

# Introduction à la compétition Manuel de référence Vitesse et Style

## APPRENDRE à S'ENTRAÎNER

**coach**.ca



National  
Coaching  
Certification  
Program

Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs



# À propos de ce manuel

Ce manuel est destiné à vous donner tous les renseignements nécessaires pour suivre avec succès l'Atelier pour entraîneurs de base sur une durée de trois jours et obtenir ainsi votre statut « En formation ».

En snowboard, les entraîneurs de base occupent une position de premier échelon et travaillent en général avec des athlètes pour qui l'aspect compétitif de ce sport est relativement nouveau. Selon le modèle du Développement à long terme de l'athlète (DLTA) défini par Canada~Snowboard, ces derniers se trouvent aux stades de « Apprendre à s'entraîner » et de « S'entraîner à s'entraîner ».

Ce manuel vous donnera également une vue d'ensemble sur l'entraînement en snowboard au Canada ainsi que sur les différents organismes qui en conçoivent et appliquent les programmes.

Pour plus de renseignements, contactez Canada~Snowboard en envoyant un courriel à [coach@canadasnowboard.ca](mailto:coach@canadasnowboard.ca)

CANADA  SNOWBOARD  
**PROGRAMME**  
DES ENTRAINEURS

**canada**  **snowboard**

Canada~Snowboard  
Suite 301-333 Terminal Avenue, Vancouver, BC V6A 4C1  
Ph: 604-568-1135 Fax: 604-568-1639 Email: [info@canadasnowboard.ca](mailto:info@canadasnowboard.ca)  
Site Internet Site: [www.canadasnowboard.ca](http://www.canadasnowboard.ca)

© All rights reserved, Coaching Association of Canada, 2008  
© All rights reserved, Canadian Snowboard Federation, 2008

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

## Partenaires pour l'éducation et la formation des entraîneur(e)s



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.



BRITISH COLUMBIA  
The Best Place on Earth



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



Patrimoine canadien  
Sport Canada

Canadian Heritage

# Table of Contents

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Pour démarrer</b>                                       | <b>3</b>  |
| Programme national de certification des entraîneurs        | 5         |
| Entraîneurs du Canada                                      | 8         |
| Parcours de développement de l'entraîneur                  | 14        |
| Qu'est ce qu'un entraîneur Introduction à la compétition?  | 15        |
| Les objectifs de entraîneurs introduction à la compétition | 16        |
| Assembler tous les éléments                                | 18        |
| <b>Prise de décisions éthiques</b>                         | <b>21</b> |
| <b>Conception d'un programme</b>                           | <b>26</b> |
| Programme pluridisciplinaire de 10 semaines                | 27        |
| <b>Planification d'une séance</b>                          | <b>29</b> |
| Structuration d'une séance                                 | 33        |
| Équipement de sûreté :                                     | 38        |
| Plan d'action d'urgence (PAU)                              | 39        |
| <b>Analyse de la performance</b>                           | <b>41</b> |
| Les Six étapes de la détection et de la correction :       | 43        |
| Gestes et mouvements                                       | 52        |
| Le concept des compétences                                 | 53        |
| La vitesse   | 59        |
| La trajectoire élevée                                      | 62        |
| <b>Soutien aux athlètes pendant l'entraînement</b>         | <b>75</b> |
| Diriger les athlètes pendant l'entraînement                | 76        |
| <b>Soutien aux athlètes pendant la compétition</b>         | <b>78</b> |
| Jugement des épreuves                                      | 82        |
| Événements de planche tout-terrain                         | 82        |
| <b>La gestion d'un programme</b>                           | <b>86</b> |
| Gérer un programme de snowboard                            | 87        |
| <b>Annexe</b>  | <b>88</b> |

# Programme national de certification des entraîneurs



Programme national de certification des entraîneurs

## Aperçu du programme

Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) est un programme de formation et de certification en entraînement offert aux entraîneur(e)s de plus de 60 sports. Le PNCE effectue une transition vers une approche axée sur les compétences, dans le cadre de laquelle les entraîneur(e)s sont :

- formés selon les résultats attendus du PNCE qui répondent aux besoins des participant(e)s auprès de qui ils oeuvrent;
- évalués en fonction d'une norme établie pour l'atteinte des résultats attendus en entraînement.

Les compétences de base en entraînement sont la transmission de valeurs, l'interaction, le leadership, la résolution de problème et la pensée critique. Ces compétences seront intégrées à toutes les activités de formation et d'évaluation du PNCE.

### Qui sont mes participant(e)s?

La nouvelle structure du PNCE tient compte des besoins des participant(e)s, que l'on peut identifier au moyen des profils et des contextes.

#### profil Sport communautaire

Initiation Spc-Init  
Participation continue Spc-Cont

##### contexte Initiation

Les participant(e)s de tous âges sont encouragés à participer au sport et on leur présente les éléments de base du sport dans un environnement plaisant, sécuritaire et favorable à l'estime de soi, et ce, peu importe leur niveau d'habileté.

##### contexte Participation continue

Les participant(e)s de tous âges sont encouragés à poursuivre leur pratique du sport pour le plaisir, la bonne forme physique, l'acquisition d'habiletés et l'interaction sociale.

#### profil Compétition

Introduction Comp-Int  
Développement Comp-Dév  
Haute performance Comp-Hp

##### contexte Introduction

Les enfants et/ou les adolescent(e)s apprennent les habiletés sportives et athlétiques de base dans un environnement plaisant et sécuritaire, où on les prépare habituellement à participer à des compétitions locales et/ou régionales.

##### contexte Développement

Les adolescent(e)s et les jeunes adultes sont entraînés dans le but de perfectionner leurs habiletés sportives de base et de maîtriser des habiletés et des tactiques plus avancées et on les prépare habituellement à participer à des compétitions provinciales et/ou nationales.

##### contexte Haute performance

Les jeunes adultes sont entraînés dans le but de perfectionner des habiletés et des tactiques avancées et on les prépare habituellement à participer à des compétitions nationales et internationales.

#### profil Instruction

Débutant(e)s Inst-Déb  
Exécutant(e)s intermédiaires Inst-Int  
Exécutant(e)s avancé(e)s Inst-Av

##### contexte Débutant(e)s

Les participant(e)s de tous âges ayant peu ou pas d'expérience en matière de sport apprennent les habiletés sportives de base.

##### contexte Exécutant(e)s intermédiaires

Les participant(e)s, qui possèdent déjà une certaine expérience et quelques habiletés sportives, apprennent à perfectionner leurs habiletés de base et se familiarisent avec des techniques plus complexes.

##### contexte Exécutant(e)s avancé(e)s

Les participant(e)s, qui possèdent déjà une bonne expérience et de grandes habiletés sportives, apprennent à perfectionner leurs habiletés et leurs techniques avancées.

### Que dois-je être capable de faire?

Pour chaque contexte, les organismes nationales de sport (ONS) ont établi des résultats attendus en entraînement qui définissent clairement ce que vous devez être en mesure de faire pour répondre aux besoins des participant(e)s de ce contexte. Communiquez avec votre ONS afin de savoir quel contexte s'applique à vos activités et ce que vous devez faire pour obtenir votre accréditation.

#### Résultats attendus en entraînement

- Prise de décisions éthiques
- Soutien relatif à la compétition
- Gestion de programme
- Soutien aux athlètes en entraînement
- Analyse de la performance
- Résultats attendus selon les sports (établis par chaque sport)
- Planification d'une séance d'entraînement
- Élaboration d'un programme sportif

### Comment obtenir une accréditation?

Les entraîneur(e)s peuvent obtenir trois types d'accréditation dans tous les contextes présentés plus haut :

#### ✓ En cours de formation

L'entraîneur(e) doit maîtriser d'autres résultats attendus pour terminer sa formation.

#### ✓ Formé(e)

L'entraîneur(e) a terminé sa formation en ce qui a trait aux résultats attendus.

#### ✓ Certifié(e)

L'entraîneur(e) a été évalué(e) en fonction des résultats attendus et a accepté de se conformer au Code de déontologie du PNCE.



Association canadienne des entraîneurs

### Pour plus de renseignements, voir le site [www.coach.ca](http://www.coach.ca)

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 ainsi que l'Association canadienne des entraîneurs.



**coach.ca**  
VISER PLUS HAUT



Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs



Visitez **coach.ca** – la communauté d'entraînement la plus dynamique au Canada.

Vérifiez votre certification, complétez les évaluations en ligne, accédez aux conseils sur la nutrition sportive, lisez des histoires d'entraîneurs et plus encore!

## Comment puis-je devenir un(e) meilleur(e) entraîneur(e) ?



Apprenez à écouter, particulièrement ce que vous disent vos athlètes – c'est l'essence même!

Aidez vos athlètes à perfectionner toutes leurs habiletés : physiques, mentales/émotionnelles et sociales.

Adoptez une attitude ferme contre le dopage et la tricherie dans le sport.

Faites progresser vos connaissances, suivez une formation en entraînement, obtenez votre certification, actualisez vos compétences.

Une présentation de

l'Association canadienne des entraîneurs [www.coach.ca](http://www.coach.ca)





[www.coachesofcanada.com](http://www.coachesofcanada.com)

Créé en 1985, l'organisme national Entraîneurs du Canada représente la profession d'entraîneur dans le pays. Son mandat consiste à développer ce métier tout en mettant en place l'autorégulation des pratiques et en favorisant l'accréditation des quelques 9 000 entraîneurs rémunérés qui exercent à plein temps au niveau national.

## Entraîneurs du Canada

### Son Code d'éthique pour les entraîneurs certifiés du PECS

Entraîneurs du Canada exige de ses membres qu'ils se soumettent aux normes les plus élevées d'un comportement éthique. Le Code est constitué de quatre principes déontologiques : le respect des participants, une pratique responsable de l'entraînement, des rapports intègres et la vénération du sport.

### Son Code de conduite pour les entraîneurs certifiés du PECS

Entraîneurs du Canada a pour mandat de créer un environnement de la pratique du sport dans lequel les quatre principes du Code d'éthique sont observés et encouragés. L'organisme estime que les valeurs véhiculées dans son Code de conduite doivent servir de principe directeur dans les communications et les actions de tous ses membres.

### Sa politique d'appel pour les entraîneurs certifiés du PECS

Cette politique a été mise en place afin d'assurer que tout membre ou tout autre personne faisant l'objet d'une décision relative au Code de conduite a le droit de faire appel.

### Ses affiliations

Tous les membres d'Entraîneurs du Canada détiennent un niveau de formation et de certification spécifique, comptent au moins deux ans d'expérience dans l'entraînement à plein temps et respectent les règles d'un code d'éthique. Ils sont regroupés en quatre catégories d'affiliation : membres agréés, membres professionnels associés, membres praticiens et membres étudiants.



## Canada~Snowboard

Canada~Snowboard est l'organe directeur du snowboard de compétition au Canada. Ses objectifs sont de favoriser la formation continue des athlètes, entraîneurs et officiels canadiens, du niveau de débutant jusqu'à celui d'élite internationale et de compétition olympique.

La mission de Canada~Snowboard est d'être :

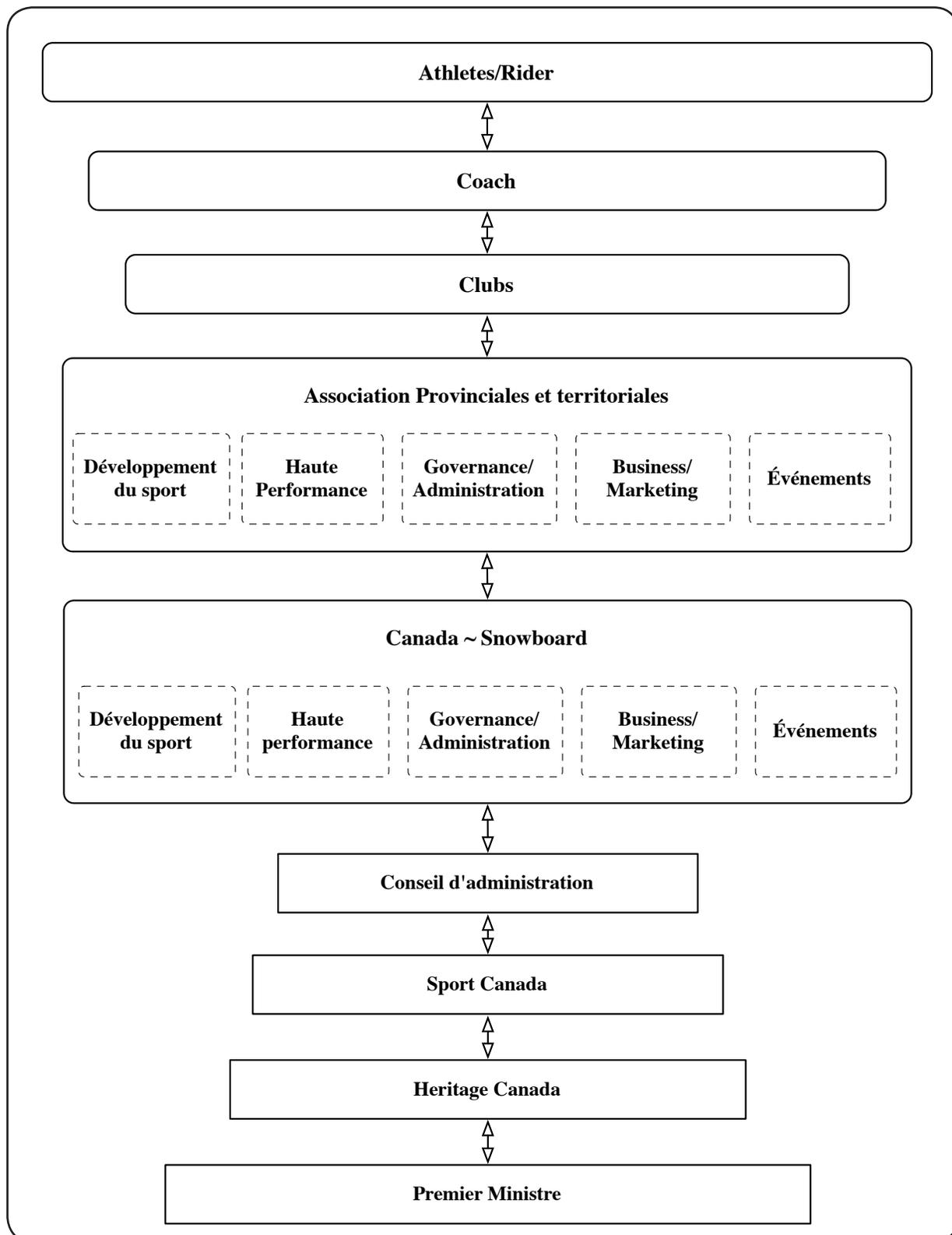
- Un pourvoyeur de possibilités d'excellence, des premiers essais jusqu'au podium, qui encourage l'expression de soi ainsi que la recherche de l'accomplissement personnel.
- Un forum pour tous les types et tous les niveaux de snowboard
- Un prestataire de programmes et de services de soutien s'appuyant sur les principes du développement à long terme de l'athlète, pour tous les niveaux d'aptitudes en snowboard
- Un organisme qui s'engage résolument à soutenir la haute performance et l'excellence en compétition au niveau de la Coupe du monde, du Championnat du monde et des Jeux olympiques d'hiver.

Un président du conseil d'administration bénévole assure la gouvernance de Canada~Snowboard avec l'appui du président-directeur général. Toutes questions relatives au Programme de gouvernance doivent être adressées à ce dernier. Les questions ayant trait au PECS doivent être adressées au directeur de développement du sport en écrivant à [sportdev@canadasnowboard.ca](mailto:sportdev@canadasnowboard.ca).



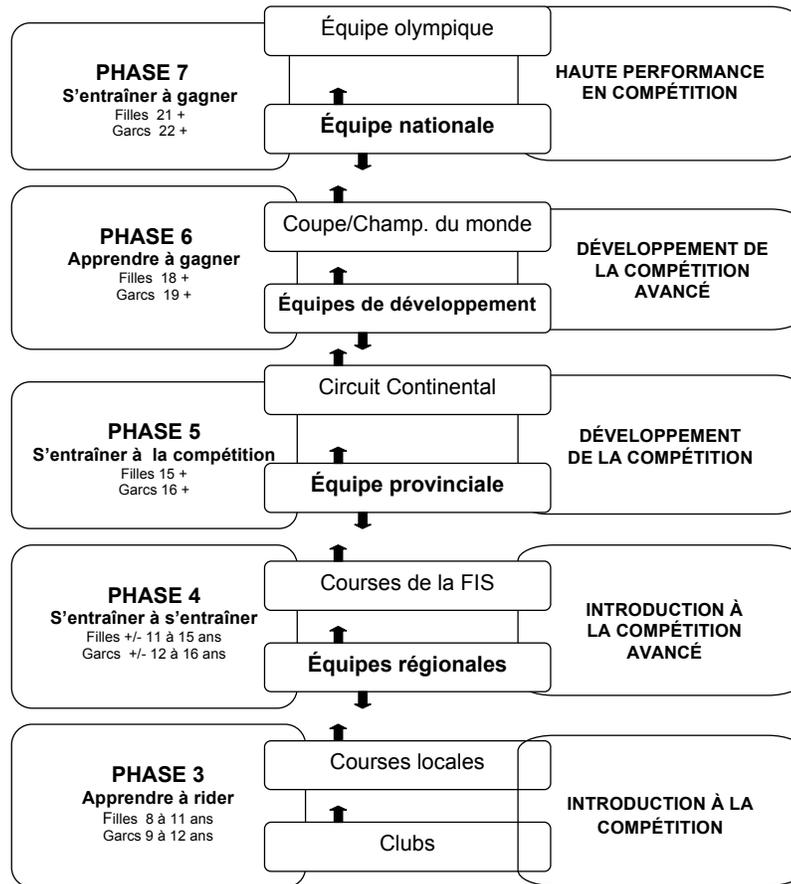
photo: snowboardfirm.com

# Le système du snowboard canadien



# Le système compétitive

|          |                    |             |
|----------|--------------------|-------------|
| ATHLÈTES | PROFIL COMPÉTITION | ENTRAÎNEURS |
| DLTA     | CSF & FIS          | PECS        |



|                |          |           |
|----------------|----------|-----------|
| FUN / S'AMUSER | DÉBUTANT | MONITEURS |
| ENFANTS ACTIFS | BASE     |           |

# Les 8 stades du cadre de DLTA du snowboard



## **Stade 1: Enfant actif (0 à 6 ans)**

Développement physiologique. Initiation aux habiletés de base du mouvement: courir, sauter, botter, lancer, attraper, nager, glisser, etc.

## **Stade 2: Les fondements (6 à 9 ans)**

Savoir-faire physique: Interrelation entre les habiletés motrices et sportives. La vitesse, la puissance et l'endurance sont développées grâce à des sports et à des jeux.

## **Stade 3: Apprendre à s'entraîner (8 à 12 ans)**

Savoir-faire du snowboard : Initiation à toutes les disciplines du snowboard. L'enfant peut ainsi identifier ce qu'il aime tout en acquérant une base reposant sur plusieurs habiletés.

## **Stade 4: S'entraîner à s'entraîner (12 ans et plus)**

Savoir-faire en entraînement: Spécialisation et accent sur la préparation physique. Les programmes sont axés sur l'entraînement plutôt que sur la compétition.

## **Stade 5: S'entraîner à la compétition (14 à 16 ans et plus)**

Savoir-faire en compétition: Accent sur le développement des forces individuelles grâce à l'adaptation et aux habiletés physiques, techniques et tactiques.

## **Stade 6: Apprendre à gagner (17 à 18 ans et plus)**

Excellence: Période de transition entre le niveau national et le niveau international. Tous les facteurs de performance permettent pleinement d'optimiser la performance.

## **Stade 7: S'entraîner à gagner (20 à 24 ans et plus)**

Maîtrise: Accent sur la conservation d'une constance des performances de grande qualité afin de pouvoir «gagner pour vivre».

## **Stade 8: Vie active (tous âges)**

Transition entre la compétition et une vie active.  
For more information regarding the LTAD visit [canadasnowboard.ca](http://canadasnowboard.ca)

## Le Programme des entraîneurs canadiens de snowboard (PECS)

Le Programme des entraîneurs canadiens de snowboard (PECS), sous l'égide de Canada Snowboard (C~S), régit la formation et la certification des entraîneurs de snowboard au Canada. Les membres du comité technique du PECS, de même que ses personnes-ressources et ses évaluateurs, sont des entraîneurs actifs qui élaborent du matériel, donnent des ateliers aux entraîneurs de snowboard et évaluent les compétences des entraîneurs.

Le matériel du PECS est rédigé de façon à proposer une approche globale au perfectionnement des planchistes; il a été élaboré grâce à des partenariats conclus avec un certain nombre d'organismes, notamment l'Association canadienne des entraîneurs (ACE), le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et l'Association canadienne des moniteurs de surf des neiges.

Le PECS fait partie intégrante du modèle de développement à long terme de l'athlète (MDLTA) de C~S. Ce modèle fait d'ailleurs partie du document Vision 2020 ([www.canadasnowboard.ca](http://www.canadasnowboard.ca)). Le MDLTA est une feuille de route à l'intention des athlètes, des parents, des entraîneurs ainsi que des organismes provinciaux et nationaux de sport. Il permet d'organiser le perfectionnement des habiletés physiologiques et mentales d'un athlète, de l'acquisition des rudiments jusqu'à la victoire internationale – « des premiers pas au podium ».

