sur un rail et avec les deux pieds parfaitement sur le rail. Une fois que l'athlète y parvient, l'entraîneur peut enseigner la « technique du ciseau ». Il s'agit simplement d'incliner un pied vers le bas et d'incliner l'autre pied vers le haut. Le rail sous les pieds devient un point de pivot central et les skis sont grippés autour du rail ou sur le bord du rail. Pour enseigner la manœuvre progressivement, l'entraîneur peut demander à l'athlète de glisser sur un rail, et d'incliner un ski à l'extérieur du rail pour produire une rotation lorsqu'il sortira du rail.

7. Sauter sur un rail à reculons

Le saut à reculons sur le rail est plus facile à enseigner sur des boîtes de faible hauteur. Souvent, lorsqu'on enseigne cette habileté aux athlètes, ceux-ci ont tendance à tourner les skis trop tôt. Demandez aux athlètes d'attendre que leurs bottes se trouvent sur le sommet du saut, de lever ensuite les pieds dans les airs, puis de tourner les pieds pour les placer sur le rail. Les athlètes ont tendance à regarder leurs pieds et à fermer leur corps, nuisant ainsi à leur position ouverte et leur vision. Encouragez les athlètes à maintenir la même position ouverte et la vision comme s'ils pratiquaient une entrée et une exécution normales sur un rail.



8. Sortir du rail en effectuant un 270 degrés

Pour effectuer une rotation en sortant d'un rail, il faut habituellement apprendre à tourner dans le même sens que l'on tourne lorsque l'on sort d'un rail pour atterrir vers l'avant. Lorsque l'athlète se sent à l'aise de sortir d'un rail vers l'avant, il doit simplement tourner le haut du corps un peu plus dans le même sens et effectuer une torsion du bassin pour faire tourner les pieds et atterrir de reculons, tout en maintenant le regard vers le bas de la pente. Lors de cette rotation, il ne faut pas quitter la zone de réception des yeux.

Pour arriver à sortir d'un rail ou d'un box en exécutant un 270 degrés avant dans le cas d'une glisse où le pied droit est en avant, le skieur devra effectuer une rotation de 90 degrés vers la gauche sur le rail ou le box. Il devra ensuite effectuer une rotation de 270 degrés vers la droite à la sortie du rail et atterrir de reculons.

Il faut utiliser la « technique du ciseau » pour permettre de gripper les skis autour du rail ou sur le bord du box. La technique de rotation, laquelle est amorcée par le haut du corps, engage la rotation de sortie. Pour apprendre progressivement et adéquatement cette manœuvre, il convient d'utiliser d'abord un box plutôt qu'un rail. Ce qu'il faut : Pour une glisse où le pied droit est en avant, atterrir à 90 degrés sur le bord droit du box, incliner le ski avant vers le bas par-dessus le côté gauche du box pour gripper le ski. L'athlète devra ensuite repousser le box pour générer une force de rotation. Encouragez les skieurs à essayer la manœuvre des deux côtés (glisse avec le pied droit devant et glisse avec le pied gauche devant).

9. Sortir du rail en effectuant un Backside 270 degrés

Lorsqu'il exécute cette manœuvre, l'athlète perd de vue la zone de réception. Pour quitter le rail en effectuant un Backside 270, l'athlète pivote pour tourner le dos à la zone de réception au départ de la rotation. Dans certains cas, les athlètes préfèrent cette méthode, car le peu de rotation requis pour sauter sur le rail (90 degrés) peut se poursuivre. L'athlète doit tourner davantage le haut du corps, car il atterrira en marche avant, et le corps doit par conséquent être tourné vers le bas de la pente au moment de la réception. Pour une glisse où le pied droit est devant, le skieur devra effectuer une rotation de 90 degrés vers la gauche sur le box ou le rail. Ensuite, il devra exécuter une rotation vers la gauche de 270 degrés à la sortie du box ou du rail et atterrir de l'avant. Si la manœuvre est d'abord exécutée sur un box pour l'apprentissage progressif, lors une glisse où le pied droit est en avant, l'athlète devra atterrir à 90 degrés sur le bord droit du box, incliner son ski avant vers l'arrière pour gripper le ski et repousser le bord droit du box avec le ski incliné pour générer de la puissance.



10. Sauter sur un « Handrail »

Dans de nombreux parcs, on simule maintenant des rails urbains en plaçant un rail de façon à ce que les athlètes doivent l'approcher d'un côté ou de l'autre. Ces installations sont souvent désignées sous le nom de « handrails ». L'athlète peut tout d'abord s'exercer à approcher les rails de côté sur des rails de niveau moins avancé et sur les boîtes. La première méthode enseignée consiste à grimper sur le rail à l'aide du pied le plus près du rail qui devient le pied amont une fois sur le rail. Par exemple, un skieur approche le rail de la droite, saute sur le rail pour glisser le pied droit vers l'avant. Pour réussir cette entrée, le bout des skis doit franchir le rail au moment du saut, et les skis doivent pivoter un peu moins de 90 degrés. Selon la grandeur de l'angle au moment de l'approche, l'élan pourrait transporter le skieur de l'autre côté du rail; dans ce cas, l'athlète devra atterrir sur le rail, les skis inclinés légèrement vers l'arrière afin de reprendre sa direction de déplacement vers le bas du rail.

