Entraîneur du programme SKIacrobatz du PNCE de Freestyle Canada

Petit guide de l’animateur du module sur la neige

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jour 1, avant-midi à l’intérieur** | | | |
| **Activité** | **Ingénierie pédagogique** | **Point important** | **Autre** |
| **À L’INTÉRIEUR** | | | |
| Bienvenue | Présentation de soi | Démontrer la participation | Apprendre les noms |
| Briser la glace | « Qu’est-ce qui est commun » | Créer des liens |  |
| Apprentissage actif/ASE/H5 | Lecture des EC | Comprendre la philosophie de FC | Guide de l’animateur, page 8/endos du guide de poche |
| 2 méthodes d’enseignement | Comparer le PNCE et Je fais, nous faisons, vous faites | Démontrer l’approche de l’intention et discuter de la pensée critique en tant qu’entraîneur | PNCE **expliquer, montrer, regarder, donner des commentaires, et regarder à nouveau** |
| **Jour 1, après-midi à l’extérieur** | | | |
| L’étoile du jour | Tout le monde le sera tour à tour |  | Apporter quelque chose à porter pour l’étoile (par exemple, un vieux foulard de la Coupe du monde) |
| Jouer à Clans | Vérifier l’équipement en jouant. Utiliser le jeu pour augmenter le rythme cardiaque | Casque, lunettes de protection, fixations, gants, paniers sur bâtons, bottes, bien habillé selon la météo | Parler aux parents et ne pas les laisser partir jusqu’à ce que la vérification soit terminée, au cas où il y aurait un problème |
| Gérer les transitions | Se placer en file par ordre de numéros et se rappeler de qui est à côté de soi | C’est amusant et permettra à la journée de bien se dérouler | Utilisez un repère visuel et les termes pour se mettre en file et se pratiquer à quelques reprises |
| Skier pour s’échauffer | Bougez sans attendre! | Jouer avec l’équilibre et les mouvements latéraux/avant/arrière | Commencer à évaluer les capacités et l’expérience des candidats |
| Vérifier l’environnement | Présenter le « chapeau d’entraîneur » | Les entraîneurs doivent évaluer que les conditions sont appropriées pour la classe |  |
| 180/360 sur la neige | Continuer à bouger et à jouer, présenter la gestion de l’achalandage sur les pentes | Le ski acrobatique implique beaucoup de mouvements différents | Présenter les points de vision et le contrôle de la prise de carres |
| Virages en chasse-neige à reculons | Feu rouge/feu vert | Pression sur la carre extérieure, amorcer la rotation avec le haut du corps | Utiliser le doigt magique pour diriger et regarder où ça vous mène! |
| Code de responsabilité des skieurs | En faire un jeu « trouver le... » | Mettre les EC à l’aise | Donner beaucoup d’indices! |
| Phases et habiletés des virages 4x4 | Dessiner un diagramme dans la neige | Maintenez un niveau élevé! | Utilisez TASF |
| Activité | Ingénierie pédagogique | Point important | Autre |
| Transition | Utiliser les bonds pour retrouver l’équilibre | Équilibre et position athlétique du corps | Ce n’est pas la phase statique. Ce sont des mouvements connecteurs. |
| Initiation | L’exercice Frapper la neige permet de donner du mouvement au ski extérieur | *Les forces se déplacent et le mouvement des articulations inférieures entame le virage.* | Frapper le ski intérieur |
| Phase de saut | L’exercice des virages avec braquage puissant permet de développer les compétences pour diriger les skis | *Le bas du corps dirige activement le ski et met le poids sur les carres pour créer une forme de virage arrondi.* | Reprise des virages à rayon moyen |
| Exécution | Virages en J. Enseigner la contre-rotation | *L’effort nécessaire pour compléter un virage arrondi contrôlera la vitesse et préparera le prochain virage.* | Présenter le planter du bâton dans cette phase pour préparer au prochain virage |
| Observer les skieurs sur la colline | Diviser en deux groupes pour discuter | *Apprendre à évaluer les compétences selon les normes du bulletin* | Groupe 1  PAC pendant le virage  Les articulations du bas du corps amorcent le virage et le dirigent  Groupe 2 :  Pression sur les carres, pression sur le ski extérieur, synchronisme du planter du bâton |
| Patins à roues alignées | Demander si des EC veulent expliquer ou faire une démo | *Rouler les genoux pour faire une prise de carres, rester en équilibre sur les carres* | Évaluer si les EC respectent les normes ou devraient suivre le cours Habiletés en ski |
| Exercice d’angulation | Expliquer et démontrer | *Devrait développer l’angulation, la contre-rotation et la synchro* | Mettre l’accent sur la mécanique solide qui permet un style individuel et des tactiques variables |
| Enseignement par les pairs | Observer et donner une rétroaction individuelle si le temps le permet | Les entraîneurs s’évaluent mutuellement (équilibre, prise de carres, virage coupé) | Donner de la rétroaction aux candidats qui auront besoin de soutien pour réussir le cours |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jour 1, dîner à l’intérieur** | | | |