## Cheminement Compétitive:



### Introduction à la compétition

L'entraîneur débutant tend généralement à travailler avec des participants de tous les âges pour qui la compétition en surf des neiges est une nouveauté. Niveau de compétition: Club à régional (p. ex. « RBC Riders » & clubs). Niveau de compétence: Apprentissage des habiletés de base, consolidation des fondements. Âge des participants: Tout âge. Stade(s) du développement de l'athlète : Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner



### Introduction à la compétition: Avancé

Objectifs de participation: Amusement, bonne condition physique, fondements et performance dans les compétitions régionales. Fréquence de participation: 2 à 4 fois par semaine sur la neige. Niveau de compétition: Régional à provincial (p. ex. « RBC Riders », clubs, FIS, professionnels). Niveau de compétence : Consolidation des habiletés de base. Âge des participants: Enfants. Stade(s) du développement de l'athlète: Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner



### Développement à la compétition

Objectifs de participation: Performance optimale dans des compétitions provinciales, NOR-AM, CWG et nationales. Fréquence de participation: 3 à 4 fois par semaine sur la neige. Niveau de compétition: Provincial à national (p. ex. Jeux du Canada, championnats nationaux). Niveau de compétence: Raffinement et variation des habiletés de base, acquisition et consolidation d'habiletés avancées. Âge des participants: Enfants et jeunes adultes. Stade(s) du développement de l'athlète: S'entraîner à la compétition, Apprendre à gagner



### Développement à la compétition: Avancé

Objectifs des participants : Performance à des événements de niveau national. Les athlètes qui font partie d'un club, d'un programme provincial ou d'un institut national de développement qui visent une place au niveau de développement national ou de l'équipe de haute performance. Amélioration de tous les aspects du plan quadriennal des entraîneurs. Niveau de compétition : Accent porté sur les compétitions nationales et l'admission aux compétitions internationales. Niveau de compétence : consolidation et amélioration des compétences avancées. Âge : jeunes adultes, apprendre à gagner.



### Haute performance

Objectifs de participation : Performance dans des compétitions nationales et internationales. Fréquence de participation: 5 fois ou plus par semaine sur la neige. Niveau de compétition: National à international. Niveau de compétence: Raffinement et variation des habiletés avancées. Âge des participants : Jeunes adultes et adultes Stade(s) du développement de l'athlète : S'entraîner à gagner.

# Parcours du développement de l'entraîneur

CANADA  SNOWBOARD  
**PROGRAMME**  
DES ENTRAINEURS



National  
Coaching  
Certification  
Program  
Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs

DLTA Stage

## MULTI-DISCIPLINE

### Introduction à la compétition

3  
AAS



### Spécialisation dans une discipline

### Introduction à la compétition: Avancé

4  
SAS



### Développement à la compétition

5  
SAC



### Développement à la compétition: Avancé

6  
AAG



### Competition Haut Performance

7  
SAG



\*Tous les entraîneurs PECS doivent compléter l'atelier Prise de décisions éthiques (PDE) pour recevoir leur certification. [www.coach.ca](http://www.coach.ca)



Toutes les formations du PECS sont adaptées et préparent les entraîneurs à travailler avec des athlètes qui ont un handicap physique.

## Qu'est ce qu'un entraîneur Introduction à la compétition?

En snowboard, les entraîneurs de base occupent une position de premier échelon et travaillent en général avec des athlètes pour qui l'aspect compétitif de ce sport est relativement nouveau. Selon le modèle du Développement à long terme de l'athlète (DLTA) défini par Canada~Snowboard, ces derniers se trouvent aux stades de « Apprendre à s'entraîner » et de « S'entraîner à s'entraîner ».

L'Atelier pour **introduction à la compétition** sur une durée de trois jours constitue le premier pas pour quelqu'un qui n'a jamais reçu de formation en entraînement de snowboard.

**L'entraîneur introduction à la compétition** accompagne généralement des individus qui n'ont pas encore l'expérience de la compétition en snowboard.

- Niveaux de formation de l'athlète : apprentissage des compétences de base, consolidation des compétences fondamentales en snowboard
- Stades du DLTA : Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner
- Volume d'entraînement : sur piste 1 à 2 jours par semaine
- Contexte des compétitions : compétitions à l'échelles du club ou de la région, par ex. RBC Riders, première participation aux épreuves de la FIS, événements locaux pro ou de l'industrie.

Contenu du cours et principes fondamentaux en matière de :

- Biomécanique • Air et vitesse
- Entraînement • Préparation d'une séance
- Analyse de la performance • Préparation des athlètes à la compétition
- Développement à long terme de l'athlète

Pour se voir accorder le statut « En formation », les entraîneurs de base doivent acheter une licence du PECS (40 \$) et réussir les cours suivants (Nota : Bien que l'ordre indiqué ci-dessous soit préférable, il n'est pas obligatoire) :

- Cours Entraîneurs de base du PECS
- PNCE, parties A et B

Pour être certifiés, les entraîneurs doivent ensuite constituer leur portfolio et obtenir leur évaluation. Étapes de la certification :

- 1.Évaluation d'éthique en ligne (à compléter sur [www.coach.ca](http://www.coach.ca))
- 2.Soumission du portfolio : Ce document doit être complétée au moins deux semaines avant l'évaluation sur le terrain et doit comporter un plan de séance, un plan de communication, et un plan d'action d'urgence (PAU). Pour les grandes lignes de la préparation d'une séance, voir page 90. Le plan de communication est étudié en page 91 et des plans d'action d'urgence sont approfondis aux pages 40 et 41. Le portfolio doit être soumis en ligne à un évaluateur qui le passera en revue et fera part de ses commentaires.
- 3.Évaluation sur le terrain : L'entraîneur doit faire sa demande en ligne sur le site de Canada~Snowboard pour être évalué au cours de RBC Riders ou de toute autre épreuve organisée dans le milieu.

Une fois la demande faite, il pourra être évalué au cours de divers événements de RBC Riders.

Pendant la compétition, ses compétences seront jugées dans les domaines clé suivants :

- Préparation d'une séance : déterminer la logistique et les activités appropriées pour chaque partie de l'exercice.
- Assistance à l'athlète en formation : s'assurer que l'environnement est sans danger, que les exercices sont organisés et structurés de façon appropriée ; pratiquer des interventions qui favorisent l'apprentissage.
- Analyse de la performance : détection et correction
- Assistance à l'athlète en compétition : assurer sa préparation ; prendre des décisions et intervenir durant l'épreuve; après l'événement, faire tirer parti de l'expérience à l'athlète pour son propre développement.

### étapes:

1. Cours Comp.-Intre. de la C~S/ du PECS
  2. Partie A a B du PNCE ou Niveau 1 a 2
  3. Licence de la C~S/du PECS
- = En formation
4. Création d'un portfolio de l'entraîneur (guide pour le portfolio (pdf))
  5. Évaluation sur neige
  6. Prise de décisions éthiques - Évaluation en ligne
- = Certifié

# Les objectifs de entraîneurs introduction à la compétition

## A) Faire preuve des quatre compétences essentielle de l'entraîneur :

### Avoir conscience de soi

Réfléchir puis surveiller les résultats de situations, d'expériences, de décisions et d'actions auxquelles font face les entraîneurs afin d'évaluer leur importance comme outil de décision pour agir dans le futur.

### Savoir faire preuve d'entregent :

Communiquer de façon efficace, donner et accepter un feedback au sein d'un groupe

### Savoir créer une approche ludique :

Pouvoir enseigner par le jeu

### Diriger les planchistes vers la compétition :

À travers la compétition, leur faire développer une relation permanente avec le snowboard.

## B) Un entraîneur de base doit pouvoir :

### Préparer une séance

- Organiser la logistique des exercices
- Mettre en exécution les activités de chaque partie de la séance
- Élaborer un plan d'action d'urgence

### Analyser la performance

- Détecter la performance
- Corriger la performance

### Assister l'athlète en formation

- Pratiquer des interventions qui favorisent l'apprentissage

### Accompagner l'expérience de la compétition

- Préparer l'athlète à l'épreuve

## Quelle est la différence entre un entraîneur et un moniteur?

| L'ENTRAÎNEUR FORME À LA COMPÉTITION  | LE MONITEUR ENSEIGNE DANS UN CONTEXTE RÉCRÉATIF   |
|--|---|
| Objectifs à long terme : 1 journée à 10 ans. Pour niveaux allant de débutants jusqu'à la haute performance.                    | Objectifs à plus court terme : de une heure jusqu'à des programmes de quelques semaines ou d'une saison. Pour niveaux allant de débutants jusqu'à expert.   |
| Performance  | Gestion/contrôle/ performance   |
| Concept des 8 compétences  | Concept des 5 compétences   |
| Détection et correction (D et C)   | Analyse et Amélioration (A et A)  |
| Amorce de virage à partir de l'inclinaison   | Initiation du virage vers l'intérieur avec les hanches. Inclure une rotation des hanche, genoux et pieds.   |
| Formation à la prise de décision, aux signaux et aux techniques d'évaluation de feedback                                       | Techniques de feedback, stratégies pour l'amélioration. Préparation des leçons fondée sur l'analyse   |
| Gestion de l'instabilité   | Contrôle de l'équilibre, amélioration de la stabilité   |
| Allègement   | Allègement par flexion et extension   |
| Accréditation fondée sur les qualifications  | Accréditation fondée sur les connaissances et les compétences techniques  |
| Référence au Parcours du développement de l'entraîneur   | Niveau 1 : atelier de 3 jours = certifié<br>Niveau 2 : atelier de 3 jours + examen d'une journée = certifié<br>Niveau 3 : atelier de 4 jours + examen de 2 journées = certifié<br>Niveau 4 : atelier de 5 jours + examen de 3 journées = certifié |
| Employé par un club, une équipe, un commanditaire, une association fédérale, une fédération nationale, un athlète ou un parent | Employé par l'école de ski d'un centre de villégiature, par des classes de neige privées ou par une association nationale   |

*\*\*"Instructor For Recreation" révisé en mai 2010 (CASI NTC)*

# Assembler tous les éléments

Cet atelier est axé sur les stades Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner du développement de l'athlète. Le calibre des athlètes varie de surfeurs de neiges prenant part aux compétitions locales (niveau club) aux compétitions sanctionnées par les associations de surf des neiges provinciales.

| Stades de développement   | Stade 1<br>Enfant actif<br>EA | Stade 2<br>Les fondements<br>FUN | Stade 3<br>Apprendre à s'entraîner<br>AAS | Stade 4<br>S'entraîner à s'entraîner<br>SAS | Stade 5<br>S'entraîner à la compétition<br>SAC | Stade 6<br>Apprendre à gagner<br>AAG | Stade 7<br>S'entraîner à gagner<br>SAG |
|---|-------------------------------|----------------------------------|---|---|--|--------------------------------------|--|
| <b>Ratios d'entraînement de surf des neiges POLYVALENT : ALPIN : SNOWBOARDCROSS : ACROBATIQUE</b> |                               |                                  |   |   |  |                                      |  |
| Habilitété SGP  | Ski                           | Ski +<br>1:1:1:1                 | 3:2:2:2                                   | 3:3:1:1                                     | 5:10:1:1                                       | 3:10:1:0                             | 1:3:0:0                                |
| Habilitété SBX  |                               |                                  |   | 3:1:3:1                                     | 10:2:10:1                                      | 6:1:9:1                              | 3:1:10:1                               |
| Habilitété DL   |                               |                                  |   | 2:1:1:3                                     | 3:1:1:8  | 3:1:1:8                              | 3:1:1:15                               |

LTAD training ratio per discipline, per stage (Big White coaches, 2005)



## Le programme RBC Riders

RBC Riders constitue le programme de développement des compétences de Canada~Snowboard. Récréatif, sans danger et polyvalent, il est destiné aux athlètes du stade du DLTA « Apprendre à s'entraîner ».

RBC Riders initie les planchistes à la compétition à travers des épreuves soit de slopestyle soit de snowboard cross.

Le slopestyle consiste en une série de sauts, de virages serrés et autres exécutions sur une pente descendante. Le snowboard cross est une épreuve chronométrée sur un parcours qui présente diverses caractéristiques telles que des virages, des bas-côtés, des sauts, etc.

Au niveau de la haute performance, les épreuves de SBX comptent quatre planchistes sur la piste à la fois. L'épreuve RBC Riders s'effectue en manche individuelle (un seul planchiste sur la piste) et les caractéristiques du parcours sont destinées à susciter le développement des compétences fondamentales en snowboard : l'agilité, l'équilibre et la coordination (AEC) dans les sauts et les virages.



Photo: FIS/ Oliver Kraus

# Compétences essentielles

## Transmission des valeurs

Capacité de choisir une façon efficace de réagir à une situation particulière en matière d'entraînement qui soit conforme aux principes de pratique éthique définis dans le PNCE.

Peut prendre la forme d'un processus en deux temps :

- conscience des valeurs personnelles;
- conscience des valeurs des entraîneurs canadiens.

## Résolution de problème

Capacité de proposer une issue positive pour surmonter un défi particulier en matière d'entraînement.

Peut prendre la forme d'un processus en quatre temps :

- analyser les conditions d'une situation particulière en matière d'entraînement;
- recenser les réactions possibles des entraîneurs;
- choisir une intervention efficace;
- concrétiser les décisions en prenant des mesures.

## Interaction

Capacité d'interagir efficacement avec des particuliers, des groupes ou des équipes dans un contexte donné. Peut prendre la forme d'un processus interpersonnel dynamique mené dans un but précis, ce qui exige les capacités suivantes :

- communiquer efficacement;
- donner et recevoir de la rétroaction;
- interagir avec les autres, tant à titre d'entraîneur que dans un contexte social;
- intervenir auprès des autres pour gérer ou résoudre un conflit.

## Pensée critique

Capacité d'envisager ou de surveiller ce qui découlera d'une situation, d'une expérience, d'une décision ou d'une mesure – à laquelle soi-même ou d'autres prennent part – et d'évaluer sa pertinence et son importance comme fondement sur lequel prendre des mesures.

## Leadership

Capacité d'exercer une influence sur les autres pour qu'ils acceptent, de plein gré, le but et l'objectif du chef afin d'aider à provoquer certaines améliorations et de collaborer volontairement à l'atteinte d'un tel but.



### Travailler pour la première fois avec un athlète ayant un handicap

#### Premières réactions

- Peur de l'inconnu, crainte de parler à l'athlète de façon inappropriée
- Appréhension sur sa capacité à offrir un soutien adéquat.

#### Idées préconçues

- La communication est essentielle, autant que la relation établie entre l'athlète et l'entraîneur
- Entraîner des athlètes ayant un handicap ne s'accompagne pas de responsabilités accrues.
- Ne pas présumer de ce que l'athlète est capable ou incapable de faire.

#### S'adapter à la situation

- Les habiletés de base sont peu différentes de celles utilisées avec les athlètes qui n'ont pas de handicap
- Se concentrer sur les capacités des athlètes; mettre l'accent sur leurs qualités afin de les aider à atteindre, et même parfois à dépasser, leurs objectifs.

# PECS aptitudes attendues des entraîneurs

## **Aptitude de l'entraîneur 1 : Prise de décisions éthiques**

- Compétence essentielle : transmission des valeurs.
- L'entraîneur met correctement en application le processus de prise de décisions éthiques du PNCE.

## **Aptitude de l'entraîneur 2 : Élaboration d'un programme de snowboard**

- Compétence essentielle : résolution de problème.
- Fait ressortir la structure de son programme en fonction des occasions d'entraînement et de compétition.
- Détermine les mesures appropriées permettant à l'athlète de progresser au sein même du programme.
- Intègre les priorités d'entraînement saisonnier aux plans de pratique.

## **Aptitude de l'entraîneur 3 : Planification d'une séance**

- Compétences essentielles : pensée critique, résolution de problème.
- Détermine la logistique appropriée à la pratique.
- Détermine les activités appropriées à chaque élément de la pratique.
- Conçoit un plan d'action d'urgence.

## **Aptitude de l'entraîneur 4 : Analyse de la performance**

- Compétences essentielles : interaction, pensée critique.
- Détection et correction de la performance technique.
- Détection et correction de la performance tactique.

## **Aptitude de l'entraîneur 5 : Soutien aux athlètes en entraînement**

- Compétences essentielles : leadership, interaction.
- Veille à ce que l'environnement de pratique soit sécuritaire.
- Met en œuvre une pratique structurée et organisée de façon appropriée.
- Fait des interventions qui favorisent l'apprentissage.

## **Aptitude de l'entraîneur 6 : Soutien des athlètes en compétition**

- Compétences essentielles : leadership, interaction, pensée critique.
- Avant la compétition : met en œuvre des procédures qui favorisent la préparation à la performance.
- Pendant la compétition : prend des décisions et fait des interventions qui favorisent une performance appropriée au sport.
- Après la compétition : met à profit l'expérience compétitive pour qu'elle soit significative dans le cadre du processus de perfectionnement des athlètes.

## **Aptitude de l'entraîneur 7 : Gestion d'un programme de snowboard**

- Compétence essentielle : interaction.
- Gère les aspects administratifs du programme et veille à la logistique.
- Gère les rapports sur le progrès des athlètes tout au long du programme.
- Élabore et met en œuvre des procédures de sélection justes.
- Met en œuvre des procédures de recrutement et de dépistage des talents.

# Prise de décisions éthiques

À titre d'entraîneur, vous prenez soin des enfants des autres; le principe selon lequel il ne faut causer aucun tort devrait donc sous-tendre chaque décision.

Pour qu'un entraîneur prenne des décisions éthiques, il doit avoir une certaine perception de ce qui est éthique et de ce qui ne l'est pas. Tout entraîneur, tôt dans sa carrière, devrait consacrer du temps à se créer une philosophie d'entraînement en phase avec le Code d'éthique d'Entraîneurs du Canada. Ce code continuera d'être approfondi et mis à jour tout au long de sa carrière d'entraîneur.

| Critère   | Preuve  |
|---|---|
| Mettre en application un processus de prise de décisions en six étapes (prise de décisions éthiques en ligne) | Établir les faits de la situation   |
|   | Déterminer « ce qui est en jeu » (des points de vue éthique, juridique)                     |
|   | Recenser les décisions éventuelles et faire ressortir les conséquences possibles de chacune |
|   | Déterminer les pour et les contre de chaque décision  |
|   | Choisir la meilleure option   |
|   | Concevoir un plan d'action et planifier la gestion des conséquences                         |

# Prise de décisions éthiques

Tout entraîneur, peu importe de quel contexte du Modèle de développement des entraîneurs du PECS il fait partie, doit remplir l'évaluation en ligne du PNCE sur la prise de décisions éthiques. Veuillez vous rendre au [www.coach.ca](http://www.coach.ca) pour remplir l'évaluation appropriée à votre contexte actuel.

Lors de la prise d'une décision d'entraînement, il convient de recourir au processus de prise de décision éthique en six étapes de l'ACE :

1. Établir les faits de la situation;
2. Déterminer « ce qui est en jeu » (des points de vue éthique, juridique);
3. Recenser les décisions éventuelles et faire ressortir les conséquences possibles de chacune;
4. Déterminer les pour et les contre de chaque décision;
5. Choisir la meilleure option;
6. Concevoir un plan d'action et planifier la gestion des conséquences.

## Entraîneurs professionnels

Entraîneurs du Canada est le seul organisme qui décerne les titres officiels de professionnels dans le domaine de l'entraînement au Canada.

Afin d'endiguer la vague de mauvaise presse entourant certaines pratiques d'entraînement inadéquates, le gouvernement canadien, par l'entremise d'un groupe de travail, a recommandé de professionnaliser le travail de l'entraîneur. Entraîneurs du Canada est l'organisme qui contribuera à concrétiser cette recommandation; il a le pouvoir de décerner le titre d'entraîneur(e) professionnel(le) agréé(e) (e.p.a.). Décider de professionnaliser le travail de l'entraîneur, gagner la reconnaissance du public et obtenir les avantages accordés à d'autres professionnels, voilà un défi de taille : mais un défi qu'Entraîneurs du Canada est en train de relever.

La professionnalisation exige la maîtrise d'un vaste bassin de connaissances qui est défini, constamment mis à jour (perfectionnement professionnel) et inscrit dans un cadre de valeurs (code de conduite et code d'éthique) assorti de mécanismes de contrôle destinés à protéger ces valeurs.

Tiré de l'article « Entraîneurs professionnels », rédigé par David Telles-Langdon, publié dans Coaches PLAN du Coach, vol. 13 no 1

Pour qu'un entraîneur prenne des décisions éthiques, il doit avoir une certaine perception de ce qui est éthique et de ce qui ne l'est pas. Tout entraîneur, tôt dans sa carrière, devrait consacrer du temps à se créer une philosophie d'entraînement en phase avec le Code d'éthique d'Entraîneurs du Canada. Ce code continuera d'être approfondi et mis à jour tout au long de sa carrière d'entraîneur.

Tout entraîneur, peu importe de quel contexte du Modèle de développement des entraîneurs du PECS il fait partie, doit remplir l'évaluation en ligne du PNCE sur la prise de décisions éthiques. Veuillez vous rendre au [www.coach.ca](http://www.coach.ca) pour remplir l'évaluation appropriée à votre contexte actuel.



## Code d'éthique

Le présent code d'éthique a été conçu en vertu de quatre principes:

### Le respect des participants et des participantes

Le principe du respect des participants et des participantes engage les entraîneurs et les entraîneuses à se comporter de manière à respecter la dignité de ces personnes. Ce principe est fondé sur l'idée fondamentale en vertu de laquelle chaque être humain a de la valeur et est digne de respect.