11. Entrée en glissant de côté sur l'approche (lipslide)

On parle de « Lipslide » lorsqu'au moment de l'entrée du skieur, le pied le plus près du rail devient le pied amont sur le rail. Pour réussir cette entrée, les talons du ski doivent franchir le rail au moment du saut et les skis doivent pivoter un peu plus de 90 degrés lors de l'entrée. Si le skieur utilise un angle important d'approche, il devra atterrir sur le rail avec les skis inclinés vers l'avant afin de rediriger son déplacement. L'athlète doit s'assurer que les talons des skis sont suffisamment soulevés pour franchir le rail lorsqu'il saute. Pour aider les athlètes, demandez-leur de penser à remonter les talons des skis par-dessus le rail.

12. Changement d'angles dans les rails (kinks) verticaux

Il existe deux types de 'kinks' verticaux :

- 'Kinks' ascendants, lorsque la section suivante du rail s'élève par rapport à la première.
- 'Kinks' descendants, lorsque la section suivante de rail s'abaisse par rapport à la première

Les 'kinks' descendants sont généralement les plus faciles des deux.

Un rail qui descend vers un plat a un 'kink' ascendant alors qu'un rail plat-à-descente a un 'kink' descendant. Il est important de commencer par les 'kinks' moins prononcés, puis de progresser graduellement vers les 'kinks' lus accentués.

Les 'kinks' ascendants accroissent la pression qu'exerce le skieur sur le rail, alors celui-ci devra pratiquer une légère absorption. Le poids doit être absorbé lorsque le skieur traverse le 'kink' afin d'éviter que son pied accroche au passage.

En présence de 'kinks' descendants, le skieur doit maintenir une position très basse pour franchir le 'kink'. L'athlète aura ainsi la possibilité d'une amplitude de mouvement pour étirer le pied vers le bas lorsque le rail descend. Lorsqu'il traverse le 'kink', l'athlète doit déplacer son poids vers l'avant pour éviter de glisser vers l'extérieur.



13. Rails courbés verticaux

Le meilleur exemple de trottoir vertical est « l'arc-en-ciel ». Les mêmes principes que les kinks verticaux s'appliquent, toutefois, l'athlète doit exécuter les mouvements et les ajustements sur toute la longueur du trottoir plutôt qu'à un seul endroit. Selon l'angle du trottoir, une amplitude complète de flexion et d'extension peut se produire.

14. Rails courbés latéraux

Il est plus facile d'enseigner les courbes latérales sur les 'C-boxes', où la surface est inclinée vers l'intérieur. L'athlète se trouve incliné, position nécessaire pour contrer son élan et l'empêcher de sortir de la courbe. La vitesse est ici un facteur très important. S'il skie trop vite, l'athlète sortira à l'extérieur de la courbe, et s'il skie trop lentement, il sortira à l'intérieur de celle-ci.

Lorsque l'athlète se sent à l'aise sur un 'C-box', il peut essayer un 'C-rail'. L'important est de s'incliner suffisamment pour prendre la courbe et de skier à la bonne vitesse. Si un athlète a du mal à s'incliner sur le rail, aidez-les à atterrir sur le rail sur une partie différente du pied. Atterrir sur les talons vous fera automatiquement basculer vers l'avant, alors qu'atterrir sur les orteils vous fera basculer vers l'arrière. Petit truc utile : atterrir les skis perpendiculaires et bien centrés sur le trottoir. Par exemple, un skieur qui glisse dans une courbe qui dévie à gauche avec le pied droit à l'avant devra faire un virage de plus de 90 degrés à gauche lorsqu'il grimpera sur le rail.

15. Rails courbés en S

Avant d'essayer un trottoir en S, un athlète devrait skier aisément dans les courbes à gauche et les courbes à droite. Dans les trottoirs en S, il peut être plus difficile de maintenir les skis à 90 degrés par rapport au rail, surtout dans la transition d'une courbe à une autre. Demandez à l'athlète de garder l'épaule avant alignée avec le rail et de demeurer solide! Tout au long du mouvement, les athlètes devraient tenter de garder les hanches au-dessus des pieds en effectuant un transfert de poids avant et arrière et regarder l'extrémité du rail (et non les pieds).



Chapitre 3 – Demi-lune

Les habiletés et composants du ski de niveau avancé dans la demi-lune

OBJECTIFS

Ce chapitre contient de l'information technique concernant :

1. Sécurité dans la demi-lune
2. Les compétences de base de la demi-lune
3. Position du corps
4. Le 180 et les techniques de base pour surfer la demi-lune
5. Ligne
6. Prise de carres
7. Drop-in (entrée dans la demi-lune)
8. Le « plongeon »
9. Les trois types de 'pompage'
10. Exercices de 'pompage'
11. Exécution d'un saut avec atterrissage de reculons
12. Types de rotation
13. 360 dans la demi-lune
14. Alley-ooop 360 dans la demi-lune
15. 540 dans la demi-lune

1. Sécurité dans la demi-lune

Des modules artificiels tels que la demi-lune comportent des risques importants. On peut réduire ces risques en suivant les mesures de sécurité suivantes.