| Activité | Ingénierie pédagogique | Point important | Autre |
| Quiz sur le guide de poche | Guider les candidats avec le guide | S’assurer qu’ils utilisent le guide! | Préparation à partir du guide de l’animateur |
| H2O | Discussion | Parler de l’hydratation par temps froid | Voir le guide de l’animateur |
| **Jour 1, après-midi à l’extérieur** | | | |
| Échauffement | Jeu de l’escrime | Tapoter le genou de l’adversaire 3 fois pour gagner, puis changer de partenaire |  |
| Courses de dérapage latéral et tracer des box sur la neige | Pratiquer les habiletés en route vers le parc | Pendre le temps de maîtriser les mouvements de base |  |
| Étiquette du terrain | Apprendre en pratiquant | Annoncer « drop-in » et identifier les zones d’arrêt sécuritaires, et les signaux « ouvert » ou « fermé » des sauts |  |
| Arrêts de hockey | Se servir de l’exercice pour tâter le terrain vers un pivot à 90 degrés | Puissant pivot vers le haut; sentir la différence sur les carres ou non | Position ouverte, basse, le corps vers le bas de la pente |
| Examiner l’environnement — Box | L’entraîneur détermine l’état, si c’est sécuritaire | Pensée critique; chapeau d’entraîneur; qu’arrive-t-il à ceux qui essaient le box pour la première fois? |  |
| Progression vers les box | Glisser tout droit/aide manuelle/rampes de corridor/aide pour entrer doucement/progression vers l’impulsion à 90 degrés | Ne pas sauter d’étapes! | Demander si des candidats plus avancés veulent essayer de sortir ou d’entrer à reculons (direction contrôlée avec le torse) |
| Exercice de visualisation | Utiliser lorsqu’on présente une nouvelle habileté | Demander aux skieurs de se détendre en respirant profondément et expliquer en visualisant les habiletés avec les yeux fermés | Tous ne peuvent pas visualiser à cet âge, mais c’est une bonne aptitude sur laquelle travailler! |
| Examiner l’environnement; mur et demi-lune | Chapeau d’entraîneur | Utiliser la partie la plus loin de la demi-lune avec un point d’entrée bas sur le mur pour présenter les compétences. | Idéalement, trouver une habileté à pratiquer sur le mur pour au moins une partie ou toute la leçon si aucune demi-lune n’est disponible |
| Air 180/Alley-oop/Air to Fakie | Faire la démo et essayer | PAC/extension petit à petit vers le haut du mur/point de zéro gravité | Si le temps le permet, discuter de la possibilité d’utiliser les carres pour contrôler la vitesse/l’alignement. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jour 1; après le ski, à l’intérieur** | | | |
| Activité | Ingénierie pédagogique | Point important | Autre |
| Activité du DLTA | Faire deux groupes; un aura les enfants de 6 à 9 ans et l’autre, les entraîneurs SKIacrobatz | Consulter le guide DLTA pour connaître comment les enfants apprennent, ce qu’ils aiment | Il faut s’amuser! |
| Guide du terrain | Montrer le PowerPoint | Il se trouve dans le centre de ressources pour les stations |  |
| Activité de questions et réponses correspondantes |  |  |  |
| Cheminement des entraîneurs | Réviser | S’assurer que les entraîneurs connaissent les étapes |  |
| Expliquer le processus d’évaluation | Regarder la feuille d’évaluation | S’assurer que les entraîneurs connaissent la norme à atteindre et la manière dont ils sont évalués |  |
| Regarder les bulletins | Penser à ce que vous cocheriez après avoir observé les skieurs | Très important pour les parents |  |
| Revoir le devoir de diligence | Demander qui peut l’expliquer | *Les athlètes devraient idéalement toujours être supervisés et présentés directement aux parents en fin de journée* |  |
| Regarder les rapports d’accident | Montrer où les trouver sur le site de FC | Rappeler l’importance de faire une déclaration aux assurances | Dans la section des membres du club |
| Gestion de groupe | Se séparer en 3-4 groupes aux noms de superhéros | Chaque groupe discute d’un type de rétroaction et fait un débreffage (sandwich, 2 étoiles et 1 souhait, positive, précise) | Chaque groupe discute de la gestion de groupe |
| Donner des tâches aux entraîneurs | Les EC essaient d’enseigner | Voir le guide de l’animateur | Assurer que les directives sont claires et concises, que l’apprentissage actif est amusant et sécuritaire |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jour 2, avant-midi à l’intérieur** | | | |
| Activité | Ingénierie pédagogique | Point important | Autre |
| Affirmations personnelles | Les entraîneurs font leurs affirmations personnelles | Présenter la fixation d’un objectif |  |
| Scénario de sécurité | Donner un scénario au groupe pour qu’ils en discutent. Mener la discussion. | Les entraîneurs développent une pensée critique concernant le risque |  |
| Jour 2, avant-midi à l’extérieur | | | |
| Terre, Mer et Ciel/Jean dit | Jouer à des jeux pour élever le rythme cardiaque et inclure des compétences de saut dans les jeux | Les instructions doivent être claires — vérifier la compréhension | Ne pas empêcher quiconque de participer |