### Un entraînement responsable

Le principe de l'entraînement responsable mène, en matière d'éthique, à l'attente fondamentale selon laquelle les activités des entraîneurs et des entraîneuses profiteront non seulement aux participants et aux participantes, mais aussi à la société en général sans causer de tort. La mise en œuvre de ce principe repose essentiellement sur la notion de compétence – un entraînement responsable (qui maximise les avantages et minimise les risques) est assuré par des entraîneurs et des entraîneuses « qui acquièrent la formation nécessaire et qui tiennent leurs connaissances à jour » dans leur discipline.

### Des rapports intègres

Le principe des rapports intègres établit que les entraîneurs et les entraîneuses sont censés être honnêtes, sincères et honorables dans les rapports qu'ils ont avec d'autres personnes. Il leur est le plus souvent possible d'entretenir des relations de cette sorte lorsqu'ils ont atteint un haut niveau de conscience de soi et qu'ils peuvent examiner d'un œil critique dans quelle mesure leurs points de vue influent sur leurs interactions avec les autres.

### L'honneur du sport

Le principe de l'honneur du sport convie les entraîneurs et les entraîneuses à reconnaître la valeur du sport pour la personne, les équipes et la société en général, et à faire le nécessaire pour la promouvoir.

## Politique relative au code d'éthique

Entraîneurs du Canada a pour mandat de créer un environnement de la pratique du sport qui respecte et favorise les quatre principes d'éthique mis de l'avant dans le code d'éthique des entraîneurs et des entraîneuses. Entraîneurs du Canada estime que ces valeurs et ces idéaux doivent servir de fondement à toutes les communications et à tous les gestes des membres d'Entraîneurs du Canada.

En tant que personne morale, Entraîneurs du Canada a le pouvoir d'établir des politiques ayant pour but de diriger ses propres affaires ainsi que de régler et de surveiller la conduite de ses membres, tout comme de les obliger à se conduire conformément aux politiques établies.

Les membres d'Entraîneurs du Canada doivent se conduire conformément aux principes et aux normes d'éthique mis de l'avant dans le Code d'éthique des entraîneurs et des entraîneuses, sinon ils sont passibles des sanctions disciplinaires précisées dans cette politique.

Les membres sanctionnés en vertu de cette politique sont passibles des mesures et processus disciplinaires d'autres associations, clubs ou organismes qui retiennent leurs services d'entraîneur, de façon séparée et distincte d'Entraîneurs du Canada. Dans les cas graves, les membres sont même passibles de poursuites criminelles.

## Agence mondiale antidopage (AMA)

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

La mission de l'AMA est de mener une campagne mondiale pour un sport sans dopage en collaboration avec ses partenaires. L'AMA a été fondée en 1999 à titre d'organisation internationale indépendante. Elle est composée et financée à parts égales par le mouvement sportif et les gouvernements. Ses activités principales comprennent la recherche scientifique, l'éducation, le développement antidopage et la supervision de la conformité au Code mondial antidopage – le document harmonisant les règles liées au dopage dans tous les sports et tous les pays. L'AMA est une fondation de droit privé suisse. Son siège est à Lausanne (Suisse), et son bureau principal à Montréal (Canada). L'AMA œuvre en faveur d'un monde où tous les sportifs évoluent dans un environnement sans dopage.

### Code mondial antidopage

L'une des plus grandes réussites de la lutte contre le dopage dans le sport à ce jour a été la préparation, l'acceptation et la mise en place d'un ensemble uniforme harmonisé de règles : le Code mondial antidopage (le Code).

Le Code constitue le document de base offrant un cadre aux pratiques, aux règles et aux règlements antidopage des organisations sportives et des autorités publiques. Il est accompagné de cinq standards internationaux destinés à harmoniser différents domaines de l'antidopage : le contrôle du dopage, le travail des laboratoires, la liste des substances et méthodes interdites, les autorisations d'usage à des fins thérapeutiques et la protection des renseignements personnels.

Cette harmonisation a été motivée par un manque de coordination des efforts antidopage, qui engendrait auparavant des problèmes tels qu'un manque de connaissances à propos des substances et des procédures utilisées, un manque et un éparpillement des ressources nécessaires à la recherche et au contrôle du dopage et une approche disparate des sanctions infligées aux sportifs déclarés coupables d'avoir violé les règles antidopage.

Depuis son entrée en vigueur le 1er janvier 2004, le Code s'est révélé un outil robuste et efficace dans l'harmonisation des efforts antidopage dans le monde, ainsi qu'en attestent son acceptation par un nombre très important d'organisations sportives et la jurisprudence croissante du Tribunal arbitral du sport appuyant ses principes.

L'adoption du Code a engendré des avancées importantes dans la lutte contre le dopage dans le sport. Parmi celles-ci, le Code a notamment permis d'officialiser un certain nombre de règles et de clarifier les responsabilités des différents acteurs de la lutte contre le dopage, amenant une harmonisation là où les règles et les pratiques variaient entre les différents sports et pays, voire n'existaient simplement pas.

En outre, le Code a également introduit la possibilité de sanctionner des violations des règles antidopage sans contrôle positif. Autrement dit, d'autres preuves qu'un contrôle positif peuvent désormais aboutir à une sanction pour violation des règles antidopage.

En s'appuyant sur l'expérience accumulée dans le cadre de l'application du Code et dans le but de renforcer encore les programmes antidopage dans le monde entier, l'AMA a lancé en 2006 un processus de révision du Code en consultation avec ses partenaires. Tout au long de ce processus, l'AMA a sollicité les commentaires de toutes les organisations et personnes intéressées dans le but de réaliser une révision pratique des articles du document et de les adapter, au besoin, pour renforcer les programmes antidopage.

Au terme d'une procédure de consultation ouverte et transparente en trois phases, qui a notamment inclus la publication de plusieurs versions préliminaires, le Code révisé a été adopté à l'unanimité par le Conseil de fondation de l'AMA et approuvé par les 1 500 délégués présents le 17 novembre 2007 à la troisième Conférence mondiale sur le dopage dans le sport, organisée à Madrid (Espagne). Les amendements au Code sont entrés en vigueur le 1er janvier 2009.

Cette procédure de révision a fait du Code un instrument encore plus robuste visant à ce que tous les sportifs bénéficient des mêmes procédures et protections antidopage quels que soient leur sport, leur nationalité et le pays où ils sont contrôlés, et que tous puissent participer à des compétitions équitables et sécuritaires.

## Notes:

# Conception d'un programme

Introduction à la compétition se concentre sur la conception d'une seule session. Cette section est une brève introduction à la conception d'un multi-programme de la semaine.

# Programme pluridisciplinaire de 10 semaines

**Objectif : S'AMUSER, développer ses compétences de façon holistique. Apprendre à s'entraîner**

Pendant l'été, les athlètes de ce niveau devraient participer à d'autres sports pour développer une solide base aérobique. Si possible, ils suivront un programme dans lequel on trouve des activités telles que le trampoline et la gymnastique, pour travailler l'agilité, la vitesse et la conscience de l'air ; des activités de cross training, comme le longboarding, le skateboarding, le surfing, et de préparation physique pour travailler la force et la puissance.

1ère semaine : Compétences de base en Freeride (introduction, position, équilibre)

2e semaine : Freeride

3e semaine : Freeride/alpin

4e semaine : Snowboardcross

5e semaine : Freestyle \*\* Compétition RBC Riders

6e semaine : Alpin

7e semaine : Snowboardcross \*\* Compétition RBC Riders

8e semaine : Freestyle

9e semaine : Toutes disciplines \*\* Compétition RBC Riders

10e semaine : On boucle tout et ON S'AMUSE !

Soyez prévoyant dans vos préparations. L'état de la neige, la disponibilité des installations, l'époque de l'année, etc. peuvent causer des changements d'horaire de dernière minute.

Dans la conception d'un programme, il convient de prendre en considération les facteurs suivants :

- l'âge et le niveau des athlètes
- l'époque de l'année
- la disponibilité des installations
- la longueur du programme

Lorsque vous planifiez la saison, pensez à long terme et souvenez-vous que vous entraînez vos athlètes pour qu'ils réussissent dans dix ans. Ils ont besoin de faire de la route et de prendre du temps pour assimiler leurs compétences avant de passer à autre chose.

Le programme du PECS Entraîneurs Comp-Int enseigne aux entraîneurs comment préparer un plan d'une année pour des disciplines spécifiques. Le programme Comp-Dev aborde la préparation d'un plan de quatre ans.

| <b>Ratios d'entraînement et de compétition recommandés par stade</b>                    | <b>Stade 3</b><br>Apprendre à s'entraîner<br><b>AAS</b> | <b>Stade 4</b><br>S'entraîner à s'entraîner<br><b>SAS</b> | <b>Stade 5</b><br>S'entraîner à la compétition<br><b>SAC</b> | <b>Stade 6</b><br>Apprendre à gagner<br><b>AAG</b> | <b>Stade 7</b><br>S'entraîner à gagner<br><b>SAG</b> |
|---|---|---|--|--|--|
| <b>Ratio % – Entraînement et surf des neiges polyvalent / Compétition et simulation</b> | 85 / 15   | 75 / 25   | 70 / 30  | 70 / 30  | 60 / 40  |
| <b>Nombre de jours sur la neige par année</b>   | 40  | 50 à 70   | 70 à 100   | 100 +  | 150 +  |
| <b>Nombre de jours en simulation de compétition</b>                                     | 3   | 5 à 7   | 8 à 11   | 13 à 20  | 30 à 40  |
| <b>Nombre de jours de compétition</b>   | 3   | 6 à 8   | 8 à 11   | 8 à 13   | 10 à 15  |

Notes:

# Planification d'une séance

La planification de chaque séance vous permettra de remplir vos objectifs d'entraîneur et assurera le fait que vos athlètes suivront un programme solide et bien structuré.

| Critères  | Indices  |
|---|--|
| Identifier la logistique                            | L'âge, les capacités et le niveau de performance sont déterminés.  |
|   | L'objectif de la séance est bien défini, s'inscrit dans le contexte du DLTA et tient compte de la période de l'année.                  |
|   | Les étapes principales de la séance sont définies : introduction, échauffement, partie principale, récupération, conclusion/réflexion. |
| Établir les activités de chaque partie de la séance | Les activités planifiées sont clairement décrites par des illustrations, des diagrammes, des explications.                             |
|   | Les activités ont des buts précis et sont adaptée à l'objectif général de la séance (elles rentrent dans la lignée du DLTA).           |

## À savoir

Par apprentissage, on entend une modification permanente, grâce à l'exercice, de la performance motrice ou de la capacité d'accomplir certaines activités ou certains gestes.

# Planification d'une séance

## Principes d'apprentissage

**Passez moins de temps à parler et plus de temps sur les pistes.**

Vos athlètes n'absorberont qu'une partie de ce que vous leur direz au cours d'une explication. Donnez-leur la chance de mettre la leçon en pratique et ils s'en souviendront mieux.

**Ne les surchargez pas.**

Ils ne peuvent apprendre à maîtriser plusieurs compétences à la fois. Contentez-vous de leur faire pratiquer une chose jusqu'à ce qu'ils y arrivent avant de passer à la suivante.

## Les différents types d'apprenants

### Les kinesthésiques

Ils apprennent bien en faisant usage de leurs capacités motrices et en mettant les techniques en application.

Traits particuliers : Ils aiment se lancer, ratent souvent leurs tentatives et tirent parti de leurs erreurs.

Rôle de l'entraîneur : Encourager la répétition, donner l'occasion de « faire ».

### Les cognitifs

Ils apprennent en acquérant des connaissances, qu'elles soient techniques, tactiques ou stratégiques.

Traits particuliers : Ils assimilent l'information et calculent bien mais ont tendance à suranalyser.

Rôle de l'entraîneur : Analyser, faire part de ses commentaires, donner de la lecture sur des sujets appropriés

### Les visuels

Ils apprennent en observant et en imitant.

Traits particuliers : Ils ont besoin de démonstrations concrètes pour améliorer leur performance.

Rôle de l'entraîneur : Faire de bonnes démonstrations, encourager les tentatives.

## Créer un environnement d'apprentissage positif :

### Les sept principes généraux

#### 1. Communiquez de façon égale avec tous les participants et athlètes.

L'entraîneur donne son feedback pour instruire et encourager les athlètes. Il se doit donc de partager son temps entre eux de façon équitable.

#### 2. Assurez vous que tous les participants et athlètes soient occupés de façon active.

Lorsque l'on passe trop de temps à organiser un groupe et l'équipement, et, de même, si l'on permet de longues périodes d'inactivité pendant l'exercice, les participants risquent de s'ennuyer, ce qui peut mener à un manque de discipline.

#### 3. Adaptez le degré de difficulté des exercices aux capacités des participants.

Essayez le programme RBC de 10 semaines.

Les exercices doivent comporter des tâches qui feront éprouver aux participants un certain degré d'incertitude. Par exemple, ils devraient avoir l'impression, sans en être absolument certains, qu'ils seront capables d'exécuter correctement leur tâche. Ceci représentera pour eux un défi intéressant.

#### 4. Donnez une définition précise de ce qu'est une performance réussie.

Quand on ne leur donne pas d'objectifs bien définis et quand ils ne savent pas où ils en sont de leurs progrès, les participants vivent dans un climat d'incertitude et d'ambiguïté ce qui peut provoquer leur dépendance envers l'entraîneur ou une perte d'intérêt de leur part.

#### 5. Donnez votre feedback de façon spécifique et constructive.

L'entraîneur doit donner ses commentaires de façon précise pour amener les participants à réfléchir. Il est préférable d'éviter les critiques sévères car il est bien connu qu'elles peuvent avoir une influence négative sur l'apprentissage et le développement de la personne.

#### 6. Ne permettez pas à quelques participants de monopoliser l'attention.

Il est important de reconnaître que certains participants manipulent l'entraîneur à réagir de la façon qu'ils désirent et finissent par exiger toute son attention. À ce phénomène, il faut ajouter le fait que chaque entraîneur préfère certains athlètes à d'autres, aussi n'est-il pas surprenant de découvrir, lorsque c'est le cas, que certains se sentent négligés ou ignorés.

#### 7. Élargissez les horizons de votre feedback.

En faisant part de leurs commentaires à leurs participants, les entraîneurs véhiculent souvent des messages stéréotypés qui finissent par devenir répétitifs et prennent valeur de banalités. Parfois, il n'est pas nécessaire de donner un feedback. La qualité et la crédibilité de celui-ci sont plus importantes que sa quantité.



### Premier contact

Accueillir la personne ayant un handicap au sein du programme de snowboard

- Les premières impressions doivent être positives
- Chaque nouveau membre de snowboard adapté doit être accepté comme personne, et les éléments comme un fauteuil roulant, une prothèse, un chien-guide ou le niveau de compréhension ne doivent pas être considérés comme des obstacles.
- S'appliquer à aller au-delà du handicap.
- La passion pour le snowboard doit devenir le centre d'intérêt commun.
- Dans les programmes intégrés, il est essentiel que l'entraîneur informe à l'avance les autres participants de l'intégration d'athlètes ayant un handicap et qu'il leur fasse comprendre que tout le monde a le droit de prendre part aux programmes de snowboard.
- Se concentrer sur les capacités des athlètes.
- Tout le monde a le droit de participer.



Photo: shredcamp.com

## Les facteurs à prendre en considération dans la planification :

Faites preuve d'adaptation quand vous planifiez votre séance d'entraînement. Prévoyez l'imprévu comme des conditions de météo variables, des changements dans le terrain ou dans la condition physique de vos planchistes. Échouer à se préparer, c'est se préparer à échouer.



© Association des entraîneurs du Canada, 2003

# Structuration d'une séance

Durée moyenne d'une séance pour athlète AAS : de 90 à 120 min

Durée moyenne d'une séance pour athlète de SAS à SAG : de 120 à 180 min

Une séance bien structurée comporte 6 parties : l'introduction, le réchauffement, la partie principale, la récupération, la conclusion et la réflexion.

Les six parties d'une séance de snowboard

## 1. L'introduction

L'entraîneur prépare le site et l'équipement, accueille les athlètes et leur annonce les objectifs de la journée :

Le quoi : Est-ce qu'on va s'entraîner ?

Le quand : Combien de temps durera la séance ?

Le où : Où est-ce qu'on va faire de la planche ?

Le pourquoi : Quels sont les objectifs de la ou des séances d'aujourd'hui ?

C'est aussi le moment d'évaluer l'état général des athlètes (ex. se sont-ils remis de la séance précédente) et de leur équipement.



Photo: Craig Johnson  
Feast Women's Clinic at Crabbe Mountain, NB

## 2. L'échauffement

L'échauffement est un élément important de toute séance. Non seulement le corps se met en train, mais le ton est donné, permettant ainsi à l'entraîneur de mieux déterminer la condition des planchistes et la direction qu'il convient de donner à la séance.

L'échauffement consiste en deux parties :

### **A. Échauffement général : Vise à élever la température du corps afin de permettre l'étirement progressif des muscles.**

Suggestions :

- Commencez par une activité qui stimule la circulation et accélère la respiration.
- Un réchauffement dynamique permet d'assouplir les articulations et de faire circuler le sang.
- Faites-en un jeu qui restera simple et intéressant. Mélangez les exercices.
- Assurez-vous que tout le monde participe.
- Donnez l'exemple... Les entraîneurs aussi doivent se mettre en train.

Activité de mise en route : Tout ce qui fait circuler le sang et accélérer fortement la respiration.

- Jogging rapide ou course en amont
- Sauts de grenouille, grenouille sauteuse, flexions, fentes avant
- Pour les jeunes enfants : soccer, saute-mouton, courses de relais, etc.
- S'il fait froid, ne faites pas transpirer les participants !

Exercice d'échauffement : L'étirement dynamique est une technique qui se sert de l'amplitude des mouvements et des gestes pour faire circuler le sang dans les articulations. Il réchauffe les muscles et augmente la souplesse sans réduire la performance.

- Balancement des bras, balancement des jambes, flexions avant sur une seule jambe, roulements des chevilles et de poignets
- Déplacement latéraux, étoiles de mer, flexions avant
- Échauffement de cross training, si possible : Faites faire des exercices qui simulent le snowboard.
- 10 rotations de 360° dans les deux sens
- 10 shifties arrière
- Exercices en posture de snowboard

### **B. Échauffement spécifique : Conçus pour les mouvements particuliers au snowboard, avec augmentation graduelle d'intensité et d'amplitude.**

Suggestions d'exercices spécifiques :

- Quelques descentes en freeride, avec mouvements exagérés des plus gros muscles et des articulations
- Tout exercice qui renforcera l'objectif de la séance

### 3. La partie principale

La partie principale est faite d'activités techniques qui remplissent les enjeux de la séance. L'entraîneur s'assure de leur bon déroulement et du fait qu'elles posent un défi aux athlètes qui les aideront à améliorer leurs compétences en snowboard ainsi que leur condition physique. Les activités choisies doivent non seulement être adaptées au sport, mais également à l'âge des participants, à leur forme physique et au niveau de leurs capacités.

## La zone de défi

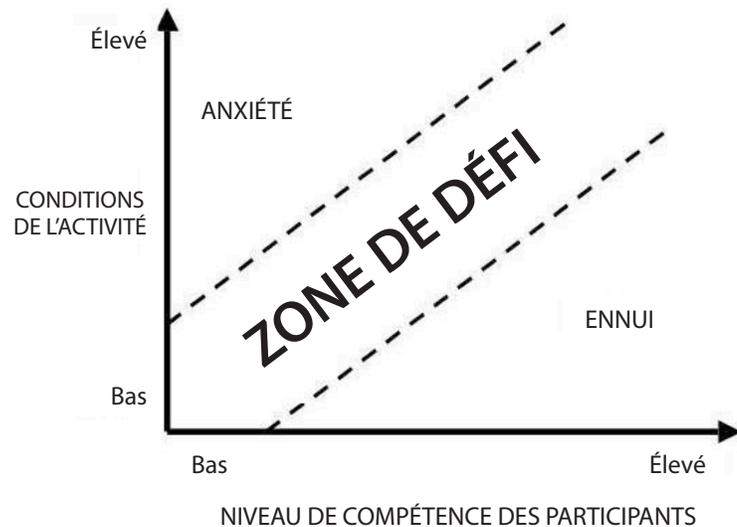
Quand vous planifiez une séance, tenez compte de la zone de défi. Celle-ci permet de trouver un moyen terme entre l'anxiété et l'ennui. Donnez aux athlètes une chance raisonnable de soit réussir soit échouer dans l'activité.

#### ÉVITEZ :

- l'ennui, le manque d'intérêt, le manque d'attention
- La frustration, l'anxiété, le découragement

#### VISEZ à faire des activités qui :

- représentent un défi
- donnent aux participants une chance raisonnable de soit réussir, soit échouer
- font progresser
- donnent une sensation d'accomplissement lorsque réussies



#### Comment organiser les activités

- Songez toujours à la façon de commencer et de finir tout exercice.
- Ayez toujours conscience des facteurs de risque.
- Planifiez des exercices qui permettront à chaque participant de rester actif pendant au moins 50% de la durée de la séance.
- Organisez vos activités de façon à ce que chaque athlète progresse à son propre rythme.
- Agencez votre environnement de façon à ce que vous puissiez bouger librement et observer chaque athlète sans le déranger.
- Assurez-vous que chaque participant ait le plus de temps d'entraînement possible (autrement dit, qu'il fasse un certain nombre de répétitions).
- Prévoyez toujours l'équipement nécessaire, préparez-le à l'avance, et assurez-vous qu'il soit à portée de main lors de l'activité.