- La rampe doit être inspectée avant utilisation pour s'assurer de l'état de la transition et de la paroi verticale.
- Le port du casque et du protège-dents et l'utilisation de matelas de protection sont fortement recommandés pour tous les participants.
- Regardez bien autour de vous pour voir s'il y a d'autres skieurs; de nombreux skieurs prennent des lignes non prévisibles dans la rampe.
- Lorsque vous grimpez dans la rampe, tenez-vous à une bonne distance du rebord et regardez s'il y a des skieurs qui sortent plus tôt.
- Progressez à un rythme raisonnable en respectant votre niveau d'habiletés.



2. Les compétences de base de la demi-lune

Avant d'enseigner à un athlète à skier dans la demi-lune, assurez-vous d'abord qu'il est capable de skier dans une position équilibrée tout en appliquant une pression avant au-devant de la chaussure de ski. La position équilibrée et la pression avant doivent être la principale priorité. Donnez la consigne aux athlètes de respecter l'étiquette dans la rampe. Avertissez les autres skieurs lorsque vous vous jamais de grimper sur le mur pour regagner la plate-forme.

3. Position du corps

Lorsque vous approchez un saut dans la demi-lune, la position idéale du corps est très basse et avancée. En raison de la force G accrue lorsque l'athlète passe dans la transition, quiconque adopte une position haute va vraisemblablement « fléchir » dans la transition, et par conséquent, perdra de la vitesse, de l'énergie et l'équilibre. Les athlètes devraient plutôt penser à s'allonger lorsqu'ils passent de la partie plate au fond de la rampe à la zone de transition.

4. Le 180 et les techniques de base pour surfer la demi-lune

Pour surfer la demi-lune de manière efficace, chaque saut doit comporter un 180 vers le bas de la demi-lune ou un « alley-oop » 180. Le haut du corps doit amener le bas du corps à compléter la manœuvre en contrôle et à garder la bonne ligne. Quand l'athlète approche le nez de la demi-lune alors qu'il est sur le plat de la demi-lune, une division du corps doit se produire, c'est-à-dire que le haut du corps engage la rotation. Au moment de l'impulsion, le bas du corps suit le haut du corps et complète le 180.

EXERCICES :

- Afin de créer la division, demandez aux athlètes de diriger leurs épaules vers le bas de la demi-lune lorsqu'ils se déplacent vers le haut du mur.
- Bonne orientation du regard : Le regard doit être orienté vers le nez de la demi-lune lorsque l'athlète se déplace vers le haut du mur. Après l'impulsion, l'athlète doit regarder la zone de réception, puis rapidement se concentrer sur le prochain saut.
- Il est essentiel de produire un cat twist lors du 180. La vrille de contact générera trop de rotation et un mauvais atterrissage où l'athlète sera probablement en extension complète.
- L'atterrissage du 180 doit se produire dans la partie verticale de la demi-lune. Un atterrissage trop bas fera perdre de la vitesse à l'athlète pour le prochain saut. Les skieurs avancés devraient atterrir en position fléchie afin de « pomper » à partir de la partie verticale vers le bas.



5. Ligne

La ligne idéale dans la demi-lune en est une qui maximise la vitesse et la hauteur de l'athlète sans avoir à modifier sa direction entre les sauts.

Il peut être utile de faire l'apprentissage de certaines figures dans une ligne moins favorable. Par exemple, le skieur aura plus de facilité à apprendre à exécuter un « alley-oop » s'il utilise une ligne droite verticale. Les vrilles doivent être exécutées dans une ligne indirecte ou descendante afin de réduire la rotation requise.

De nombreux skieurs effectuent des virages en S entre les sauts pour essayer de prendre de la vitesse. L'énergie perdue dans le mouvement de va-et-vient entre les carres, ainsi qu'un atterrissage sur le rebord de la demi-lune réduira la vitesse acquise dans la portion descendante du virage en S, ce qui rend cette technique très inefficace, donc à rejeter.

Pour prendre de la vitesse, le skieur peut exécuter un saut dans un angle « vers le bas de la rampe » exagéré. Ainsi, il aura plus de temps sur la partie abrupte du mur, en pointant vers l'aval, et n'aura qu'à modifier la pression sur la carre du ski aval pour reprendre la bonne ligne.

6. Prise de carres

Les entraîneurs devraient souligner l'importance de bien maîtriser la prise de carres et la conduite coupée dans la demi-lune. Afin de maintenir sa vitesse, un athlète doit skier en maintenant un angle de prise de carres net tout le long du passage entre les sauts. Si un athlète a du mal à maintenir une prise de carres dans la rampe, des exercices de base relatifs à la prise de carres et à la conduite coupée sur terrain plat l'aideront probablement. Les skieurs qui compétitionnent dans la rampe utilisent des skis conçus spécialement pour la rampe. Les carres tranchantes et les techniques de fartage sont essentielles pour la compétition.