| Examiner l’environnement — Chapeau d’entraîneur | Saut; inclure les 3 règles du saut | Revoir la position d’approche, la réception du saut | Revoir les sauts « ouverts » ou « fermés »; meilleure position de l’entraîneur |
| Essayer le saut droit | Les entraîneurs apprennent en se pratiquant | Surveiller la synchronisation de l’impulsion et de l’extension ainsi que l’équilibre |  |
| Saut groupé et « Spread Eagle » | Essayer d’abord sur le sol | Pratiquer le mouvement avant de sauter |  |
| Twister | Enseignement par les pairs | Pousser les hanches vers l’avant pour exécuter une extension complète et une contre-rotation dans les airs |  |
| Saut 180 | Les EC dirigent l’apprentissage sur terrain plat | Discuter des mouvements, notamment le point de contact aux pieds qui crée la rotation | Renvoyer aux principes de rotation dans le GP et vérifier que tout le monde a compris |
| Saut 180 des deux côtés | Utiliser les rollers, si possible, puis recommencer les sauts | Encourager l’apprentissage actif de cette habileté | Souligner l’importance d’enseigner dans les deux sens; vision |
| Envol à reculons | Présenter si le temps le permet à l’aide des meilleurs en sauts | S’assurer que les pieds et les carres établissement un contact |  |
| Nommer une prise | Un EC dirige le jeu; Nommer une prise comme pause | Couvrir le Japan, Mute, et Safety et permettre d’essayer des prises créatives |  |
| Essayer des prises! | Les EC travaillent sur les prises de leur choix; en essaient au moins une | Essayer de faire au moins 3 sauts chacun | Rétroaction de l’animateur; les EC s’entraident |
| À l’intérieur pour le dîner | | | |
| Dîner | L’animateur met les évaluations à jour | Encourager des choix sains, décourager les sucreries |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jour 2, après-midi à l’extérieur** | | | |
| Activité | Ingénierie pédagogique | Point important | Autre |
| Jeu de l’escrime et jeu du chat et de la souris | Jeux d’échauffement | Montrer la position « fière » en bosses Les mains levées pour un double poing à poing |  |
| Plateau de boissons sur terrain damé | Commencer par le terrain plat; utiliser du chocolat chaud | Haut du corps stable et redressé, regard levé, les jambes bougent pour le virage |  |
| Pratiquer la position spécifique aux bosses | Montrer une vidéo d’un skieur olympique de bosses/essayer de skier comme lui | Insister sur la position |  |
| Examiner l’environnement — Chapeau d’entraîneur | Revoir les rollers, le terrain, les bosses | Vérifier l’état, la forme, les dangers potentiels | S’assurer que la pente est de niveau vert |
| Absorption/extension | Présenter la réception, faire la démo et essayer de traverser | Montrer les jambes qui se replient contre la poitrine (et ne se baissent pas) |  |
| Présenter les parties des bosses | Faire un jeu | Présenter les termes | Garder le tout simple, rapide et actif! |
| Plateau de boissons; rollers ou bosses | Même exercice en ajoutant le mouvement des jambes de bas en haut | Vérifier l’équilibre, la position et le regard | Donner des conseils individuels aux EC de manière informelle pendant la section des bosses |
| Planter du bâton | Après avoir essayé au moins deux fois d’effectuer un virage dans les rollers, ajouter le planter du bâton synchronisé | Toucher à l’arrière | Ce résultat n’est pas essentiel, mais permettra d’améliorer l’équilibre avant/arrière et la synchro |
| Ajouter de petits sauts dans la traverse | Le faire si vous avez assez de terrain | Faire un rappel des habiletés de saut |  |
| Faire des virages dans les rollers ou les bosses | Faire un lien avec le millage | Encourager le ski sur les sommets et les côtés et commencer le virage après la crête | Synchronisation plus avancée que ce que le cours exige |
| Descente dans les bosses | Donner à tout le monde un compte à rebours et les laisser faire preuve de leurs habiletés | Leur demander comment ils se sont sentis au début, pendant le descente et à la fin | Les descentes de démonstration permettent de se préparer aux compétitions |
| Dernière chance pour les questions sur la colline! | Garder du temps pour donner de la rétroaction sur les compétences sur la colline | Pas plus de 10 minutes |  |
| Jour 2; après-midi à l’intérieur; conclusion | | | |
| Se préparer aux évaluations | Dire à tout le monde quand et où les évaluations auront lieu | Conclure et encourager tout le monde à poursuivre leur formation et à utilise le centre de ressources et le Wiki | S’assurer de garder du temps pour remplir les évaluations — 40 min |
| Discuter avec les candidats | Donner 5 min à chacun pour regarder les résultats et les prochaines étapes | Cela ne doit pas prendre plus d’une heure! | Confirmer l’adresse courriel des candidats pour leur envoyer le formulaire d’évaluation Excel et leur donner les renseignements sur les prochaines étapes. |