# Le déroulement d'une séance d'entraînement

## Représentation du processus

### 1. Organisation

- Prévoyez les mesures de sécurité et comment débuter et terminer une activité.
- Un minimum de 50% d'activité motrice est requis.
- Vous devez être capable de surveiller l'ensemble de opérations.

Il y a-t-il quelqu'un qui peu faire cette démonstration mieux que moi ?

### 2. Explication et démonstration

- Décrivez le but de l'exercice.
- Expliquez ce qu'il faut faire et comment le faire.
- Décrivez les points de référence et les signaux.
- Déterminez les critères d'une performance réussie.
- Faites le tour des différents moyens de communication (visuels, gestuels, auditifs).

### 3. Observation

- Assurez-vous que les participants soient actifs et qu'ils obtiennent un bon taux de succès.
- Pendant que vous les observez, déplacez-vous sans déranger les athlètes.
- Étudiez chaque individu de même que le groupe dans son ensemble.
- Vérifiez que les critères de succès sont bien remplis.

Ai-je donné aux athlètes assez de temps pour s'exercer avant de les arrêter et de leur donner mon feedback ?

### 4. Feedback

- Reconnaissez les causes de l'échec.
- Modifiez l'exercice si besoin est.
- Aidez les athlètes en les rassurant.
- Donnez des explications et refaites la démonstration si nécessaire.
- Reconnaissez les performances réussies.

### 5. Effets du feedback

- Donnez aux athlètes le temps de recommencer pour vérifier si ils ont suivi les conseils donnés dans le feedback.

Ai-je pensé à demander aux athlètes de me donner leur feedback avant de leur donner le mien ?

## À savoir

**L'entraîneur doit toujours avoir un plan de rechange pour les situations imprévues.**

Il est important de pouvoir faire appel à plusieurs idées différentes si le besoin s'en fait sentir :

- Ayez une bonne connaissance du terrain : c'est essentiel pour des prises de décisions rapides.
- Ayez une bonne connaissance des remonte-pentes, des sauts, des parcs, des pistes et des installations de la station.

Stratégies de temporisation :

- Ayez sous la main une liste de descentes ou d'exercices qui tiendront les planchistes occupés pendant que vous réorganisez les choses.
- Prenez un télésiège avec eux, discutez de sujets ayant trait au snowboard ou faites-leur faire un jeu.

## 4. La récupération

La récupération permet au corps de se remettre grâce à des activités de transition de faible intensité entre les efforts intenses de la partie principale et la fin de la séance.

À la fin de la partie principale, une période de récupération de 5 à 10 min servira efficacement à étirer les muscles (pour réduire la raideur et augmenter la souplesse), ralentir le rythme cardiaque (les planchistes termineront la séance plus détendus...les parents apprécient cela!). Clôture de la séance (l'entraîneur pourra faire le point, insistant sur certains aspects ou passant en revue certaines choses).

Prévoyez du temps pour l'étirement. Pendant la récupération, on fait des exercices d'étirement statique consistant à étirer lentement les muscles sans bouger (ex. étirement des quadriceps en position debout).

## 5. La conclusion

C'est l'occasion pour l'entraîneur d'offrir ses commentaires sur la séance et pour demander le feedback des planchistes. Il communique également les renseignements nécessaires sur la prochaine séance ou la prochaine compétition. Enfin, il s'assure que l'entraînement se termine sur une note positive et constructive.

Prévoyez aussi du temps pour refaire le plein. La consommation de boissons et d'aliments riches en glucides dans les 60 minutes qui suivent permettront de diminuer le temps de récupération.

## 6. Réflexion

Ceci est le moment pour l'entraîneur de réfléchir à la séance qui vient de se terminer et de songer aux façons d'améliorer la prochaine.



## Gestion du risque

### Le Programme Burton « Smart Style »

#### 1. SOYEZ PRÉVOYANT

Chaque fois que vous allez sur un terrain de freestyle, prévoyez tous les modules que vous voulez utiliser. Votre vitesse, votre approche et votre décollage affecteront directement votre atterrissage.

#### 2. AVANT DE SAUTER

Commencez par examiner les alentours du saut, ne passez pas par dessus. Assurez-vous que votre lieu d'atterrissage soit libre d'obstacles et dégagez l'aire rapidement.

#### 3. ALLEZ Y DOUCEMENT

Commencez par des choses faciles puis augmentez progressivement la difficulté (les sauts de terrain à l'envers ne sont pas recommandés).

#### 4. LE RESPECT S'ENGENDRE LUI-MÊME

De la queue du remonte-pente jusqu'à la piste.

Voir [www.nsa.org/nsaa/safety/smart-style/](http://www.nsa.org/nsaa/safety/smart-style/) pour plus de détails.

### Sachez-le :

Un athlète peut souffrir d'une commotion cérébrale sans pour autant perdre connaissance.

Ayez un plan d'action prêt pour ces cas-là et familiarisez-vous avec la ligne de conduite sur les commotions cérébrales de Canada~Snowboard.

## Le Code de responsabilité alpin

1. Ayez toujours le contrôle de la situation. Vous devez pouvoir vous arrêter et éviter toute autre personne ou tout objet.
2. Ceux qui sont devant vous ont la priorité. Vous avez la responsabilité de les éviter.
3. Ne vous arrêtez pas là où vous obstruez la piste ou n'êtes pas visible d'en haut.
4. Avant de vous lancer vers le bas de la pente ou de vous aiguiller vers une piste, regardez vers le haut et cédez le passage aux autres.
5. Si vous êtes impliqué dans une collision ou un accident, ou si vous en êtes le témoin, vous devez rester sur les lieux et vous faire connaître à la patrouille de ski.
6. Utilisez toujours les dispositifs adéquats pour contrôler l'équipement des pistes d'élan.
7. Remarquez tous les signes et avertissements affichés, et obéissez-leur.
8. Écartez-vous des pistes et zones fermées.
9. Vous ne devez pas utiliser les remonte-pentes ou vous rendre sur le terrain si vous êtes sous l'influence de l'alcool ou de drogues.
10. Vous devez posséder une compétence et une dextérité physique ainsi qu'un savoir-faire suffisants pour pouvoir enfourcher un remonte-pente, l'utiliser, et en descendre en toute sécurité. Si vous n'êtes pas sûr de vous-même, demandez de l'aide à l'opérateur.

## Équipement de sûreté :

Le casque est l'élément le plus important de l'équipement de sûreté. Son port est obligatoire dans la plupart des parcs et des compétitions.

Il n'est pas nécessaire qu'il soit homologué pour le snowboard. La jugulaire doit être toujours utilisée. Consultez le site [www.canadasnowboard.ca](http://www.canadasnowboard.ca) pour plus de renseignements sur les casques homologués. Les entraîneurs ont la responsabilité de vérifier régulièrement l'état des casques de leurs planchistes (par exemple, l'absence de fissures, le bon état de la mousse, etc.).

Les traumatismes du poignet et de l'épaule ainsi que les commotions cérébrales sont les blessures les plus communes chez les planchistes de ce niveau.

### Sécurité du parc

Les parcs de snowboard sont des zones incontrôlées dont le terrain est variable et dont les modules sont destinés à faire s'élever les planchistes dans les airs.

Commencez toujours votre journée en inspectant le parc minutieusement. Prêtez attention aux considérations de sécurité importante avant de vous lancer.

Il existe des zones d'arrêt spécifiques entre les segments du parc où les planchistes peuvent faire une halte. Repérez-les et arrêtez-vous en faisant face à la pente pour déterminer si elles sont sûres.

Vérifiez les décollages, la longueur des tables et l'état des atterrissages avant de sauter. Observer les autres planchistes vous aidera également à jauger la vitesse et la trajectoire aérienne. Soyez vigilant quant à la variabilité des conditions de la neige et de la météo car elles peuvent changer rapidement et ceci affectera les vitesses d'approche et de sortie.

Les signaux de reconnaissance du terrain sont donnés du haut des modules.

«O» signifie que la voie est libre et «X» signifie qu'elle ne l'est pas.

Il est important que les planchistes annoncent leur départ, particulièrement dans la demi-lune ou pour tout autre saut à décollages multiples.

Ils doivent se mettre en file et lever le bras en criant « J'y vais après ! »

Lorsque la voie est libre, ils ont la priorité et doivent crier « Prochain ! ».

En enseignant les règles « éthiques » du parc, vous vous assurez que tout le monde s'entend et reste en sûreté.

Il est toujours utile de connaître et d'enseigner le Code de responsabilité alpin.



Saut ouvert



Saut fermé

## Plan d'action d'urgence (PAU)

Un Plan d'action d'urgence (PAU) est conçu par les entraîneurs eux-mêmes pour les aider à réagir aux situations critiques. Préparé à l'avance, ce plan vous permettra de vous comporter d'une manière lucide et responsable en cas d'urgence.

Vous devez préparer un PAU pour tout site où ont normalement lieu vos entraînements et vos compétitions. Pour événements extérieurs, ailleurs, demandez à l'équipe qui vous reçoit de vous donner une copie du leur.

**Un PAU peut être simple ou élaboré et doit traiter des points suivants :**

- Désignez à l'avance la personne qui sera responsable en cas d'urgence (ce peut très bien être vous).
- Ayez un téléphone cellulaire avec vous et assurez-vous que la batterie soit complètement rechargée. Dans le cas contraire, sachez exactement où trouver un téléphone que vous pourrez utiliser. Ayez de la monnaie sur vous au cas où vous devriez vous servir d'un téléphone public.
- Ayez toujours sur vous les numéros d'appel d'urgence (du gérant de la station, des pompiers, de la police, de l'ambulance) de même que les numéros de contacts des participants (des parents, des tuteurs, des parents les plus proches, du médecin de famille).
- Ayez à portée de la main le profil médical de chaque participant pour pouvoir le donner au personnel médical d'urgence. Vous y aurez inclus l'accord signé d'un parent ou d'un tuteur, autorisant le traitement médical d'urgence.
- Préparez indications de la route à suivre pour que les Services médicaux d'urgence (SMU) puissent arriver sur les lieux le plus rapidement possible. Il sera bon de donner des précisions telles que le carrefour majeur le plus proche, les rues à sens unique ou les points de repère les plus importants.
- Ayez votre trousse de secours à portée de la main et assurez-vous qu'elle soit toujours bien stockée (il est fortement recommandé aux entraîneurs de suivre une formation de secouristes).
- Désignez à l'avance une « personne de garde », quelqu'un qui fera appel aux autorités médicales ou qui assistera la personne responsable. Assurez-vous que votre personne de garde sache donner des instructions précises aux véhicules de secours pour parvenir sur les lieux.

**En cas d'accident, il convient d'activer un PAU immédiatement si la personne blessée :**

- ne respire pas
- ne présente pas de pouls perceptible
- saigne abondamment
- présente des troubles de la conscience
- est blessée au dos, au cou ou à la tête
- souffre visiblement d'un traumatisme important à un membre.

**Formation en secourisme et en aide à la réanimation cardio-pulmonaire :**

Il est recommandé aux entraîneurs de suivre une formation de base en secourisme et en aide à la réanimation cardio-pulmonaire. Ils devront également s'assurer que leur accréditation reste à jour. Même si les patrouilles de ski sont toujours présentes sur les pentes, en cas d'urgence, il vaut mieux posséder les connaissances fondamentales.

La Croix-Rouge canadienne offre une grande variété de cours de secourisme à travers le pays. Pour plus de renseignements, consultez leur site : [www.redcross.ca](http://www.redcross.ca)



### En apprendre davantage au sujet du handicap

- Les différents types de handicaps sont répartis dans des catégories assez générales, notamment la mobilité réduite, les déficiences sensorielles et les déficiences intellectuelles.
- Dans le snowboard adapté, nous travaillons principalement avec des athlètes ayant une déficience visuelle ou une incapacité physique (paraplégiques, athlètes ayant une prothèse et athlètes ayant une incapacité physique à un bras ou à une jambe en raison de la paralysie cérébrale).
- Les handicaps sont soit congénitaux (présents à la naissance), soit acquis (c.-à-d., absents à la naissance mais acquis à la suite d'un traumatisme ou d'une maladie).
- Les entraîneurs devraient s'efforcer de se renseigner le plus possible sur le ou les handicaps des athlètes qu'ils entraînent.



## En apprendre davantage au sujet du handicap con't

- Pour l'entraîneur, il peut être important de savoir si le handicap est acquis ou congénital. Par exemple, un athlète dont le handicap est acquis peut avoir développé des habiletés sportives avant son accident ou sa maladie; une personne qui est née avec un handicap a habituellement eu le temps de s'y adapter et est habituée à la façon dont son corps fonctionne, mais n'a peut-être pas eu beaucoup d'occasions de pratiquer un sport.
- L'athlète ayant un handicap est mieux placé que quiconque pour juger si il/elle peut ou ne peut pas faire quelque chose.
- Il est important pour l'entraîneur de discuter avec l'athlète de ses objectifs et de ses attentes, et de déterminer des façons de les réaliser.
- L'entraîneur doit se concentrer sur le potentiel de l'athlète et non sur ses limites.

## Liste de vérification du Plan d'action d'urgence (PAU):

### Accès téléphonique

- \_\_\_\_\_ Téléphone cellulaire avec batterie rechargée
- \_\_\_\_\_ Numéro de téléphone de la personne contact du site d'entraînement/de la station/de la patrouille de ski
- \_\_\_\_\_ Numéro de la personne contact du site d'entraînement / du site d'événement
- \_\_\_\_\_ Numéro de téléphone de l'hôtel / du logement (lorsqu'en déplacement)
- \_\_\_\_\_ Liste des numéros de téléphone d'urgence (localement et en compétition).
- \_\_\_\_\_ Liste des numéros de téléphone d'urgence (lorsqu'en déplacement pour compétitions)
- \_\_\_\_\_ Liste des numéros de téléphones cellulaires de tous les parents et athlètes

### Route à suivre pour accéder au site

- \_\_\_\_\_ Directives précises pour la route à suivre jusqu'au site / jusqu'à la station
- \_\_\_\_\_ Directives précises pour la route à suivre jusqu'à la pente
- \_\_\_\_\_ Directives précises pour la route à suivre jusqu'à l'hôpital ou jusqu'au centre de traumatologie le plus proche.

### Renseignements sur les participants

- \_\_\_\_\_ Formulaires de profils personnels
- \_\_\_\_\_ Personnes à contacter en cas d'urgence
- \_\_\_\_\_ Profils médicaux

### Renseignements sur les personnes portant assistance

- \_\_\_\_\_ Désignation de la personne responsable
- \_\_\_\_\_ Désignation de la personne de garde
- \_\_\_\_\_ Désignation des assistants (personnes responsable et de garde)

### Quelque chose d'autre?

- \_\_\_\_\_ Remplir le formulaire de demande de sortie du territoire de l'ACSH (dans le cas de voyages à l'étranger)

Le profil médical de chaque participant doit être tenu à jour et conservé dans la trousse de secours. Il faut garder cette dernière à portée de la main à tous moments et la vérifier régulièrement.



Photos: FIS/ Oliver Kraus  
Riders: F. Boivin ahead of  
N. Holland, P. Tunnicliffe  
& Unterrainer

# Analyse de la performance

Objectifs de cette partie :

Donner un modèle des phases de détection et de correction du processus d'analyse de la performance, qui identifie une série d'étapes dont l'entraîneur pourra se servir sur le terrain.

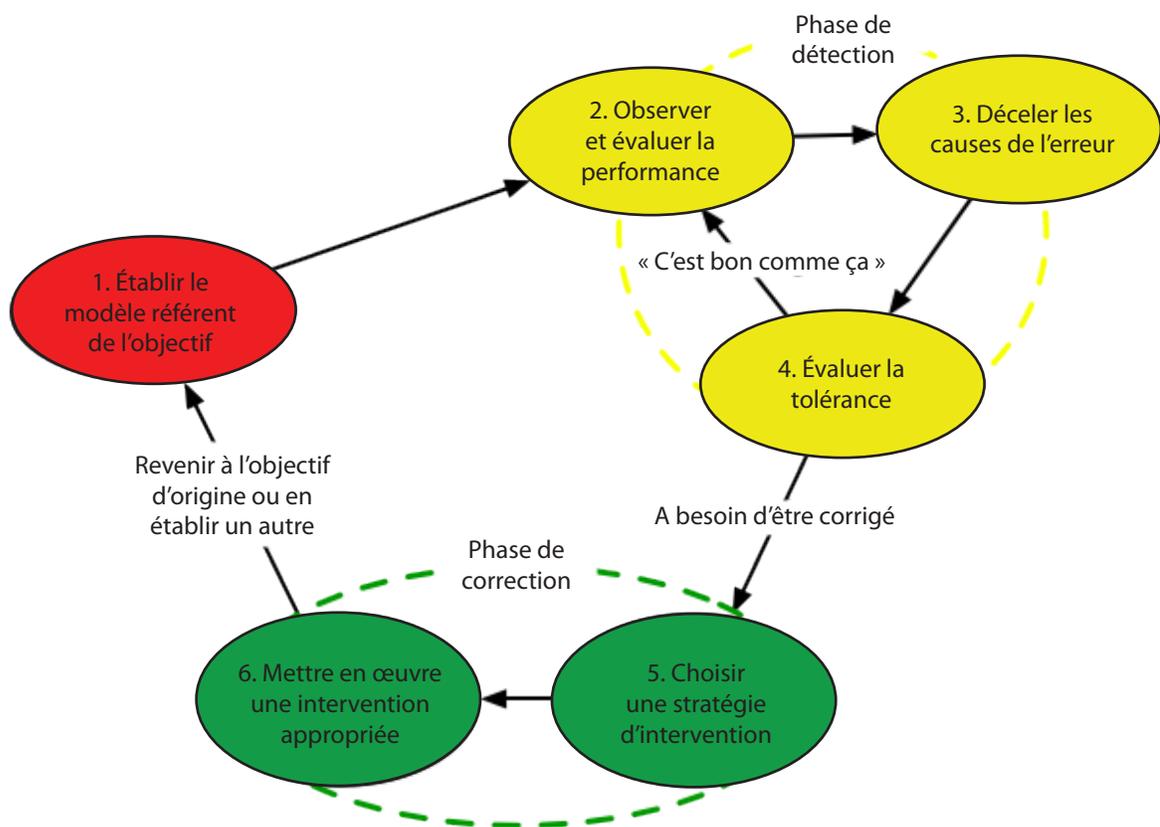
Établir un lien bien défini entre les compétences d'analyse de performance de l'entraîneur et ses stratégies de correction.

| Critères                              | Indices  |
|---------------------------------------|--|
| L'entraîneur décèle la performance    | Ayant pris position sur un point d'observation adéquat, il étudie les compétences de snowboard démontrées.   |
|                                       | Il sait repérer les indicateurs clés de performance qui pourront affecter les compétences de base en snowboard.  |
|                                       | Il décèle les causes potentielles de l'erreur de compétence (EEPPTT).  |
| L'entraîneur rectifie la performance. | Après avoir observé les phases du mouvement, il recommande une correction spécifique qui s'appuie aussi sur la liste de vérification des progrès en développement et en compétences. |
|                                       | Il prescrit une activité ou un exercice précis qui aideront l'athlète à corriger sa performance.   |
|                                       | Pendant qu'il aide le participant à rectifier son erreur, il lui demande sa permission avant tout contact physique.  |

# Analyse de la performance

La majorité des interventions de l'entraîneur proviennent de son observation des athlètes et de son analyse de leur performance.

## Modèle de détection et de correction du PECS



# Les Six étapes de la détection et de la correction :

## Étape 1. Établir un objectif (le modèle référent)

Créez un modèle de référence pour la compétence que vous voulez analyser. Ce sera l'image que vous aurez visualisée de ce que vous attendez de l'athlète dans son exécution de cette compétence.

## Vitesse - AAS

### Faire de la planche partout (nombre d'années d'entraînement : 0 à 2 ans)

#### Acquisition des mouvements globaux : Écartement – Équilibre – Synchronisation – Coordination

##### 1. Apprendre à trouver l'équilibre et la stabilité :

- La **position neutre** comme position la plus stable
- Amorce de virage avec les **hanches tournées vers l'intérieur** suivie du mouvement des genoux puis des pieds
- Le poids est réparti de façon égale sur les deux jambes, le pied avant pivote de moins en moins au fur et à mesure que le planchiste progresse dans ce stade.
- Allègement par extension en coordination avec les bras
- Virages en J et en C

##### 2. Développer sa capacité d'exécuter et de répéter, dans toutes les formes et amplitudes :

- Des virages
- Des trajectoires élevées

##### 3. **Consolider** sa stabilité en fonction des conditions changeantes de la neige, des modules, de la raideur de la pente, de la lumière et de la météo.



Photo: NSSA

## Trajectoire élevée – AAS

### Faire de la planche partout (nombre d'années d'entraînement : 0 à 2 ans)

À ce stade, le modèle référent va au-delà des tricks de base. Ces compétences sont celles d'un planchiste qui arrive à la fin de ce stade.