7. Drop-in (entrée dans la demi-lune)

Le « drop-in » est un mouvement que de nombreux skieurs tiennent pour acquis. S'il est bien enseigné, le skieur obtiendra rapidement d'excellents résultats. L'objectif du « drop-in » est de sentir la pression sur le mur au point le plus élevé, au moment d'entrée dans la partie verticale. La plupart des skieurs ont du mal à atteindre cette pression, car ils entrent dans la demi-lune à un angle trop aigu. Par conséquent, le skieur tombe en chute libre dans la section la plus basse de la transition.



Exercices de « drop-in » :

- Exercice du poteau : Placez un poteau de bambou ou autre balise parallèle au sommet de la rampe en laissant suffisamment d'espace pour que les skis de l'athlète entrent à l'intérieur. Demandez au skieur de faire un « drop-in » à partir de l'intérieur de cette zone, où l'espace ne permet pas d'effectuer un virage dans la rampe.
- Exercice de niveau avancé au moyen du poteau : Installez le poteau de bambou comme décrit dans le paragraphe précédent et bloquez la section la plus basse de la zone à l'aide d'un autre poteau. L'athlète doit quitter la zone en exécutant un « ollie », les skis parallèles au rebord puis remonter les pieds pour les placer sur le mur. Cet exercice aide l'athlète à atteindre la pression au sommet du mur.
- « Step up Drop-in » : Demandez au skieur de « monter » à partir de la légère élévation au début de la plupart des demi-lunes et d'atterrir sur le mur vertical au-dessus du point d'impulsion. Il s'agit de la meilleure option et la favorite des glisseurs expérimentés.

8. Le plongeon

De nombreux skieurs ont de la difficulté à maintenir la pression avant dans les sections abruptes du mur de la demi-lune, car ils hésitent souvent à positionner leur corps à l'horizontale. L'athlète doit surmonter son désir instinctif de garder les pieds sous le corps. Une façon efficace de le faire est de ne penser qu'à « plonger » ou se diriger à l'aide de son corps. Au début, l'athlète a peur de « plonger » dans la rampe, mais avec de la pratique, il trouvera que la pression avant et la stabilité qu'il obtient en employant cette méthode en valent le coup.

9. Les trois types de 'pompage'

On appelle « pompage » l'utilisation de la zone de transition de la rampe pour prendre de la vitesse. Trois mouvements de base permettent d'obtenir cet effet :

- 1) Extension du corps
L'extension du corps est l'aspect le plus productif d'un « pompage ». En position basse, l'athlète s'allonge puissamment à l'entrée de la zone de transition pour s'aider à rediriger son élan dans la nouvelle direction désirée.
- 2) Balancement des bras
Une autre façon de « pomper » est de balancer les bras avant/en haut pendant le passage dans la zone de transition. Le poids des bras aidera l'athlète à prendre l'élan pour aller dans la nouvelle direction. Le mouvement doit être acquis en douceur afin de ne pas nuire à l'équilibre.
- 3) Transfert de poids longitudinal
En transférant le poids de l'avant à l'arrière du pied, l'athlète maintiendra son poids plus longtemps sur un terrain abrupt, étant accéléré par la gravité (pour un « pompage » de haut en bas, l'athlète passe moins de temps en décélération). Si l'athlète calcule mal son temps, il peut facilement tomber sur les fesses, c'est pourquoi ce mouvement devrait être effectué prudemment au départ. La meilleure façon de « pomper » est de combiner ces trois aspects.



10. Exercices de ‘pompage’

Isoler les habiletés pour les mettre en pratique :

Demandez aux athlètes de skier dans la rampe en se concentrant sur les aspects individuels du « pompage » et d’isoler chacun d’entre eux pour les mettre en pratique. Un passage pour pratiquer le balancement des bras, un passage pour pratiquer l’extension du corps et un passage pour pratiquer le transfert de poids longitudinal. Cet exercice aidera l’athlète à mieux ressentir tous les aspects du « pompage », et il aura plus de facilité à combiner ces habiletés dans un « pompage » beaucoup plus efficace.

Repère élevé (high mark)

Marquez un repère sur le rebord d’où l’athlète s’élance. Sur place, l’athlète s’élance, exécute un saut sur le mur opposé puis quitte la piste du même côté d’où il s’est élancé. Cet exercice permet de voir qui peut quitter la piste de demi-lune le plus près du repère. Un « pompage » efficace aide le skieur à revenir sans avoir à descendre beaucoup pour prendre de la vitesse.