#### Rotations autour d'un axe vertical :

- Rotations jusqu'à 360°
- Rotations cabs
- Trajectoires élevées simples
- Saut avec réception en marche arrière
- Alley-oops

#### Prise de planche toutes rotations :

- Main avant et main arrière
- Carre côté orteils et côté talon
- Mur de face et de dos
- Conduite à reculons et avec pied gauche devant

#### Compétences de demi-lune :

- Entrée dans la demi-lune en **amont de la pente**
- Position du corps équilibrée lors de la traversée du plat
- Décollage et atterrissage sur carre en **amont de la pente**
- Effectuer différentes prises de planche d'**amplitude progressive**

#### Compétences de parc : décollage en marche arrière

- Garder sa stabilité au décollage, pendant la manœuvre et à l'atterrissage
- Sauts tranchés
- Alternier la conduite à reculons et avec pied gauche devant
- Glisse sur rails et boîtes intermédiaires
- Effectuer **différentes prises de planche**



Photo: NSSA

## Phase de détection (étapes 2 et 4)

Vous serez requis ici d'analyser la performance de chaque athlète et de déterminer les causes de leurs difficultés.

À partir de cette analyse, il vous faudra établir des objectifs et organiser des activités qui amélioreront les compétences déficientes.

Il est important de comprendre la différence entre l'observation de l'exécution d'un trick et son analyse.

L'analyse examine la biomécanique du trick de façon plus étroite et plus détaillée.

Ce n'est plus un planchiste en position d'appui orteils que vous regardez, mais un « squelette » en train de créer un mouvement.

Le processus demande une compréhension de la biomécanique et de la physique. En tant qu'entraîneur, mieux vous connaîtrez ces sujets, plus l'analyse du mouvement vous sera facile.

### Étape 2. Observez et évaluez

Utilisez les facteurs de performance et le concept des six compétences ainsi que le Modèle de détection et de correction pour corriger l'exécution d'un athlète.

Lorsque vous l'observez, remarquez la direction de son regard, jugez la neige (la gerbe, la forme du virage, la ligne) ainsi que la performance de sa planche, et enfin, évaluez la position de son corps.

Continuez de vous appuyer sur votre modèle référent.

Complétez votre évaluation en vous demandant si votre athlète a atteint les objectifs du modèle référent. Si ce n'est pas le cas, passez à l'étape suivante pour déterminer les causes possibles de l'erreur.



### Évaluer la condition physique, la coordination et le niveau d'habileté

Les entraîneurs doivent procéder à l'évaluation des aspects physiques, cognitifs et sociaux des athlètes de snowboard adapté afin de pouvoir leur offrir des programmes et un soutien adéquats.

Les athlètes devraient être évalués en fonction des exigences du snowboard.



Photo: Chris Guy  
Rider: Keith Deutsch



Photo: FIS/ Oliver Kraus  
Rider: Jeff Batchelor

### Étape 3. Repérer les causes de l'erreur

Les six facteurs de performance vous permettront d'analyser les mouvements.

#### Les six facteurs de performance (EEPPTT)

Considérez chacun de ces facteurs avant de passer à l'aspect technique. Déterminez ce qui a besoin d'être modifié et si vous êtes en mesure de le faire. Si ce n'est pas le cas, passez au facteur suivant.

#### Équipement

Soyez conscient du fait que l'équipement est un facteur affectant la performance, comme par exemple s'il est endommagé, s'il n'est pas de la bonne taille ou s'il n'est pas adapté à l'activité.

#### Environnement

Soyez conscient de l'environnement, des conditions qui pourraient avoir des conséquences sur la performance et de, la variabilité de la surface, de la météo, de la lumière, etc.

#### Psychologique

Ces facteurs sont soit internes (la peur, la motivation, l'intérêt), soit dus au processus mental suscité par l'activité (le manque de compréhension, la confusion, la concentration).

#### Physique / Moteur

Soyez conscient du fait que les compétences physiques comme la force, l'endurance, la souplesse, l'équilibre, la coordination, etc. ne suffisent pas toujours pour réussir l'activité.

#### Tactique

Choix de la vitesse et de la ligne en fonction de la stratégie d'ensemble pour réussir. Vitesse et ligne :

- pour 1 saut
- pour 3 sauts consécutifs, 360° au milieu
- pour BX du bas-côté au saut
- pour virage coupé sur pente Diamant Noir

#### Technique

L'exécution du mouvement : par exemple, repérer les erreurs pendant son amorce, sa réalisation et son aboutissement.

### Étape 4. Zone de tolérance

#### Objectifs ou performance?

Dans cette étape, l'entraîneur détermine si les causes possibles de l'erreur, une fois identifiées, dépassent le niveau de tolérance défini par le modèle référent et si une intervention est nécessaire.

La notion de tolérance peut être définie comme « la différence entre la performance observée et le résultat attendu. » Par exemple, lorsqu'on augmente sa difficulté, réussir un trick dans 50 % des cas sera acceptable au début ; mais après 4 semaines d'entraînement, on peut s'attendre à un taux de réussite de 75 %, ou encore au perfectionnement d'un mouvement précis.

Pour évaluer la tolérance, on considère deux cas de figure :

Nulle correction n'est nécessaire. Les causes possibles ne dépassent pas le niveau de tolérance défini et une intervention n'est donc pas justifiée. Reconsidérez votre objectif.

ou bien

Une correction est nécessaire. Les causes possibles dépassent le niveau de tolérance défini et une intervention est justifiée. Passez à la phase de rectification.

## À savoir

### Cause ou symptôme

Déterminer la cause d'une erreur est une tâche difficile pour n'importe quel entraîneur. Il peut se passer bien des choses et il est facile de prendre le symptôme de l'erreur pour la cause du problème. Pour vous aider dans cette tâche, nous avons divisé la compétence en 4 phases afin de repérer le moment où surgit le problème.

## Croissance et développement considérations

L'attente à l'égard des athlètes juvéniles ou en croissance est que leurs habiletés de surf progresseront du niveau de base à un niveau supérieur. L'entraîneur de ces athlètes doit avoir une bonne compréhension :

- du développement physiologique et des conséquences sur le développement des habiletés techniques;
- de la maturation psychologique et des conséquences sur l'amélioration des habiletés tactiques;
- des principes directeurs généraux de la croissance et du développement pour les athlètes en développement.

### Tableau de la puberté

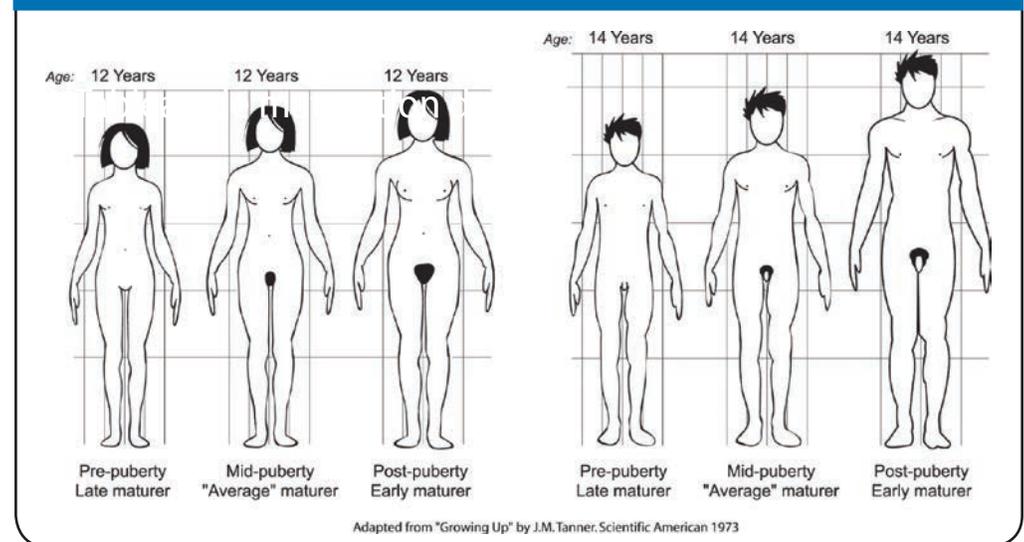


Photo: Candice Drouin Location: USASA Nationals, Copper Mt, CO



## Communication et interaction

### Commencer par en apprendre davantage sur l'athlète en tant que personne

• L'entraîneur devrait être en mesure de démontrer qu'il connaît les talents de l'athlète, par exemple ses succès antérieurs obtenus sur le plan sportif ou scolaire.

• Il ne s'agit pas d'ignorer le handicap mais d'aller plus loin que ce dernier et de voir la personne comme elle est réellement.

### Établir rapidement une relation de confiance

- Une communication franche est fondamentale (les entraîneurs peuvent et doivent pouvoir poser des questions qu'ils estiment offensantes).
- Les meilleures questions sont celles qui auraient été posées sans hésiter à un athlète n'ayant pas de handicap en snowboard.
- La franchise est un élément clé d'une communication efficace avec une personne qui a un handicap.

### Implication des parents

## Phase de correction (étapes 5 et 6)

Après avoir recueilli ou confirmé les preuves de performance au cours de la phase de détection, l'entraîneur passe à la phase de correction. Au cours de cette dernière, il devra déterminer si une intervention est nécessaire et quelle genre de mesure corrective sera la plus appropriée aux causes détectées. Les étapes clés de la phase de correction sont les suivantes :

### Étape 5. Sélectionnez une stratégie d'intervention :

L'entraîneur pourra choisir entre plusieurs types d'intervention. En voici quatre :

#### 1. L'ensemble, la partie, l'ensemble

Description :

Observez l'ensemble de la performance de vos planchistes (par exemple, lorsqu'ils font de la planche tout-terrain). Décidez de l'élément de compétence qui doit être perfectionné pour améliorer leurs résultats. Donnez-leur une ou deux activités (autres tricks de base, changement d'environnement) qui leur permettra de le développer. Puis, faites-les essayer à nouveau l'activité du début.

Avantages :

- Bien adapté aux besoins individuel des athlètes
- Donne un bon rendement
- Il n'est pas nécessaire d'être déjà familiarisé avec l'athlète ni avec son niveau ou son style.

Exemple :

1. En observant un planchiste faire un saut avec réception en marche arrière, vous décidez qu'il doit s'efforcer de dériver sur une plus longue distance dans la demi-lune.
2. Faites une démonstration puis demandez à votre étudiant de faire une série de sauts avec réception en marche arrière sur bord de piste au cours de laquelle il devra également essayer d'atteindre le point d'atterrissage le plus éloigné.
3. Puis, faites-lui recommencer l'activité initiale dans la demi-lune.

#### 2. La découverte guidée

Description :

L'entraîneur visualise un objectif adapté aux besoins du groupe. Les athlètes n'en ont pas connaissance. L'entraîneur les aiguille vers les sensations et les mouvements de l'objectif voulu. En posant des questions aux étudiants sur ce qu'ils ont éprouvé, on les fait participer au processus d'apprentissage. Si possible, sous votre « direction », aidez les athlètes à trouver leurs propres solutions aux problèmes de glisse.

Avantages :

- Bien adapté aux groupes de taille importante
- Également adapté aux apprenants expérimentés, aux enfants et aux étudiants hyperactifs
- Donne un bon rendement

Exemple :

1. Passer sur une boîte avec les jambes raidies
2. Passer sur une boîte avec les jambes fléchies
3. Posez les questions suivantes : « Qu'est-ce qui était mieux ? » et « Lequel des deux styles de glisse t'a donné le meilleur équilibre ? »



Photo: Scott Anitfave  
Riders: Mike Fisher & Zack Beaumont  
Coach: Candice Drouin

### 3. La composante de base

Description :

L'approche de la composante de base est constituée d'une série de petites tactiques s'appuyant sur l'expérience déjà acquise. Lorsque l'athlète est devenu capable de réussir une étape, il est prêt pour la prochaine.

Avantages :

- Bien adapté aux apprenants analytiques
- L'approche étape par étape calme les athlètes qui ont de l'appréhension ou manquent de confiance en eux.

Exemple :

1. Rotation de 360° sur la neige
2. Rotation de 180° en l'air
3. Rotation de 180° puis glissement vers l'extérieur pour compléter le 360°
4. Rotation de 360° en l'air

### 4. Raconter une histoire

Description :

Une séance à thème prend comme sujets une compétence, une tactique ou un niveau de capacité. Pour la rendre plus intéressante, essayez de créer un monde imaginaire qui en sera le cadre.

Avantages :

- Bien adapté aux groupes jeunes et aux groupes ludiques ou aux planchistes expérimentés, hyperactifs ou désintéressés
- Donne un bon rendement

Exemple :

JEU DU NINJA (ANALOGIE) - Séance de prise de seatbelt

1. Faites les présentations des futurs guerriers samourais.
2. Expliquez que leur planche est une épée de samourai et décrivez les acrobaties des ninjas :
  - Les shifties côté orteils sont le coup d'épée ultime.
  - Un coup de karaté avec la main avant vers le côté orteil du talon mettra l'ennemi en fuite.
3. Comme exercice, faites-leur abattre quelques bosses « ennemies ».
4. Entraînement : Les étudiants font des essais pour « surprendre » les bosses.
5. Tactiques de ninjas (noirs) avancées : « Le coup mortel tombé du ciel ». L'apprenti ninja doit avoir d'abord maîtrisé le coup d'épée ultime et le coup de karaté. Il doit pouvoir allier les deux tandis qu'il survole l'ennemi. Lorsque le coup de karaté touche le talon de la planche, il devient ainsi le « coup mortel ».
6. Bataille : Les apprentis ont maintenant obtenu leur statut de ninjas noirs et doivent donc protéger leur territoire de l'ennemi. Généralement, ces poltrons se cachent derrière des rollers, sur la crête des bords de piste ou même sur le mur de dos de la demi-lune.



- Les entraîneurs qui rencontrent des parents surprotecteurs peuvent leur expliquer que leur enfant a, comme toute autre personne, le droit de pratiquer le snowboard et d'en savourer les défis et les risques.
- L'implication des parents n'est pas toujours nécessaire, mais c'est un grand avantage pour le programme de snowboard lorsqu'ils veulent y participer.
- En snowboard adapté, les parents doivent être avisés que, s'ils ont le temps, leurs services pourraient être extrêmement précieux pour l'entraîneur.

## Étape 6. Faites une intervention appropriée

# Sept types d'intervention

| TYPES D'INTERVENTION | COMPORTEMENTS/ACTIONS DE L'ENTRAÎNEUR   |
|----------------------|---|
| Inhiber              | <i>Vous ne faites rien. Vous criez, vous réprimandez.</i>   |
| Répéter              | <i>Vous répétez les instructions.<br/>Vous faites ou refaites la démonstration.</i>   |
| Expliquer            | <i>Vous expliquez comment réussir (vous faites une intervention verbale ou vous donnez un point de référence).<br/>Vous posez des questions au planchiste</i> |
| Aider                | <i>Vous rassurez, vous encouragez. Vous faites recommencer le planchiste.</i>   |
| Adapter              | <i>Vous changez d'équipement ou de zone d'entraînement.<br/>Vous réduisez le niveau de difficulté ou donnez plus de temps.</i>                                |
| Exercices            | <i>Vous prescrivez un exercice.</i>   |
| Questionner          | <i>Vous posez des questions au planchiste.</i>  |

### Pratiquer des interventions qui favorisent l'apprentissage

L'entraînement fondé sur l'exercice est une intervention fondamentale pour l'entraîneur de base.

Pourquoi ?

- Il fait appel aux muscles plus qu'à la tête.
- Il fait bouger les planchistes.
- Il fait faire un effort à tout le groupe.
- On s'amuse mieux.

Après avoir détecté des erreurs de glisse ou de tricks similaires chez les planchistes d'un même groupe, créez un exercice qui les rendra conscients du problème, leur fera éprouver la sensation du geste bien fait et perfectionnera leur mouvement.

Les exercices doivent être a) adaptés à la solution du problème; b) plus faciles que l'activité originale; c) favorables au rendement ; d) sans danger; e) amusants.

Types d'exercices

1. **Exercice de type « Suivez-moi et faites comme moi. »** : C'est le type d'exercice du moniteur.
2. **Exercice de type « Concentrez-vous sur... »** : Le planchiste se concentre sur un objectif externe, comme faire un bonhomme de neige sur la demi-lune ou un ascenseur sur une rotation.
3. **Exercice de type « Sentez comment... »** Cet exercice permet d'apprendre une sensation, comme celle du corps tombant le long de la ligne de pente dans la demi-lune.
4. **Exercice de type « Faites ceci... »** Ces exercices sont constitués de compétences acquises, ou d'un bon amalgame de celles-ci, comme
5. **Exercice de type « C'est à vous de me dire comment... »** : « Essayez ceci, dites-moi ce que vous voyez, comment est-ce que cela affecte vos virages, vos rotations... »
6. **Vous avez un exercice ?** Faites-le nous connaître.



Photo: snowboardfirm.com  
 Coach: Catherine Parent Rider: Sebastien Leclair

## Feedback

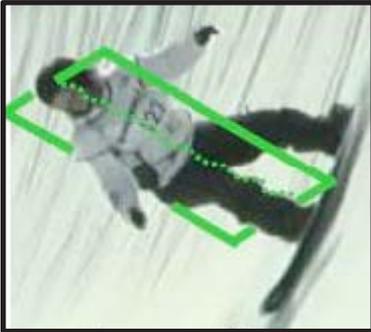
- Donnez votre feedback de manière spécifique et constructive pour amener les planchistes à réfléchir.
- Évitez les critiques sévères car il est bien connu qu'elles peuvent avoir une influence négative sur l'apprentissage et sur le développement du planchiste.
- N'utilisez pas des messages stéréotypés car ils finissent souvent par devenir répétitifs et prennent valeur de banalités.
- Parfois, il n'est pas nécessaire de donner un feedback. La qualité et la crédibilité de celui-ci sont plus importantes que sa quantité.
- C'est toujours la qualité et la quantité du feedback qui en détermine l'efficacité.
- Il faut que le planchiste soit disposé à l'écouter et qu'il soit assez près de vous pour l'entendre.
- Laissez les planchistes s'entraîner sans toujours les interrompre. Plus on parle, moins on glisse !
- Toujours répéter le même encouragement général. (ex. « Super ! », « Continue ! ») n'est pas un feedback efficace.
- Des indications précises aideront à l'acquisition et au développement des compétences.
- Dans le cas des compétences de motricité, une démonstration (ex. feedback non-verbal ou exécution d'un mouvement très précis) est souvent utile pour le planchiste.
- Le feedback donné à tout le groupe profite ainsi à plus de planchistes.

## Sept types d'intervention

| TYPES      | DÉFINITION  | EXEMPLES  |
|------------|---|---|
| Évaluateur | L'entraîneur évalue la qualité de la performance puis établit son jugement en fonction de son estimation. | « Pas mal ! »<br>« Beau travail, mon chum ! »<br>« Pas terrible »<br>« Ça craint ! »    |
| Directif   | L'entraîneur explique à l'athlète comment exécuter sa performance la prochaine fois.                      | « Plus haut » (général)<br>« Plie un peu plus tes genoux. » (spécifique)                |
| Descriptif | L'entraîneur décrit à l'athlète ce qu'il vient de faire.  | « Le départ était trop lent. » (général)<br>« Bonne extension des jambes » (spécifique) |

# Gestes et mouvements

## Les 3 plans du mouvement



### Le plan orteils-talon (plan sagittal) :

Le déplacement du centre de la masse entre les orteils et le talon le long de ce plan s'appelle un mouvement **latéral**.

Pratiquer des essais d'inclinaison et d'angulation différentes amélioreront l'équilibre latéral :

**Inclinaison** : L'angle de carre se trouve modifié lorsqu'on se penche côté orteils ou côté talon en utilisant des groupes de grands muscles (hanches et tronc).

Ceci maintient le centre de la masse au-dessus de la base de support et aide ainsi à l'équilibre. Faire pencher le corps entier vers la courbe intérieure d'un virage (ou d'un module) permet d'augmenter l'angle de carre : c'est ce qu'on appelle l'inclinaison.

En déplaçant le poids du corps vers la direction désirée, l'inclinaison permet d'amorcer le mouvement dans ce sens.

On entame un virage en amenant le centre de la masse vers l'intérieur de l'arc.

**Angulation** : Elle modifie l'angle de carre en faisant bouger les hanches, les genoux et les articulations des chevilles, créant ainsi des angles.

Ceci maintient le centre de la masse au-dessus de la base de support et aide à l'équilibre.

### Le plan spatule-talon (plan frontal) :

Un mouvement le long de ce plan est appelé en long. On déplace le centre de la masse du pied avant (pied directeur) au pied arrière. Ces mouvements sont contrôlés par les muscles de soutien (pour stabiliser le tronc) et par l'action indépendante des jambes.

#### Centration :

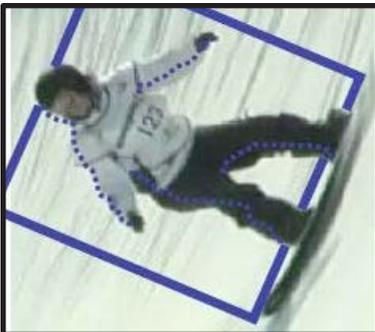
- Le point central entre les fixations et le milieu de la planche ou plus près du talon. La longueur de la spatule de la planche doit toujours être égale ou supérieure à celle du talon.
- Quand un planchiste est bien centré sur sa planche, ses rotations sont plus régulières et ses marches arrière plus faciles. En déplaçant sa position vers l'arrière (vers le talon), il augmente sa stabilité en vitesse ainsi que, sa légèreté sur la neige et a un meilleur contrôle du talon.

#### Largeur :

- La distance entre les deux fixations, mesurée à partir du milieu des disques du centre
- Généralement établie en pouces
- Pour les adolescents, la largeur devra être ajustée en fonction de leurs poussées de croissance.

### Le plan de rotation (plan transversal) :

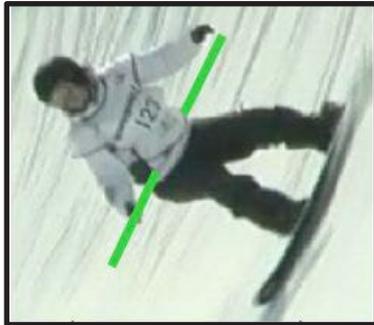
Un mouvement de rotation survient lorsque le corps sort de la position neutre pour se tourner vers la gauche ou vers la droite.



## Les 3 axes de rotation (axe de rotation/vertical)

### Axe latéral

Va d'une hanche à l'autre (ex. le roulement de barrique)



### Axe longitudinal

Va du nombril jusqu'à la colonne vertébrale (ex. le chat sauvage)  
Permet l'équilibre et les mouvements durant la glisse.



### Axe vertical

Va du sommet de la tête jusqu'au centre de la planche (ex. rotation de 360°)



## Le concept des compétences

La séquence des compétences du PECS est divisée en deux catégories motrices :

### Les mouvements globaux (les grosses articulations)

- L'écartement
- L'équilibre
- La synchronisation
- La coordination

### La motricité fine (les petites articulations)

- Le pilotage
- La prise de carre
- La pression
- Le virage coupé

## L'écartement

Les deux facteurs qui influencent l'écartement sont :

1. L'écartement des fixations
2. La posture du corps

### L'écartement des fixations :

- Se réfère à l'emplacement des fixations sur la planche.
- Les facteurs influençant la préférence d'écartement d'un planchiste sont sa morphologie, ses capacités de glisse et le type de planche utilisé.
- Chaque écartement peut être différent.
- On peut aider le planchiste à faire des essais d'écartement à des angles différents pour trouver celui qui lui convient le mieux (découverte guidée).

#### **Centration :**

- La distance entre les fixations et le centre
- La longueur de la spatule de la planche doit toujours être égale ou supérieure à celle du talon.
- Quand un planchiste est bien centré sur sa planche, ses rotations sont plus régulières et ses marches arrière plus faciles. En déplaçant sa position vers l'arrière (vers le talon), il augmente sa stabilité en vitesse, sa légèreté sur la neige et a un meilleur contrôle du talon.
- La centration peut être déterminée par le placement de l'insert.

#### **Largeur :**

- Distance entre les deux fixations, mesurée à partir du milieu des disques du centre.
- Mesurée en pouces
- Devra être ajustée en fonction de la croissance ou des changements du planchiste.

#### **Un écartement plus large :**

- L'élargissement de la base de support améliore l'équilibre.
- Bonne position pour faire de la glisse sur les rails ou sur la spatule ou le talon de la planche

#### **Un écartement plus étroit :**

- Liberté de mouvement
- Augmente l'amplitude des mouvements des chevilles, des genoux et des hanches.
- Accentuation plus rapide du virage

#### **Angles :**

L'angle de CHAQUE fixation calculé par rapport à la carre en utilisant les disques du centre avec dents espacées de 3 degrés.

- Il détermine là où la pression sera appliquée entre le pied et la carre.
- L'alignement du pied permettra à ce dernier de se trouver sous le genou indépendamment des angles. Une bonne condition physique générale, un bon équilibre musculaire, des bottes bien ajustées et des semelles intérieures permettent un bon alignement. En règle générale, les angles ne déterminent pas si les genoux se trouvent au-dessus des pieds.
- Les angles sont soit positifs soit négatifs. Un angle positif est orienté vers la spatule tandis qu'un angle négatif est orienté vers le talon (ex. 15 nég. 9 signifie que le pied avant est orienté de 5 points vers la spatule et le pied arrière est orienté de 3 points vers le talon).

#### **Deux styles d'écartement des fixations :**

**L'écartement de course** (les deux pieds sont orientés vers la spatule) permet des changements de carre ainsi qu'une bonne synchronisation du pilotage par les jambes.

**L'écartement** (les pieds sont orientés vers les pointes opposées de la planche) permet des mouvements plus symétriques ainsi que plus de confort durant la marche arrière.

**Sachez-le :**

L'équilibre, la stabilité, les trois plans et les trois axes déterminent les mouvements du corps en snowboard.

Les planchistes doivent utiliser ces 8 concepts dans leur pratique de la glisse.

Les entraîneurs doivent apprendre à détecter tous les 8 concepts lorsqu'ils observent leurs planchistes.

**La posture du corps**

À quel stade du virage ou du trick se trouve le planchiste ?

**La position neutre :** entre les virages, ou la crête d'un saut.

Genoux fléchis, hanches et épaules perpendiculaires aux pieds, bras relâchés sur les côtés, mains de chaque côté de la planche, dos légèrement courbé, tête haute.

La posture du corps équilibrée (PCE) est efficace car elle assure la stabilité et permet d'amorcer tous les autres mouvements. Dans cette position, les planchistes suivent l'alignement naturel de leur corps. Parmi les positions athlétiques, elle est la plus versatile, la plus performante et la plus confortable.

**Remarques sur la posture :**

- Un corps détendu bouge de façon plus souple et plus efficace.
- En snowboard, les mouvements involontaires nécessitent des articulations détendues.
- La tête doit être tournée vers le côté et le regard dans la direction du trajet.
- Une bonne posture corporelle, commençant par les pieds et allant jusqu'aux muscles et aux membres, permet aux articulations de reposer confortablement et naturellement les unes sur les autres.

**L'équilibre**

L'équilibre est présent ou absent.

**La position du corps équilibrée (PCE)**

La position du corps équilibrée est le résultat de l'effet de la gravité sur la position neutre :

- Contrôle de l'équilibre du corps
- La base de support est constituée par la zone où le corps se maintient. Tant que le planchiste est attaché à sa planche, la base de support ne change jamais.
- Compréhension des principes de la gravité
- Les muscles et la position des membres assurent l'équilibre du corps. Lorsque le centre de la masse se trouve au-dessus de la base de support, la position neutre du corps sera maintenue en dépensant moins d'énergie.
- L'équilibre est facile à conserver si le centre de la masse se trouve au-dessus de la base de support.

**La perte d'équilibre :**

Le planchiste perd l'équilibre lorsqu'il s'éloigne de la position du corps équilibrée. Cette situation peut être causée par :

- Une force externe (une poussée, le vent, un changement de terrain)
- Une force interne (bouger la tête avec les yeux fermés)
- La force du corps (le corps fait un mouvement pour une raison quelconque)

**Trouver son équilibre :**

L'objectif principal de l'athlète au stade « Apprendre à s'entraîner » est de trouver son équilibre. Un bon planchiste retrouve son équilibre rapidement et avec souplesse dans n'importe quelles conditions en ayant recours aux trois plans du mouvement.

## Les 4 facteurs qui agissent sur l'équilibre et la stabilité

### Le centre de gravité

Le centre de gravité est également connu sous le nom de centre de la masse. La gravité est la force qui attire les corps et les objets vers le centre de la terre. Le centre de gravité est le point d'application de la résultante des actions de cette force sur toutes les parties d'un corps. Son emplacement dépend de la forme donnée au corps, des mouvements des membres et de la distribution de la masse. C'est comme si l'effet total de la gravité sur le corps était concentré sur ce seul point. Le centre de gravité ne repose pas nécessairement sur la base de support.

### Hauteur de la gravité appelée aussi équilibre vertical

Plus le centre de gravité est bas, plus l'athlète sera stable, mais plus aussi la gamme de ses mouvements sera-t-elle restreinte.

L'axe vertical est associé au mouvement du plan sagittal.

Un bon équilibre permettra aux athlètes de déplacer le centre de leur masse le long de cet axe dans un virage (pour créer ou contrôler la pression) ou pendant qu'ils se déplacent à travers des modules différents pour garder leur stabilité. Une bonne position améliorera l'équilibre vertical du planchiste.

### Ligne de gravité

La position du centre de gravité par rapport à la base de support définit la ligne de gravité. Plus ce centre se trouve loin de la base de support, moins le planchiste sera stable. L'opposé s'applique également à la situation.

### La quantité de masse

En snowboard, la quantité de la masse est constante aussi n'entre-t-elle pas en action.



Photo: NSSA

## La synchronisation

La synchronisation est le fait de choisir le bon moment pour amorcer ou compléter une action afin d'en retirer l'effet maximum.

Par exemple :

- Déplacer le centre de la masse à l'intérieur de l'arc et en avant pour commencer à charger la planche (inclinaison et /ou angulation).
- Relâcher le centre de la masse avant les pieds.
- Relâcher les pieds pour décharger la planche.
- Appliquer la force au bon moment et au bon endroit.
- Amorcer les mouvements des articulations au bon moment et au bon endroit.



Photo: FIS/ Oliver Kraus Rider: Matthew Morison

## La coordination

La coordination est la relation d'un geste à un autre, comme la séquence des mouvements des articulations et des muscles exécutés dans le bon ordre.

### Principes de biomécanique :

- Pour exercer la force maximale, utiliser simultanément toutes les articulations.
- Pour exercer la vitesse maximale, utiliser une séquence de mouvements des articulations allant des plus grosses aux plus petites.

### La coordination du mouvement entre les sections du corps aide à :

- Augmenter et / ou diminuer la force maximale (virages et sauts).
- Augmenter et / ou diminuer la vitesse maximale.
- Glisser avec la planche à plat.
- Se recentrer en position neutre.

## Le pilotage

Il s'agit de guider la planche dans la direction désirée.

### Le pilotage s'accomplit en :

- Orientant les pieds simultanément ou indépendamment.
- Déterminant la taille de l'angle de pilotage requis pour le type de virage (contrôle de la vitesse).
- Déterminant la taille de l'angle de carre requis pour le rayon du virage.
- Déterminant la quantité de l'effort musculaire requis des pieds, des jambes et / ou du torse.

## La prise de carre

Il s'agit de se servir de la carre comme d'un outil à découper.

Angle de carre : La capacité de modifier l'angle de carre pour l'action requise (la vitesse opposée au style)

**La prise de carre exige la capacité :**

- De faire rouler la planche sur sa jante
- D'augmenter l'angle de carre de la planche (inclinaison et / ou angulation).
- De diminuer l'angle de carre de la planche (relâchement)

## La pression

Il s'agit du fait de charger et de décharger la planche. Charger : le résultat de l'angle de carre et / ou de l'effort de pilotage pour maximiser le mode de flexion et le rayon de virage de la planche. Décharger : relâcher l'angle de carre ou l'effort de pilotage.

**Les facteurs déterminants de la pression sont :**

- Les compétences de pilotage (la capacité d'augmenter ou de diminuer l'angle de pilotage de la planche)
- Les compétences de prise de carre (la capacité d'augmenter ou de diminuer l'angle de carre de la planche)
- Les compétences d'inclinaison et d'angulation
- La gestion des forces externes agissant sur la planche ou sur le planchiste
- Les capacités de conditionnement physique (la force)
- La capacité d'orienter ou de réorienter les pieds, les jambes et les autres parties du corps.



Photo: FIS/ Oliver Kraus

Riders: Graham Watanabe ahead of Francois Boivin, Simone Malusa and Ruben Arnold

# La vitesse

## Les 3 phases d'un virage

Il s'agit de relier les virages entre eux par un mouvement constant pour un effet fluide.

### Phase 1 Préparation

Après le portillon, avant la marche arrière

**Point principal :** En bas du virage, préparer le changement de carre en revenant à la position neutre.

#### Début de la phase :

- Relâcher la pression sur la carre : contrôle de la pression interne
- Diminuer l'angle de carre en réduisant l'inclinaison

#### Fin de la phase :

- Recentrer le corps au-dessus des pieds : équilibre et coordination
- Glissement de la planche : pilotage (plat en SBX, coupé en SGP)

### Phase 2 : L'amorce :

Après la marche arrière, avant la ligne de chute

#### Début de la phase :

- Toucher légèrement la carre
- Précipiter la masse vers l'intérieur de la courbe
- Patience = synchronisation
- Coupé de carre à carre : centré
- Regarder au-delà de la ligne de chute.

#### Fin de la phase :

- Forces externes de la pression
- Coordination de la séparation
- Contrôle de la direction du pilotage

### Phase 3 : L'exécution :

Plonger dans la ligne de chute, vitesse

Point principal : Conduite en virage coupé

#### Début de la phase :

- Quelle que soit la taille du virage, démarrer au-dessus du panneau : synchronisation
- Augmenter la carre : prise de carre
- Épaules droites : écartement

#### Fin de la phase :

- Angle de carre maximum : conduite en virage coupé
- Séparation maximum : élan de l'écartement = force x durée

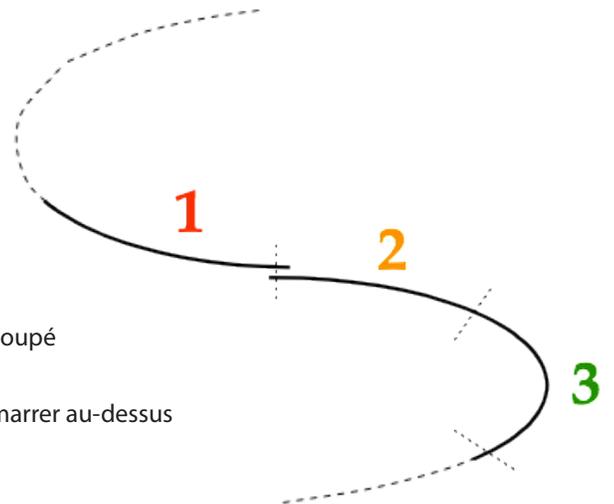




Photo: FIS/ Oliver Kraus Rider: Patrick Farrell

## La vitesse et l'entraîneur novice

Dans l'atelier de l'entraîneur de base, la partie consacrée à la vitesse se concentre sur l'acquisition des compétences fondamentales, une composante essentielle des habiletés nécessaires aux réussites futures. Même au niveau de l'équipe nationale, beaucoup de planchistes ne les possèdent pas. Si nous arrivons à développer des compétences telles que la forme du virage, les séquences de gestes bien exécutées, la position et les mouvements globaux, alors nous construirons une nation de meilleurs planchistes du sommet jusqu'à la base.

### Mouvements globaux

*Hanches, tronc, cuisses*

Au sommet du virage, porter sa masse vers l'intérieur. Apprenez aux planchistes à déplacer leur masse en premier, puis à faire suivre leurs pieds. Il est essentiel de s'assurer que les grands muscles se meuvent au bon moment (synchronisation) et dans le bon ordre (coordination).

### Motricité fine

*Chevilles, genoux, bras, mains*

Il est possible qu'un jeune planchiste n'ait pas encore maîtrisé la motricité fine, y compris les flexions de chevilles et de genoux nécessaires pour exécuter la forme d'un virage désiré.

Pour un athlète de ce niveau, le but est de passer de la forme du J à la forme du C en faisant usage de l'inclinaison pour déplacer sa masse vers l'intérieur au début du virage.

### Mouvement

Dans le virage, la quantité de mouvement est relative à la direction de déplacement, la taille de la courbe et la fluidité d'un tournant à un autre.

### Inclinaison (amorce)

Faire pencher l'axe vertical sans cassure de la taille.

### Désinclinaison (Relâche)

Si le planchiste ne ramène pas sa masse sur la planche avant la marche arrière, les autres compétences ne formeront pas la séquence permettant de passer en glissant d'un tournant à un autre.

### Évaluation de la compétence

Une simple séquence de 5 étapes aidant à déterminer le genre de correction nécessaire.

#### 1. Le planchiste est-il capable de relier les virages ?

Ceci dépend toujours de son niveau de compétence. S'il n'y arrive pas, vérifiez si la surface est adaptée à ses capacités.

## 2. Quelle est la forme du virage ?

Le planchiste exécute-t-il la forme du virage requis ?

Comprend-il ce qu'on attend de lui ?

La forme du virage est-elle adaptée à la surface ?

Quelles sont les conditions de la neige, la raideur de la pente, la densité de passage ?

## 3. Comment la planche bouge-t-elle ?

Quel est l'angle de carre ?

Est-il étroit au sommet du virage ?

À son maximum dans la phase de puissance ?

Se réduit-il lorsque le planchiste commence à sortir de la ligne de chute ?

## 4. Comment les grandes articulations bougent-elles ?

La masse bouge-t-elle au-dessus de la planche puis s'abaisse-t-elle vers le nouveau virage avec une bonne synchronisation ?

Les mouvements sont-ils exécutés en une bonne séquence ?

Le planchiste ramène-t-il sa masse au-dessus de sa planche puis l'abaisse-t-il vers le nouveau virage ?

S'incline-t-il avant l'angulation ?

Reste-t-il sur sa planche en position neutre ?

Tourne-t-il son torse ? Ceci est le résultat d'une mauvaise séquence de mouvements, principalement due au fait de ne pas se déplacer sur la planche puis de se jeter dans le virage.

## 5. Comment les petites articulations bougent-elles ?

Les chevilles suivent-elles le mouvement de la masse vers l'intérieur du virage ?

Les bras aident-ils au mouvement ou le déséquilibrent-ils ?

Évaluez les compétences sur une certaine période et n'essayez pas de les micro-gérer.

## Diagnostiquer les erreurs fréquentes

*Chavirer, se pencher, laisser retomber l'épaule, tapoter le chien*

- Le chavirement est généralement dû à l'interruption d'un virage dans sa forme.
- En bougeant ses épaules plutôt que son torse, le planchiste s'incline dans le tournant. D'habitude, ceci est dû à une mauvaise séquence de mouvements.
- Assurez-vous que le corps entier bouge dans le virage pour pallier aux problèmes d'inclinaison.

**Causes :** Rotation en début de virage; impatience; débiter le virage en pivotant et ajouter de la pression après la ligne de chute.

**Effets :** Blocage / arrêt / perte de la vitesse

**Correction :** Travailler l'inclinaison au sommet du virage (carre côté aval)

**Causes :** Mauvaise forme de virage et / ou mauvaise synchronisation

**Effets :** Dérapage / glissement

**Correction :** Travailler le pilotage ou essayer l'exercice sur un terrain plus facile.

# La trajectoire élevée

Pour aider les athlètes à exécuter des trajectoires élevées, l'entraîneur doit d'abord bien comprendre comment sélectionner un terrain où il peut leur apprendre à sauter en toute sécurité.

Commencez par de petits hits puis passez à des bosses peu élevées, des rollers et des side hits avant de les emmener sauter dans le parc. La réussite de votre planchiste dépend grandement d'un terrain qui ne l'intimidera pas, de manière à ce qu'il puisse effectuer des trajectoires élevées partout sur la montagne et non seulement dans le parc.

**1** Préparation

**2** Amorce

**3** Exécution

**4** Achèvement



## Sachez-le :

Les entraîneurs sont souvent pris en défaut dans la phase d'exécution, ce qui est un symptôme de la préparation ou de l'amorce.

## Les 4 phases sont les suivantes :

**La préparation :** Ce qui précède l'exécution de la compétence, par exemple l'élan pris avant un saut.

**L'amorce :** La phase d'action principale d'une compétence, par exemple le décollage d'un saut.

**L'exécution :** La phase d'accomplissement de la compétence, par exemple le temps passé en l'air durant un saut.

**L'achèvement / l'atterrissage :** L'aboutissement de la compétence, par exemple l'atterrissage et la descente à la suite d'un saut.



Photo: FIS/ Oliver Kraus Riders: Dominique Maltais ahead of Alexandra Jekova and Simona Meiler

## Quatre façons de créer l'élévation : Coast, Pop, Ollie et Nollie

### Coasting :

Glisser jusqu'au module à une vitesse suffisamment élevée pour réussir l'atterrissage. Le terrain aidera à l'élévation sans qu'il y ait à faire de mouvement.

### Synchronisation du mouvement pour le coasting :

**Phase de préparation :** Se diriger vers le module en position neutre.

**Amorce et exécution :** Maintenir une position équilibrée au décollage (opposer de la résistance au saut).

**Achèvement :** Étirer les jambes pour atterrir et absorber la force de l'impact.

### Popping :

Glisser jusqu'au module à une vitesse suffisamment élevée pour réussir l'atterrissage. L'extension des jambes au sommet du saut aidera à augmenter l'élévation.

### Synchronisation du mouvement pour le popping :

**P :** Se diriger vers le module en position tout terrain.

**A :** Exercer une poussée contre le sol de façon égale (extension des genoux, des hanches) avec les deux jambes pour produire l'élévation à partir d'une base plate.

**E :** L'extension des jambes vers le haut (hanches et genoux) stabilise le corps pendant la suspension en l'air.

**A :** Étirer les jambes pour atterrir et absorber la force de l'impact.

L'action de synchroniser le pop avec le sommet du saut aide à augmenter l'élévation. Le popping **n'est pas** la même chose que l'ollieing.

### Ollie & Nollie :

Ces manœuvres de base augmentent l'élévation en faisant usage du ressort (cambrure et flexion) de la planche. L'ollie est produit par le talon et le nollie par la spatule. Ces mouvements peuvent provoquer une haute élévation avec ou sans saut.

Sur le plan biomécanique, les gestes de l'ollie et du nollie sont symétriques. Cependant le nollie pose un plus grand défi au planchiste car celui-ci doit garder son équilibre pendant qu'il est lancé et le ressort va à l'encontre de la direction du mouvement.