11. Exécution d'un saut avec atterrissage de reculons

Demandez aux skieurs de « dropper » près du bas de la demi-lune. Aucune rotation ne doit être engagée au début de l’impulsion et l’athlète doit garder son regard sur le point d’impulsion. Après l’impulsion, l’athlète doit diriger son regard vers la zone de réception. Le skieur devrait être positionné correctement de reculons. Il doit effectuer un léger changement de direction dans la descente et ouvrir ses épaules vers le bas de la demi-lune. Après l’atterrissage, le skieur doit immédiatement regarder en direction du déplacement, soit vers le prochain saut. Si l’athlète regarde encore vers le point de l’impulsion après l’atterrissage, ce qui est plutôt courant, la transition de la partie verticale à la partie plate fera plier l’athlète en deux, et il perdra le contrôle, ce qui rendra le prochain saut presque impossible à réaliser. Même pour les meilleurs skieurs, il est très difficile de se déplacer dans la demi-lune de reculons sans regarder en direction du déplacement.



12. Types de rotation

Lorsqu'on enseigne aux skieurs comment effectuer des vrilles dans la demi-lune, il est important de comprendre que pivoter sur le mur de gauche et pivoter sur le mur de droite procure une sensation complètement différente. L'athlète glisse vers le haut du mur le poids sur une jambe différente, et les forces d'impulsion agissent sur lui d'une façon différente latéralement. À des fins d'enseignement, les pivotements sur le mur de gauche et sur le mur de droite peuvent être considérés comme des types différents de rotation.

Il convient de souligner que maintenir une pression sur la carre et sa ligne pendant la conduite à reculons est généralement plus facile si l'on regarde par-dessus l'épaule avant (aval). Toutefois, de nombreux athlètes ont appris à exécuter de magnifiques figures à reculons dans la demi-lune en regardant plutôt au-dessus de l'épaule arrière (amont), qui en fait est la méthode la plus utilisée pour se préparer à exécuter une vrille à reculons dans la demi-lune. Il est important que les athlètes pratiquent les six impulsions de rotation sur les murs de gauche et de droite. Compte tenu de la différence qui existe dans l'exécution de figures sur les murs de droite et de gauche, l'athlète peut exécuter jusqu'à douze impulsions de rotation et ressentir une sensation différente à chacune d'elles.

13. 360 dans la demi-lune

Pour apprendre à exécuter un 360 dans la demi-lune, l'athlète doit être capable de réussir systématiquement des 360 sur les sauts, être capable de skier dans la demi-lune en maintenant une position équilibrée et être capable d'atterrir facilement à reculons dans la zone de transition (p. ex. : saut-à-reculons). Dans une grande demi-lune, l'athlète peut d'abord apprendre cette habileté sur ou au-dessous du rebord.

Même si skier en ligne directe vers le bas réduit la quantité de rotation requise, on recommande à l'athlète d'essayer premièrement cette technique dans une ligne transversale, puisque la vitesse sera moins intense lors de la réception à reculons dans la transition. Le skieur glisse sur le mur comme à l'habitude et amorce la rotation avec le haut du corps au moment de l'impulsion. Un transfert de poids se produit du ski aval au ski amont au moment de l'envol.

Les skieurs commettent souvent l'erreur de prendre une position trop verticale lorsqu'ils sont dans les airs et d'atterrir avec les pieds trop éloignés sous le corps. Demandez aux skieurs de garder les pieds au niveau du torse. Une position large est la meilleure position pour atterrir à reculons dans la rampe, car elle augmente la stabilité.



14. Alley-oop 360 dans la demi-lune

Cette figure semble considérablement différente d'un 360 dans la rampe, et de nombreux skieurs auront moins de craintes à exécuter le Alley-oop 360. Lors de l'exécution d'une rotation en direction montante, le skieur peut contrôler sa vitesse et n'a pas à faire un transfert de poids important au moment de l'impulsion (l'athlète peut amorcer la rotation sur la même carre que celle sur laquelle il skie en glissant vers le haut du mur).

Cette figure est manifestement plus facile à apprendre en glissant dans une direction transversale et en maintenant une basse vitesse, et demande moins de rotation. Lorsque l'athlète a appris la technique, demandez-lui d'essayer d'augmenter graduellement l'angle de descente et d'augmenter par la suite légèrement la rotation afin d'accroître et de maintenir le contrôle de la vitesse.

15. 540 dans la demi-lune

Pour exécuter un 540 dans la demi-lune, l'athlète n'a qu'à augmenter la rotation et atterrir « à l'aveugle », c'est-à-dire de perdre de vue la zone de réception un instant. L'athlète atterrit en marche avant sur le mur, alors lors de l'enseignement de la manœuvre, utiliser une ligne plus droite vers le bas de la demi-lune peut diminuer la quantité de rotation requise pour achever la manœuvre. Cette technique aidera l'athlète à avoir plus de vitesse lors de la réception. Les 540 sont plus faciles à exécuter si l'athlète effectue une impulsion plus indirecte ou « vers le bas de la rampe ».

Les fautes souvent commises dans l'exécution des 540 et les solutions :

- Mettre le corps trop à la verticale : demandez au skieur de « replonger » dans la demi-lune avec le haut du corps lorsqu'il termine la rotation.
- Trop tourner les hanches : demandez au skieur d'amorcer la rotation uniquement au moyen des épaules.
- Diriger la rotation avec les hanches et les pieds : demandez au skieur de diriger la rotation au moyen des épaules et des bras.



Chapitre 4 – Le rôle de l’entraîneur

En tant qu’entraîneur, vous jouerez différents rôles auprès des athlètes et de leurs familles. En plus d’être un instructeur et un entraîneur, l’entraîneur est souvent perçu comme un exemple à suivre, un mentor, un grand frère ou une grande sœur, un médiateur ou simplement quelqu’un sur qui les enfants et leurs parents peuvent compter pour recevoir de l’aide et de l’écoute.

Cependant, le rôle le plus important de l’entraîneur est de promouvoir la sécurité. Les pentes de ski et les parcs peuvent être des environnements dangereux et les parents doivent pouvoir avoir la certitude que l’entraîneur supervisera leurs enfants afin qu’ils soient en sécurité et les empêchera de se blesser ou d’être blessés. Fournir un environnement à la fois sûr et amusant n’est pas toujours facile, mais les précautions supplémentaires en valent le coup. Souvenez-vous que vous êtes « tout d’abord un entraîneur, puis un ami en second lieu ». Le devoir principal de l’entraîneur est de tenir compte de l’intérêt véritable de ses athlètes.

On compte également sur les entraîneurs pour qu’ils agissent en tant que motivateurs et mentors. Amener les athlètes à perfectionner les habiletés et les compétences en créant un environnement d’apprentissage positif et faire participer les athlètes au processus d’apprentissage sont les éléments clés pour devenir un bon instructeur. Prêcher par l’exemple et donner régulièrement des exemples positifs de comportement aura une énorme influence sur la façon dont les athlètes vous percevront et acquerront du respect envers vous.

Lorsque les athlètes retourneront à la maison sains et saufs et sans aucune blessure et qu’ils raconteront à leurs parents ce qu’ils ont appris, vous saurez que vous avez accompli votre travail.

La tâche d’un entraîneur ne se limite pas à enseigner des techniques. Un entraîneur doit acquérir des habiletés solides en communications interpersonnelles qui favoriseront le perfectionnement personnel et technique de ses athlètes. L’entraîneur peut être un instructeur, un mentor, un ami, un chef ou jouer tous ces rôles à la fois. Les entraîneurs qui sont de bons chefs et bons communicateurs sont de bons entraîneurs.

Dans la section suivante, nous ferons le tour de certaines des habiletés qui vous aideront à devenir un meilleur entraîneur technique ainsi qu’un meilleur chef et communicateur.



Le code d'éthique de l'entraîneur

En tant qu'entraîneur, la façon dont vous exercez vos fonctions est aussi importante que le bagage de connaissances techniques que vous possédez. Les entraîneurs doivent exercer leurs fonctions de façon éthique. Cela signifie que les entraîneurs doivent être justes, honnêtes et avoir des principes, plutôt qu'injustes, malhonnêtes et sans principes. La façon dont vous exercez vos fonctions influencera le développement moral et mental de l'athlète, sans oublier son apprentissage des habiletés techniques.

L'Association canadienne des entraîneurs et l'Association canadienne des entraîneurs nationaux ont élaboré un code d'éthique pour les entraîneurs canadiens. Ce code fournit un cadre qui vous aidera à structurer la façon dont vous exercerez vos fonctions d'entraîneur de bosses :

Intégrité :

L'entraîneur doit faire preuve d'intégrité dans l'exercice de toutes ses fonctions dues aux athlètes, au sport, aux autres membres de la profession d'entraîneur et au public.

Compétence :

L'entraîneur doit s'efforcer d'être bien préparé et être à jour afin d'accomplir de façon compétente ses fonctions dans la discipline respective.

Intérêt de l'athlète :

L'entraîneur doit agir dans l'intérêt supérieur du perfectionnement de l'athlète en tant qu'individu à part entière.

Respect des règlements :

L'entraîneur doit accepter à la fois la lettre et l'esprit du règlement qui définit et régit le sport.

Respect des officiels :

L'entraîneur accepte le rôle des officiels qui est de donner des conseils pour que les compétitions se déroulent de façon juste et en conformité avec les règles établies.

Responsabilité envers les autres entraîneurs :

La conduite de l'entraîneur envers les autres entraîneurs doit être caractérisée par la courtoisie, la bonne foi et le respect.

Conduite personnelle :

L'entraîneur doit se conduire de façon exemplaire et appuyer les principes de l'esprit sportif.

Il existe un secteur où on ne peut faire aucun compromis. La consommation de drogues dans le sport pour améliorer son rendement est considérée comme de la tricherie! Un entraîneur qui approuve et tolère ce comportement ne devrait pas être entraîneur.



Leadership

Les entraîneurs sont des chefs. Leur rôle principal est d'aider l'athlète à atteindre son potentiel en tant que compétiteur.