### Synchronisation du mouvement pour un ollie :

**P :** Se diriger vers le module en position neutre.

**A :** Déplacer le centre de la masse vers la jambe arrière et pousser contre le sol avec celle-ci. Le ressort de la planche précipitera le planchiste plus haut dans les airs.

**E :** Ramener le centre de la masse au-dessus du milieu de la planche pour regagner une posture équilibrée. La planche est parallèle à la neige.

**A :** Allonger les deux jambes vers l'atterrissage pour absorber la force de l'impact.

### Synchronisation du mouvement pour un nollie :

**P :** Se diriger vers le module en position neutre.

**A :** Déplacer le centre de la masse vers la jambe avant et pousser contre le sol avec celle-ci. Le ressort de la planche précipitera le planchiste plus haut dans les airs.

**E :** Ramener le centre de la masse vers le milieu de la planche pour regagner la posture équilibrée en s'assurant que les épaules sont parallèles au sol (ce qui évite de piquer du nez).

**A** : Allonger les deux jambes vers l'atterrissage pour absorber la force de l'impact.

Le pop, l'ollie et le nollie seront pratiqués tout au cours de la carrière d'un planchiste. Si on insiste sur le développement de ces manœuvres fondamentales, les athlètes, qu'ils soient débutants ou chevronnés, seront ainsi capables de susciter l'élévation à partir de la spatule, du talon et du centre de leur planche, sur une carre comme sur l'autre, même lorsqu'ils seront en rotation ou qu'ils débarqueront d'une barre de métal.

### Trajectoires élevées simples

Les trajectoires élevées simples sont les premières manœuvres que les planchistes exécutent dans les sauts et dans la demi-lune. Au départ, elles ne seront pas considérées comme des tricks ; pour cela, il faudra ajouter des shifties et des prises. Le décollage est fondamental pour chaque manœuvre et l'entraîneur doit l'enseigner en tant que tel. Ceci augmentera le taux de réussite et préparera les planchistes à des figures plus difficiles.

#### Synchronisation du mouvement pour une trajectoire élevée simple :

**P** : Remonter vers le module en position neutre.

**A** : Sur la crête du module, exécuter un coast, un pop, un ollie ou un nollie en gardant le corps aligné entre la spatule et le talon.

**E** : Plier les jambes pour stabiliser le corps.

**A** : Allonger les jambes pour absorber la force de l'atterrissage.

#### Shifties et prises :

Les shifties et les prises sont des manœuvres que l'on peut combiner avec les trajectoires élevées simples. On peut les altérer légèrement en pliant ou en redressant une jambe ou les deux. Les variations subtiles de la posture corporelle et de la synchronisation sont ce qui crée le style individuel. Pendant la prise, le planchiste gardera mieux son équilibre en attirant la planche vers lui avec ses jambes plutôt qu'en penchant son torse pour la saisir.

#### Prise dans une trajectoire élevée :

Durant la phase d'exécution d'un saut ou d'une élévation, hisser la planche vers le corps avec les jambes, tendre le bras ou le torse vers elle et saisir l'emplacement désiré : la carre côté orteil ou côté talon entre les fixation, ou bien la spatule ou le talon. À ce stade, en changeant la position du torse ou du bassin, on peut modifier la prise. Il convient de la maintenir aussi longtemps que possible, du début jusqu'à l'atterrissage.



Photo: Snowboardfirm.com

**Prises simples :** Toutes ces manoeuvres peuvent être exécutés en marche avant ou en marche arrière.

**Indy :** La main arrière saisit la carre côté orteil entre les fixations.

**Mutique :** La main avant saisit la carre côté orteil entre les fixations.

**Mélancolie :** La main avant saisit la carre côté talon entre les fixations.

**Stalefish :** La main arrière saisit la carre côté talon entre les fixations.

**Talon :** La main arrière saisit le talon de la planche.

**Spatule :** La main avant saisit la spatule de la planche.

**Prises avancées :**

**Method :** Semblable à la prise mélancolique, mais le planchiste tire sa planche vers le haut tout en gardant sa jambe avant tendue.

**Roast beef :** De l'avant, le planchiste passe sa main arrière entre ses jambes et saisit la carre côté talon entre les fixations.

**Bacon canadien :** De l'arrière, le planchiste passe sa main arrière entre ses jambes et saisit la carre côté orteils entre les fixations.

**Seatbelt :** De l'avant, la main avant se tend pour saisir le talon de la planche.

**Crail :** De l'avant, la main arrière se tend pour saisir la carre côté orteils entre le pied avant et la spatule de la planche.

**Shifties :** Ceux-ci sont exécutés grâce à une contre-rotation du torse et du bassin et peuvent être esquissés tant du côté orteils que du côté talon.

**Synchronisation du mouvement d'un shifty :**

**P :** Se diriger vers le module en position neutre.

**A :** Provoquer l'élévation (coast, pop, ollie, nollie) en partant d'une position alignée.

**E :** Exercer une rotation du torse et du bassin dans des directions opposées puis revenir à la position alignée.

**A :** Allonger les deux jambes vers l'atterrissage pour absorber la force de l'impact.



Photo: shredcamp.com Rider: Alex Martin



Photo: Snowboardfirm.com

## Rotations

Les rotations se font autour des axes vertical, longitudinal ou latéral, seuls ou en combinaison les uns avec les autres.

### Rotations verticales :

La rotation autour de l'axe vertical se fait dans deux directions : côté orteils ou côté talons. De cette façon, elle peut être réalisée tant sur la carre côté talon que sur la carre côté orteils et tant sur le pied gauche avant qu'en en marche arrière, ce qui permet de créer de nombreuses variations.

**Côté orteils :** Toute rotation où l'avant du corps fait face au sens du parcours jusqu'à 180°.

**Côté talon :** Toute rotation où l'arrière du corps fait face au sens du parcours jusqu'à 180°.

### Rotations longitudinales :

Ces rotations peuvent s'effectuer dans les deux directions autour de l'axe longitudinal : vers l'arrière (chats sauvages) ou vers l'avant (chiens apprivoisés).

### Rotations latérales :

Ces rotations peuvent s'effectuer aussi dans les deux directions autour de l'axe latéral : tonneaux vers l'avant et vers l'arrière.

En combinant les axes, on peut effectuer un grand nombre de différentes rotations.

### Exemple :

- Le rodéo est une rotation réalisée en combinant les axes vertical et longitudinal.
- L'underflip ou le rouleau 90 allient des rotations faites autour des axes vertical et latéral.

## Progression de la rotation de base

Avant de permettre à vos planchistes de faire des vrilles dans les sauts, faites-leur suivre ces simples étapes :

1. Sans planche, sur le plat. S'exercer à sauter et à faire des vrilles en avant et en arrière. Une fois cette étape réussie, essayer avec la planche.
2. Rotation de 360° sur le plat. Essayer de faire des vrilles tout en gardant la planche sur la piste (à faire sur pente douce).
3. Traverser la pente et passer aux pops de 180° (en l'air).
4. Rotations de 180° en l'air, puis passer à 360° en faisant glisser la planche sur la neige.
5. Rotation de 360° complète en l'air.
6. Passer à un saut plus petit.

## Synchronisation du mouvement dans les rotations :

Quels que soit les axes, seuls ou combinés, des rotations effectuées, la synchronisation du mouvement s'appuie sur les concepts suivants :

### La phase de préparation:

Il est nécessaire d'établir une plate-forme solide qui permettra de créer l'élan rotationnel recherché.

L'énergie rotationnelle est déclenchée en faisant pivoter le torse dans la direction désirée, ou son opposée si le planchiste utilise une torsion. Les membres inférieurs doivent maintenir une plate-forme solide qui permettra à la planche de quitter la crête en ligne droite.

### Phase d'initiation :

- Pour produire la rotation, l'énergie doit être libérée au bon moment.
- La tête et les épaules dirigent la rotation tandis que les hanches et le tronc la déclenchent.

### Phase d'exécution :

- La rotation peut être accélérée dans les airs en diminuant la surface de contact du planchiste (genoux repliés, bras serrés le long du corps). À l'inverse, elle peut être ralentie en augmentant cette même surface de contact.
- La tête et les épaules doivent continuer d'être orientées dans la direction de la rotation recherchée.

### Phase d'atterrissage :

- Il faut que la rotation soit terminée et que le planchiste allonge les jambes pour absorber la force de l'atterrissage.
- Si le planchiste continue sa rotation jusqu'à l'atterrissage, il se produira un retournement ou un accrochage de carre.
- En augmentant la surface de contact du corps, on ralentit la rotation, ce qui permet de relâcher la prise, d'aviser le point de chute et de stopper la vrille avant l'atterrissage.

Ces concepts peuvent être développés de nombreuses façons mais doivent toujours arriver à la même conclusion : Les rotations les mieux exécutées sont celles où le planchiste décolle avec une plate-forme solide et où la planche quitte la crête en ligne droite.

Déraper le décollage permet de faire des vrilles fulgurantes et de réaliser une progression rapide mais n'aider pas à la réussite dans les modules plus vastes ou au cours des rotations plus amples. L'élan rotationnel le plus important se crée en utilisant les hanches pour déclencher la vrille. La tête et les épaules devront orienter la rotation dans la direction désirée. Cependant, ce sont les grands muscles rattachés aux hanches qui permettront la plus grande rotation.

### Les virages de préparation

Au cours d'un saut, le planchiste doit amorcer sa rotation sur une carre. Pendant la phase de préparation, le planchiste peut effectuer un virage qui lui permettra d'atteindre la crête sur la carre désirée tout en contrôlant sa vitesse.

### Séparation des épaules et des hanches

Les grandes rotations demandent plus d'élan. Si le planchiste arrive à maintenir une plate-forme solide lorsque son torse commence une rotation ou une torsion, son élan s'en trouvera grandement augmenté.



Photo: FIS/ Oliver Kraus  
Rider: Brad Martin

## Rouler une demi-lune

Rouler une demi-lune implique une biomécanique semblable à celle de la planche tout-terrain, les mêmes principes et techniques s'appliquent. Il est essentiel de se tenir bien en équilibre sur les deux pieds, perpendiculairement à la neige (triangle du tout-terrain).

### Développer son assurance et son contrôle

Le module de la demi-lune est un élément unique du snowboard et les planchistes devront s'y habituer en s'élançant de façon progressive plus haut sur le mur. Commencer doucement et développer la mémoire musculaire, l'équilibre et l'assurance en s'élevant graduellement de plus en plus loin sur le mur (voir les exercices).

### Concepts-clé de la glisse en demi-lune

**Décollage** : Sur la crête, le corps est perpendiculaire à la verticale et la tête tournée vers le centre virtuel des courbes de transitions.

**Angle d'abaissement** : Il s'agit de l'angle de la carre par rapport à la crête au moment de la sortie. Son degré d'ouverture modifie la courbe de la trajectoire et la vitesse du planchiste.

**Glisser sur la carre en amont** : Toujours glisser sur la carre du côté de la planche qui se trouve en amont (carre côté orteil sur le mur avant et carre côté talon sur le mur arrière). On change de carre au sommet de la trajectoire élevée.

**Se tenir sur la planche** : En maintenant le centre de la masse bien au-dessus de la planche, on obtient une position stable et on permet l'accélération dans la montée et la descente du mur.

Les manœuvres de demi-lune sont effectuées au-dessus de la crête. L'amplitude (la hauteur) au-dessus de celle-ci est un facteur déterminant de ce type de glisse et joue un rôle aussi important que les manœuvres techniques.

La rapidité est également un facteur critique de succès pour rouler une demi-lune. Les planchistes ont besoin de pouvoir s'élaner à haute vitesse avec assurance. Pour pouvoir effectuer quelle que manœuvre que ce soit, y compris des trajectoires élevées simples, ils doivent être capables d'atteindre la crête.

Il faut que les planchistes sachent maintenir et créer la vitesse dans la demi-lune.

### L'ajustement des facteurs suivants permettra à l'athlète de gagner en vitesse ou de maintenir celle-ci dans la demi-lune :

**La vitesse de départ** : La vitesse à laquelle le planchiste démarre dans la demi-lune.

**L'angle d'abaissement** : L'angle de la planche comparé à la crête de la demi-lune. Le planchiste se déplacera plus vite si la planche est plus en aval.

**Pomper** : Le fait de faire pression sur la planche contre le mur au cours des courbes de transitions de montée et de descente afin d'être propulsé en avant à une plus grande vitesse.

### Pour maintenir leur vitesse, les planchistes peuvent appliquer les tactiques suivantes :

**Diminuer l'angle de carre** : Plus la carre est sur le mur, plus il y a de friction, ce qui ralentit le planchiste.

**Trajectoires élevées de crête à crête** : Trajectoires au cours desquelles on décolle de la crête et on atterrit sur elle. Ceci permet de maintenir plus de vitesse que les décollages précoces ou que le fait de repousser le mur et d'atterrir plus bas dessous ou sur le plat.

**Fartage de la planche** : Le fartage permet de diminuer la friction de la base et aide à la vitesse de la planche.

La glisse en demi-lune et en quartdelune doit être dirigée avec une grande attention car l'élan vers l'avant passe de l'horizontale à la verticale. Les courbes de transitions modifient cet élan si rapidement que le planchiste doit maintenir son centre de gravité directement au-dessus de la planche à tous moments. Le centre de gravité se déplace avec la planche au cours de la courbe de transition jusqu'à la verticale complète.

### Le départ

Une descente en demi-lune commence toujours par le départ. Il faut que les planchistes comprennent bien comment l'effectuer afin de créer des lignes solides et de réaliser leurs trajectoires élevées.

Ils doivent pouvoir établir la ligne désirée dès le départ et la maintenir jusqu'au décollage.

#### Les mouvements du départ :

**P : Rester parallèle à la bordure de la demi-lune :** Glisser parallèlement à la margelle, juste sur le bord de la demi-lune.

**A : Rouleaux :** Entrer dans la demi-lune sur un léger angle de carre. Plonger le corps vers l'avant de la planche tout en roulant sur le mur vertical. Ce mouvement doit être effectué avec rapidité. Dans un bon rouleau, la tête du planchiste doit se trouver à la même hauteur que ses pieds sur le mur.

**E : Ligne :** Transférer le centre de gravité au-dessus du centre de la planche, établir la ligne (ou la carre) désirée, maintenir le tout durant la courbe de transition.

#### Les facteurs qui influencent le choix de la ligne :

La hauteur du mur, la longueur de la demi-lune, le terrain sur lequel celle-ci est bâtie, la largeur des murs, le choix du trick, la qualité de la neige, pour n'en citer que quelques uns.

#### Exemple :

Mur plus élevé = demi-lune plus longue = lignes ouvertes = plus de vitesse

Mur peu élevé = demi-lune plus courte = lignes plus raides = moins de vitesse

Mur peu élevé = plus de longueur = terrain plat = ligne ouverte grâce à laquelle gagner de la vitesse



Photo: FIS/ Oliver Kraus Rider: Mercedes Nicoll

## Rappel

Assurez-vous que les planchistes, à ce stade, gardent leurs corps parallèles au fond de la demi-lune pendant qu'ils effectuent une vrille et non pas qu'ils se tiennent « debout » comme ils le feraient dans un saut.



Photo: snowboardfirm.com Rider: Nicolas Palfreeman

## Deux angles différents dans la demi-lune

Leur résultat est le même (à l'intérieur ou à l'extérieur de la demi-lune), mais l'angle que l'on peut voir dans l'image ci-dessus permettra de générer et de maintenir plus de vitesse, ainsi que de rester en l'air plus longtemps.

### Pomper :

À l'aide d'une carre solide, le planchiste pousse (fait pression sur la planche) contre le fond de la courbe de transition afin d'accélérer vers le bas et vers l'autre côté de la demi-lune. Il se sert de toute la courbe de transition pour transférer le plus d'élan possible sur le mur opposé.

### Points majeurs pour pomper :

Les mouvements de pompe sont créés à partir de la sensation et du contrôle de la pression. C'est une compétence qui demande du temps et de l'expérience avant d'être acquise.

Dans des conditions de neige difficiles, il est plus efficace de pomper pendant que la planche coupe que de le faire sur du plat. La carre de coupe transmet plus de force contre une surface solide.

Dans des conditions de neige fondue ou tendre, si l'on pousse sur la carre de coupe, elle s'enfoncera et l'élan sera perdu. Une base plus plate permet de pousser sur une plus grande surface.

Les planchistes peuvent pomper dans toutes les courbes de transition, qu'ils se déplacent vers le haut ou vers le bas. C'est également très efficace de le faire lorsqu'on revient dans la demi-lune car la gravité accentue l'accélération.

### Manœuvres de demi-lune simples : (effectuées en marche avant ou en marche arrière)

**Trajectoire élevée côté orteils :** Une trajectoire simple sur le mur du côté des orteils du planchiste. Montée sur la carre côté orteils, descente sur la carre côté talons.

**Trajectoire élevée côté talons :** Une trajectoire simple sur le mur du côté des talons du planchiste. Montée sur la carre côté orteils, descente sur la carre côté talon.

**Alley-oop côté orteils :** Une trajectoire simple sur le mur du côté des orteils du planchiste au cours de laquelle celui-ci remonte au lieu de descendre. Montée sur la carre côté orteils, descente sur la carre côté talons.

**Alley-oop côté talons :** Une trajectoire simple sur le mur du côté des talons du planchiste où celui-ci remonte au lieu de descendre. Montée sur la carre côté orteils, descente sur la carre côté talons.

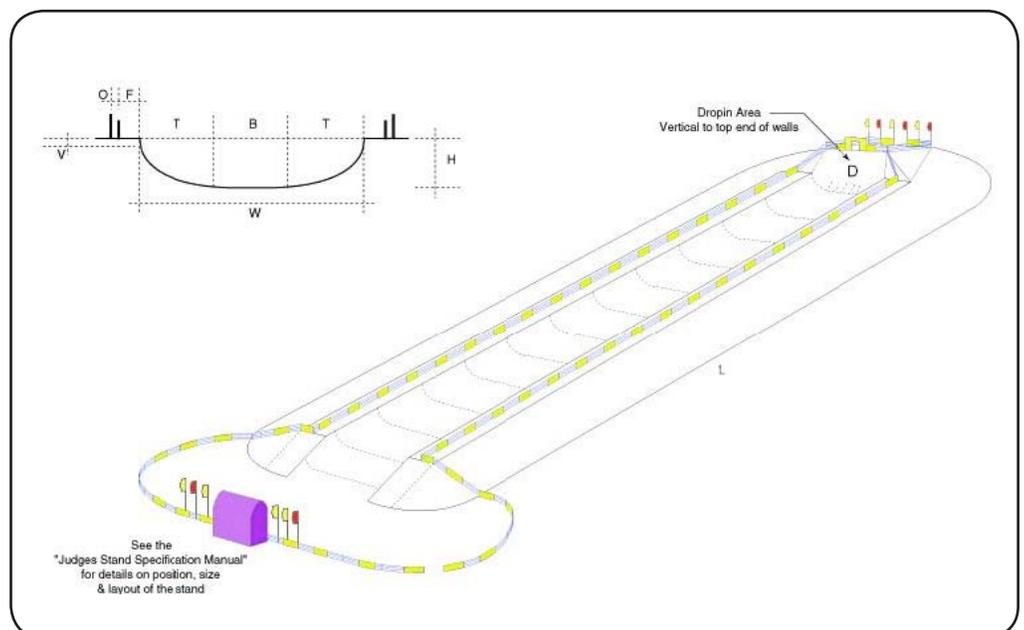
**Saut avec réception en marche arrière :** Le planchiste remontent le mur sur la carre, s'élève dans les airs et revient sans effectuer de rotation, en marche arrière et sur la même carre qu'au décollage. Ce saut peut être réalisé sur l'un ou l'autre des murs, côté orteils ou côté talon.

## Rotations dans la demi-lune

La synchronisation du mouvement est la même que dans tous les autres modules. La seule différence, c'est que dans les 180s, les 540s, les 900s, etc., on atterrit sur le pied gauche, tandis que dans les 360s, les 720s et les 1080s, on atterrit en marche arrière.



Photo: Jeff Andruik



## Sachez-le :

Les entraîneurs doivent permettre une période de transition aux athlètes qui se familiarisent avec des demi-lunes de plus grand format et des courbes de transition de tailles plus importantes.

Pour accélérer leur progrès, il est recommandé de leur faire commencer par la demi-lune de 22 pieds.

## Formats de demi-lunes

Les demi-lunes varient en taille et en forme. Leur qualité dépend de l'équipe d'entretien du manteau neigeux et de la dameuse utilisée. Les trois demi-lunes les plus communes sont celles de 12 pi, celle de 18 pi et celle de 22 pi.

### La demi-lune de compétition (22 pieds) :

Dans la majorité des compétitions de haut niveau, la demi-lune mesure 22 pi. Sa grande taille ainsi que des courbes de transitions plus longues permettent d'effectuer des trajectoires plus élevées avec une marge d'erreur plus petite. Dans une demi-lune de 22 pi, il faut glisser rapidement et avec assurance. L'entretien de cette structure doit être impeccable. Si elle est mal maintenue, on peut facilement s'y blesser. Il convient de prêter particulièrement attention à sa crête et à sa section verticale.