En tant que chef, l'entraîneur doit :

- respecter les différences et les besoins uniques et individuels des athlètes;
- élaborer et formuler clairement les buts et les plans énoncés pour atteindre ces buts;
- miser sur les besoins des athlètes et leur procurer les défis et les commentaires appropriés;
- communiquer ouvertement, honnêtement et efficacement les buts, les plans et les commentaires, etc.;
- développer un sentiment de confiance, de respect mutuel et fixer des objectifs communs pour le groupe de skieurs.

Les bons chefs montrent l'exemple et misent sur tous les aspects du programme et les athlètes. Ils se donnent de nouveaux défis et en présentent de nouveaux aux athlètes; ils encouragent les autres à travailler envers un but bien établi; ils enseignent les habiletés aux athlètes et leur permettent d'atteindre leurs buts; ils encouragent et reconnaissent les réalisations lorsque les buts sont atteints.

Communication

(a) Aptitudes à communiquer de façon efficace

Les bons chefs et entraîneurs doivent posséder également des aptitudes solides à la communication. Des aptitudes à la communication bien perfectionnées feront de l'entraîneur un meilleur instructeur, un meilleur chef et une meilleure personne.

Les bons communicateurs s'efforcent d'établir une situation gagnante-gagnante pour tous les participants. Ils formulent clairement leurs opinions et leurs positions; ils sont honnêtes; ils respectent ce que les autres ont à dire. En outre, ils respectent leurs propres opinions et positions et y accordent de la valeur.

Pour être un bon communicateur, vous devez :

- Réfléchir avant de parler – les affirmations qui ont tout d'abord fait l'objet d'une réflexion sont plus faciles à comprendre;
- Déterminer le but de votre communication – informer, corriger ou amorcer une action, féliciter ou modifier un comportement, etc.;
- Choisir un lieu approprié aux sujets de discussion. Par exemple, l'entraîneur peut choisir une salle tranquille pour discuter du rapport annuel d'un athlète plutôt que de le faire dans une grande salle où se trouvent d'autres personnes;
- Individualiser le message communiqué, respecter les acquis, les besoins et les attentes de l'autre;



- Employer un langage simple et précis; éviter le jargon et les grands mots techniques;
- Communiquer un message avec le corps qui est fidèle au message communiqué oralement (c.-à-d. le langage corporel appuie le langage verbal);
- Encourager les autres à formuler des commentaires;
- Être honnête et sincère. Ne pas essayer de berner les autres.
- Tenir compte de l'avenir lorsque vous parlez au présent.

Les bons communicateurs ont le sentiment d'avoir accompli quelque chose à la fin de la discussion en dirigeant la discussion dans un respect mutuel, en contrôlant seulement les aspects de la conversation qu'ils maîtrisent (p. ex. maîtriser ses émotions, ne pas essayer de maîtriser les émotions des autres), accepter, mais pas nécessairement être d'accord avec ce que l'autre personne dit, et aider à trouver des solutions communes.

(b) Aptitudes à l'écoute active

Une des fonctions importantes de l'entraîneur est de transmettre aux athlètes les connaissances qu'ils utiliseront efficacement dans leur propre analyse de la situation. Le résultat désiré est que l'athlète devienne un jour autonome.

Une habileté importante qui aidera l'entraîneur à devenir un bon communicateur et un bon instructeur est l'écoute active. Certains entraîneurs ont tendance à parler énormément et à écouter très peu. Cela s'explique en partie par la perception que le rôle de l'entraîneur se limite à l'enseignement d'une habileté ou d'un ensemble d'habiletés. Un bon entraîneur donne de la rétroaction à son athlète, mais un bon entraîneur doit également écouter son athlète.

L'écoute active demande au communicateur d'assumer la responsabilité de ses propres actions en vue de mieux comprendre le message qui lui est communiqué.



Les règles de l'écoute active :

- Reformuler le propos – reformuler le propos d'une autre façon pour communiquer le même message;
- Laisser la personne qui parle terminer son propos – ne pas interrompre l'autre personne;
- Poser des questions pour clarifier des propos qui ne sont pas clairs;
- Répéter mot à mot ce qui a été dit – cela montre que vous avez bien compris ce qui a été dit;
- Ne pas porter de jugement sur les propos communiqués ou sur la personne qui communique;
- Utiliser le langage corporel (par ex. geste des mains, contact visuel, expressions faciales, position et mouvements des bras) pour appuyer le message verbal communiqué.

L'écoute active n'est pas une habileté innée. Cette habileté demande beaucoup de pratique. La personne qui écoute doit se concentrer sur le message communiqué et interagir avec la personne qui parle. Le résultat obtenu devrait être un dialogue constructif entre les deux personnes. L'écoute active vous aidera à mieux comprendre le message qui vous est communiqué et à bâtir des relations fondées sur la confiance.

Les entraîneurs qui font de l'écoute active ont plus de facilité à comprendre ce que leurs athlètes leur disent, donc, ils pourront mieux répondre aux besoins de ceux-ci. Ces entraîneurs vont bâtir des relations avec leurs athlètes qui sont fondées sur le respect mutuel et la confiance.

(c) Habiletés à faire de la rétroaction

Donner de la rétroaction de façon appropriée est également essentiel à une bonne communication. L'entraîneur devrait donner de la rétroaction pour stimuler la croissance personnelle et améliorer le rendement de l'athlète. L'entraîneur devrait structurer sa rétroaction pour qu'elle soit positive. La rétroaction fournie ne devrait pas mettre l'athlète dans une position défensive.



Voici la bonne façon de donner et recevoir de la rétroaction :

Donner de la rétroaction

- Être à l'écoute des besoins de l'athlète et les comprendre;
- Être ouvert, honnête et franc sans offenser l'athlète ou le rabaisser;
- Donner une petite quantité d'informations à la fois (1 à 3 points maximum, selon la complexité de la rétroaction – plus la rétroaction est complexe, plus la quantité d'information donnée sera petite);
- S'assurer que le message transmis a été compris – demander à l'athlète de répéter ce qui a été dit. Recevoir de la rétroaction;
- Écouter les messages verbaux et non verbaux (c.-à-d. le langage corporel) qui sont communiqués;
- Éviter d'expliquer, de défendre ou de contester ce qui est dit;
- Écouter activement ce qui est dit – encourager la personne à donner de la rétroaction;
- Demander au locuteur de clarifier certaines parties de la rétroaction que vous n'avez pas comprises clairement;
- Attendre avant de répondre – digérer l'information – prendre un moment pour y réfléchir!

Conclusion

Ces aptitudes à la communication sont précieuses autant pour l'entraîneur que pour l'athlète. En enseignant ces habiletés à vos athlètes, vous créez un environnement positif et qui favorise la communication mutuelle.

Sécurité

Échauffement

Un échauffement efficace permet de prévenir les blessures et aide les athlètes à relaxer physiquement et mentalement. Il est important d'échauffer les muscles et le système nerveux à l'aide d'exercices appropriés.

Le cycle d'activation

Les entraîneurs devraient toujours faire en sorte que les athlètes s'échauffent graduellement au début de la séance d'entraînement et donner une séance de récupération à la fin. Les séances d'échauffement et de récupération devraient avoir lieu le matin et l'après-midi.



Il est aussi important de savoir que les habiletés de l'athlète et son niveau d'énergie fluctueront pendant la séance d'entraînement. Cette fluctuation varie d'un individu à un autre, mais suivra généralement une formule prévisible. Plus l'échauffement avance, plus l'athlète deviendra rapide, fort et mieux coordonné.

Toutefois, plus la journée d'entraînement avancera, plus l'athlète commencera à montrer des signes de fatigue. L'athlète commettra des erreurs de performance et son humeur pourrait changer. Être capable de reconnaître les signes de fatigue est essentiel pour prévenir les blessures. Un bon entraîneur peut créer et maintenir constamment de bons rythmes d'entraînement pour aider l'athlète à améliorer ses habiletés.

Aux moments appropriés (par exemple, l'après-midi du dernier jour du week-end d'entraînement), il est acceptable d'entraîner les athlètes même s'ils sont fatigués, pourvu qu'ils aient suffisamment d'énergie pour éviter les blessures dues à la fatigue et que des améliorations se fassent sentir. Prévoyez un temps de repos suffisant après la séance. Généralement, l'intensité des séances données l'après-midi ne peut être maintenue aussi longtemps que dans les séances matinales. Les entraîneurs devraient anticiper le moment où un athlète commencera à commettre de petites erreurs de performance pour faire en sorte que les athlètes quittent les pentes sur une note positive et évitent les blessures dues à la fatigue.

Une bonne planification et une bonne connaissance des habiletés de l'athlète aideront l'entraîneur à optimiser les expériences d'apprentissage de leurs athlètes.

Croissance

Les enfants des programmes Apprendre à s'entraîner (9-12 ans) et S'entraîner à s'entraîner (11-16 ans) grandissent et changent constamment. Pendant la croissance, les os des enfants deviennent plus souples et plus flexibles que ceux des adultes. Par conséquent, les enfants risquent davantage de casser leurs os et de subir des blessures de la laque cartilagineuse.

Le travail avec ces deux niveaux d'entraînement exige tant la connaissance des progressions qu'une récupération adéquate suite à l'entraînement.

Les plaques cartilagineuses sont situées à l'extrémité des os de l'enfant en croissance et contribuent à l'allongement et à l'épaississement des os. Une blessure dans cette zone causée par un traumatisme ou des microtraumatismes répétés peut nuire à la croissance des os et l'enfant aura un os plus court qu'il ne devrait l'être.

Éviter les blessures traumatiques et les microtraumatismes répétés est essentiel à la croissance et au développement d'un athlète. Cela est possible si les entraîneurs prêtent davantage attention à la façon de choisir et de concevoir les sauts, les parcours et les autres sites d'entraînement.

Pour obtenir la liste des spécifications liées aux sites, consultez le *Manuel des entraîneurs de club de l'ACSA*.

Pour obtenir davantage de détails concernant les programmes S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner, veuillez consulter le manuel de ressources du MDLTA de l'ACSA.