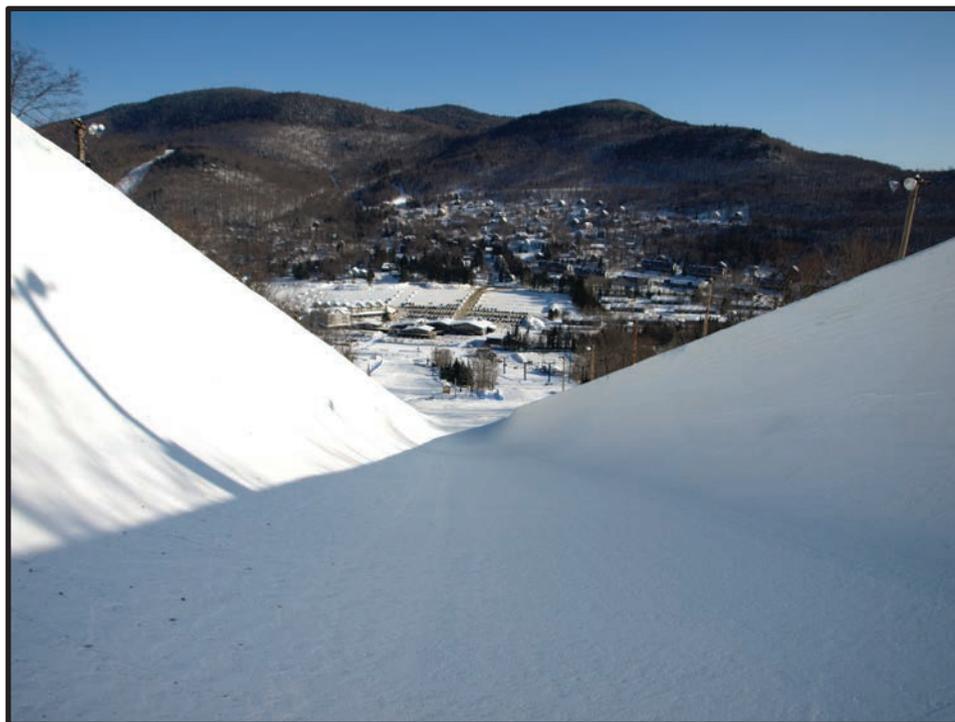
Il existe actuellement deux machines pour fabriquer les demi-lunes de 22 pi : le Zaugg Monster et le Global Cutter. Chacun possède sa forme spécifique.

### La super demi-lune (18 pieds) :

Les dameuses originales des super demi-lunes mesuraient 18 pi. Les courbes de transitions plus amples facilitaient la progression des planchistes. Tout comme celles de 22 pi, ces structures doivent être soigneusement entretenues.

### La mini demi-lune (12 pieds)

La mini demi-lune vient de faire une réapparition dans l'univers du snowboard. Il est à souhaiter que toutes les stations en possèdent une dans un avenir proche. Cette structure permet de glisser dans la plupart des conditions. Ses courbes de transitions sont courtes et rapides. Elle est moins intimidante que les demi-lunes plus grandes. Cette ministructure est un excellent environnement d'apprentissage pour les athlètes qui s'initient à la demi-lune. S'ils arrivent à y apprendre les principes fondamentaux, il leur sera plus facile de passer aux structures plus grandes.



Stoneham Halfpipe Photo: Snowboardfim.com

## Glisser sur le rail et sur la boîte

Il existe des points communs entre glisser sur du métal, du bois ou du plastique et glisser sur la neige ou dans d'autres environnement de planche tout-terrain. L'entraînement de glisse sur rail consiste surtout à choisir les bonnes conditions (la forme du rail) de manière à réduire les facteurs psychologiques négatifs (la peur). « Il faut seulement que tu glisses tout droit sur 10 mètres. »

Il n'existe pas de technique précise pour les rails ou les boîtes, mais il convient cependant de développer certaines compétences chez les planchiste afin qu'ils puissent glisser dessus facilement et en douceur. Il leur faudra avoir bien compris le contrôle de la carre et de la planche. Ces compétences doivent être présentes avant qu'ils ne s'attaquent à des obstacles artificiels. Ils devront donc commencer par s'exercer sur la neige. Au fur et à mesure qu'ils progressent, choisissez des modules adaptés à leurs capacités.

Pour progresser en rail, on commence par une structure plate, courte, peu élevée et large. N'augmentez pas la difficulté de tous ces éléments à la fois. Par la suite, les rails se feront plus hauts, plus longs et plus étroits, avant de présenter une inclinaison, des méandres et des virages (verticaux et horizontaux).

### Ollie ou glisse sur rails ou sur boîtes ?

Dans les rails de glisse, il n'y a pas d'espacement entre la neige et la structure. C'est un des modules les plus faciles à maîtriser, en particulier en faisant des 50-50, car le planchiste n'a juste qu'à passer dessus.

Dans les rails Street Style, il faut sauter par-dessus un espacement, ce qui permet de parcourir la moitié du module. Cet interstice force le planchiste à faire un ollie, un nollie ou un pop au-dessus du rail avant d'amorcer le trick.

Les tricks exécutés sur rail sont en progrès constant. La façon selon laquelle le planchiste arrive sur le rail, comment il le quitte et ce qu'il y exécute permettent d'en réaliser des variations innombrables.

### Un planchiste se présente sur un rail d'une des façons suivantes :

**Côté orteils :** Le rail lui fait face lorsqu'il s'élanche dessus.

**Côté talons :** Le rail se trouve derrière lui lorsqu'il s'élanche dessus.

### Un planchiste atterrit sur un rail d'une des façons suivantes :

**Glissements de planche :** Glisser avec sa planche perpendiculaire au rail. Le planchiste doit amorcer la rotation au décollage.

**50:50 :** Glisser avec sa planche parallèle au rail.

**Presses :** Glisser avec la spatule et le talon de la planche parallèle au rail.

**Glissement de crête :** Lorsque le talon de la planche passe au-dessus du rail, côté orteils ou côté talons.

### Rotations sur rails :

Pour augmenter la difficulté d'un trick, le planchiste peut effectuer des rotations avant, sur et après le rail.

La rotation sur un rail n'est nullement différente de celles effectuées dans tout autre module. Le planchiste doit l'amorcer en prenant appui sur sa plate-forme, créer et libérer l'énergie rotationnelle, se préparer à toucher le sol sur le rail et absorber la force d'atterrissage.

Lorsqu'on quitte le rail, l'exécution d'une rotation est un peu différente. Il est beaucoup plus difficile de créer une plate-forme quand on est sur le rail et on ne peut pas utiliser la carre pour l'amorce. Il est donc nécessaire d'ébaucher la rotation pendant le décollage et de stocker puis de libérer l'énergie rotationnelle en quittant le rail. Une technique consiste à permettre au torse d'amorcer la rotation; on bloque ensuite les hanches jusqu'au bout du rail; on détend alors les hanches et on complète la rotation. On peut aussi faire une contre-rotation, en faisant tourner son torse et en contractant son tronc pour permettre aux membres inférieurs de rattraper le mouvement.

## À savoir

### Variations des rotations en quittant les rails :

**Sweeps :** Le planchiste effectue sa rotation sur le rail dans la même direction que son arrivée.

**Switch-ups :** Le planchiste effectue sa rotation sur le rail dans direction opposée à son arrivée.

**Same ways :** En quittant la planche, le planchiste effectue sa rotation dans la même direction que l'amorce de la glisse.

**Pretzel :** En quittant la planche, le planchiste effectue sa rotation dans la direction opposée à l'amorce de la glisse.

## Progression en rail

Pour les planchistes du stade 3, l'approcher de la composante de base comme est la meilleure. Il convient de leur enseigner les compétences de rail fondamentales, telles que le 50-50 et le glissement de planche, avant de passer aux plus difficiles (ex. glissements de crête et vrilles on/off).

Les rails peuvent sembler redoutables. Il faut que les athlètes aient confiance en la situation et qu'ils se sentent capables de réussir le rail ou la boîte auquel ils sont confrontés.

### Étapes menant au succès :

1. Commencez en faisant glisser les athlètes sur un morceau de bambou au sol. Faites les corrections de base (ex. dans quelle direction les yeux regardent-ils ?).
2. Passez à la glisse sur une boîte d'une bonne largeur et proche du sol. Faites les s'exercer à des 50-50 puis passez aux glissements de planche.
3. Au fur et à mesure qu'ils acquièrent de l'assurance, faites-les passer à d'autres rails et d'autres boîtes ainsi qu'à d'autres compétences (vrilles on/off, côté orteils, etc.)



Photo: snowboardfirm.com

# Soutien aux athlètes pendant l'entraînement

À ce stade de leur développement, les athlètes sont initiés à l'entraînement de compétition. Il convient de leur enseigner de bonnes habitudes, de leur faire comprendre que l'entraînement est une compétence en elle-même et de leur donner des occasions de mettre en pratique ce qu'ils y ont appris pour leur démontrer l'importance de cet aspect de leur programme.

| Critères  | Indices   |
|---|---|
| L'entraîneur s'assure que l'environnement de la séance est sans danger.               | Il fait le tour du site afin d'évaluer les risques éventuels pour la sécurité.  |
|   | Il prend des précautions afin de réduire les risques pour les participants avant et pendant la séance. Il s'assure que l'équipement est adapté aux conditions de l'environnement. |
|   | Il prépare un Plan d'action d'urgence (PAU) dont les composantes sont adaptées aux installations utilisées.   |
| L'entraîneur mène une séance structurée et organisée de façon adaptée aux conditions. | Il communique clairement les objectifs de la séance et de l'apprentissage.  |
|   | La séance est bien organisée tant dans sa structure que dans sa durée et adaptée à ses objectifs de développement.  |
|   | Les athlètes sont occupés de façon active par leurs objectifs de performance et d'apprentissage, tant cognitifs qu'affectifs et physiques.  |
|   | L'entraîneur fait faire des pauses aux moments opportuns pour la récupération et l'hydratation.   |
|   | Les activités sont appropriées au niveau de l'athlète (stade du DLTA).  |
|   | La séance est divisée en parties clairement définies (réchauffement, partie principale, récupération).  |
| L'entraîneur pratique des interventions qui favorisent l'apprentissage                | Il crée des occasions d'interaction avec tous les athlètes.   |
|   | L'entraîneur et / ou le démonstrateur sont placés de façon à ce que tout le monde puisse les voir et les entendre.  |
|   | Les explications et les démonstrations donnent aux athlètes l'occasion d'apprendre des compétences fondamentales.   |
|   | L'entraîneur offre un feedback et des indications qui identifient clairement ce qui a besoin d'être amélioré et comment y parvenir.   |
|   | Le feedback est détaillé, précis et s'adresse à la fois au groupe et aux individus.   |



## Inclusion et intégration

### Les bénéfices de la participation au snowboard adapté pour les athlètes ayant un handicap

- Le snowboard peut offrir une accessibilité accrue aux personnes ayant un handicap : leur force et leur endurance peuvent s'améliorer, et, à l'extérieur du sport, leur santé et leur confiance en soi, devenir meilleures.
- Les bénéfices ne se limitent pas aux participants; en bout de ligne, tout le monde sort gagnant de l'inclusion des personnes ayant un handicap au sein des programmes de snowboard.
- Les habiletés liées au snowboard peuvent être utiles dans la vie de tous les jours pour les personnes qui ont un handicap.
- Le succès d'un programme intégré de snowboard repose sur la participation de chacun et sur l'entraide.

### Programmes de snowboard intégrés

- Pour les participants au snowboard adapté, il est recommandé d'établir en premier lieu des buts réalisables tout en s'assurant que les séances sont stimulantes.
- Cette façon de procéder devrait assurer le développement progressif des habiletés liées au snowboard et inciter les athlètes ayant un handicap à satisfaire aux exigences relatives aux compétitions de snowboard au meilleur de leurs capacités.

# Diriger les athlètes pendant l'entraînement

## La gestion de groupe

Au stade « Apprendre à s'entraîner », les planchistes s'entraîneront dans des groupes aux capacités similaires. Pour garantir un environnement d'apprentissage efficace, il est nécessaire de gérer ces groupes.

### Garder le groupe ensemble

Pour des raisons tant de sécurité que d'apprentissage, il est important que l'entraîneur soit capable de gérer un groupe pendant toute la durée d'une séance.

- Sachez combien il y a de planchistes dans le groupe. Comptez-les chaque fois que possible.
- Assurez vous que le point de départ et le point d'arrivée de chaque exercice a été bien établi et clairement compris.
- Instaurez des règles qui assureront la responsabilisation du groupe pour en faciliter la gestion.
- Faites travailler le groupe ensemble sur des compétences semblables. Les planchistes apprendront l'un de l'autre.
- Favorisez le travail d'équipe et l'auto-motivation du groupe. Encouragez les acclamations mutuelles.
- Donnez votre attention à tous les membres du groupe, même si c'est simplement pour reconnaître leur participation.
- Évitez le favoritisme. Tous les planchistes méritent de façon égale votre attention et vos éloges. Ceci est important tant pour les plus faibles que pour les meilleurs.

## Une communication efficace

Des compétences en communication permettront à l'entraîneur d'établir un bon rapport de travail avec ses planchistes.

### La communication personnelle

- Ayez une bonne connaissance de vous-même, en tant que personne aussi bien qu'entraîneur.
- Sachez quel est votre style de communication préféré (analytique, dynamique, sympathique, expressif) et choisissez celui ou ceux qui seront les plus appropriés pour vos planchistes.
- Soyez conscient de l'importance des aspects non-verbaux de la communication : Les planchistes remarquent les moindres gestes et mouvements. Le langage non-verbal constitue environ 80 % de toute communication. Le langage verbal et le langage non-verbal ne doivent pas se contredire, mais plutôt, être complémentaires.
- Sachez à quoi vous attendre dans les situations typiques auxquelles on fait face en sport, comme par exemple le stress au cours de compétition.
- Créez des occasions d'écoute et de communication avec les autres.
- Donnez toute votre attention et prêtez un intérêt réel à la personne à qui vous parlez.
- Au cours de la saison, soyez prêt à éclaircir et à répéter souvent ce que vous dites. Il est possible que vous deviez dire la même chose de plusieurs façons et avec des mots différents avant que votre message ne soit vraiment compris et suivi.
- L'écoute active : demander des éclaircissements.

**Important :**

Ne vous attardez pas à parler trop longtemps avec le groupe ou avec un individu, particulièrement s'il s'agit d'un jeune athlète. Soyez bref et spécifique.

**Adapter le snowboard**

- Peu importe si l'adaptation est faite dans le but de favoriser la participation ou encore la compétition, il faut toujours se rappeler qu'un programme de snowboard devrait faire l'objet d'une adaptation uniquement lorsque cela s'avère nécessaire.
- Les techniques et l'équipement de snowboard doivent faire l'objet de l'adaptation, JAMAIS l'athlète ayant le handicap
- Toute adaptation doit viser à préserver le caractère original du snowboard (la planche doit avoir au moins 16 cm de largeur à la taille
- Parmi les variables qui peuvent faire l'objet d'une adaptation en snowboard, mentionnons : **l'espace** – le lieu de l'entraînement (p. ex., la longueur de la pente, l'inclinaison de la pente, le type de neige, etc.); **le temps passé sur la piste** (p. ex., la durée de la séance d'entraînement); **la vitesse d'exécution** – la coordination de la mobilité globale et spécifique; **l'équipement; le format des compétitions; les règlements et la classification.**

**La communication ambiante**

- Développez une ambiance positive fondée sur la confiance en soi. Soyez patient, tolérant et faites preuve d'empathie.
- Développez un environnement propice à la communication (emplacement approprié, discret, absence de bruit, etc.) S'il ne vous est pas possible de passer du temps avec quelqu'un, convenez d'un rendez-vous pour plus tard, par exemple après la séance.

**La communication interpersonnelle**

- Respecter les différences et les particularités de chaque individu.
- Être ouvert avec les autres, dès le début de la relation.
- Clairement annoncer les attentes aux planchistes.
- Décrire comment remplir celles-ci.
- Décrire les attitudes et les comportements attendus (code de conduite).
- Faire passer un message cohérent et pertinent, dans des termes compréhensibles.

**Les explications**

Pour que les tâches d'une séance portent leurs fruits, les planchistes doivent bien comprendre ce qu'ils ont à faire et comment le faire.

**Conseils pour donner une explication efficace :**

- Annoncez aux planchistes l'objectif de l'exercice.
- Donnez-leur des signaux ou des points de référence sur lesquels s'appuyer (ce à quoi ils doivent s'attendre ou ce qu'ils ressentiront au cours de l'exécution). Les signaux efficaces sont courts, clairs, simples et multiples (au nombre de deux ou trois).
- Un signal est une indication précise qui permettra au planchiste de contrôler un mouvement. Il faut que l'entraîneur puisse le discerner et que le planchiste puisse le comprendre. Les signaux sont de deux types : externe et interne.
  - Un **SIGNAL EXTERNE** est vu ou entendu par le planchiste.
  - Un **SIGNAL INTERNE** est perçu par lui intérieurement (sensations kinesthésiques).
- Pendant l'exécution, plutôt que de se concentrer sur la façon dont ils accomplissent le mouvement ou bien sur ce qu'ils ressentent, les athlètes doivent porter leur attention sur quelque chose d'externe à leur corps (comme, une cible) ou bien sur le résultat attendu.
- Montrez-leur toujours à quoi ressemble une performance réussie et comment elle est ressentie.
- Utilisez des paroles, des mouvements, des indications visuelles (si possible) appropriées au style d'apprentissage préféré de chaque planchiste (visuel, kinesthésique et cognitif).



Photo: Candice Drouin Coach: Pan Rider: John Goodwin

# Soutien aux athlètes pendant la compétition

La plupart des athlètes qui se trouve au stade « Apprendre à s'entraîner » auront l'occasion de se lancer dans leur première compétition de snowboard. Il est très important que ce soit pour eux une expérience positive et amusante afin qu'ils aient envie de continuer en sport de compétition et qu'ils acquièrent l'amour de la planche et de l'épreuve. Nous abordons dans cette section comment gérer les appréhensions de vos athlètes.

| Critères  | Indices   |
|---|---|
| Avant la compétition :<br>L'entraîneur applique les procédures apprêtant les planchistes.                               | Il convient qu'il gère sa propre anxiété et son niveau de stress afin de ne pas devenir une source de distraction pour les athlètes.                        |
|   | Il s'assure que les athlètes fassent des exercices d'échauffement appropriés.   |
| PENDANT l'épreuve :<br>L'entraîneur prend des décisions et intervient.  | Il offre aux athlètes des encouragements, des commentaires qui favorisent la confiance en soi et un feedback stimulant.                                     |
|   | Il fait preuve de maîtrise de soi dans son comportement et démontre son respect envers les officiels, les adversaires et ses propres athlètes.              |
| APRÈS l'épreuve :<br>L'entraîneur utilise l'expérience de la compétition de manière constructive pour le développement. | Il fait le point avec les athlètes sur leurs performances et leur donne un feedback constructif identifiant ce qu'il faut améliorer et comment s'y prendre. |

## L'âge d'entraînement

Un athlète des stades 3 et 4 (AAS et SAS) possède entre 0 et 4 ans d'entraînement.

### Recommandations :

- **40 jours sur piste par saison** : 6 journées de compétitions ou d'une combinaison de simulations de tous les aspects techniques (événements **RBC Riders**)
- **Taux de pourcentage d'entraînement** : 85 % d'entraînement et de planche tout-terrain pour 15 % de compétition
- **Fréquence du temps passé sur la piste et intensité** : 1 à 3 sessions de basse intensité par semaine
- **Sports complémentaires** : 4 à 6 sessions par semaine
- **Durée moyenne d'une séance** : de 90 à 120 min
- **Format de compétition** : Les moins de 15 ans participeront aux épreuves de compétences hybrides.
- **Objectif de la compétition** : Démontrer un sens ludique de la trajectoire élevée et un bon sens de la vitesse face à un nombre de défis.
- **Sites des compétitions** : S'ils ont moins de 15 ans, les planchistes participeront à des épreuves internes de style club rail et slopestyle.

## Données particulières relatives au stade de l'âge

### L'épreuve RBC Riders : Pour les moins de 15 ans

**RBC Riders** fait découvrir le snowboard de compétition aux participants à travers des épreuves de type boardcross, slopestyle or SGP. Le boardcross est une épreuve chronométrée sur une piste qui présente diverses caractéristiques telles que des virages, des bas-côtés, des sauts et des rollers.

À un niveau de performance élevé, les épreuves de SBX comptent quatre planchistes à la fois sur la piste. L'épreuve **RBC Riders** se déroule en manches individuelles (un seul planchiste à la fois sur la piste) et les modules sont destinées à susciter le développement des compétences fondamentales de snowboard : l'agilité, l'équilibre et la coordination (AEC) dans les sauts et les virages. Il allie tous les aspects techniques nécessaires pour un athlète à ce stade de son développement.

### Les épreuves de la FIS (ceci inclut celles de la Coupe Nord-Américaine) :

**13 ans et plus pour la demi-lune et le slopestyle, 15 ans et plus pour le SBX, l'alpin et la trajectoire élevée.**

Les athlètes doivent détenir :

1. Une adhésion à l'association provinciale de snowboard
2. un permis de la FIS
3. une assurance de la CAIP

Les entraîneurs doivent détenir :

1. Une adhésion à l'association provinciale de snowboard
2. une assurance de responsabilité civile
3. une bonne connaissances des règlements de la FIS



Photo: FIS/ Oliver Kraus  
Rider: Sarah Conrad

## Préparation à la compétition

L'entraîneur ou le club s'occupe de la **logistique** et offre son assistance de manière à créer des conditions favorables à la performance en compétition.

- Préinscription à l'événement
- Permis de compétiteurs
- Préparation de l'équipement nécessaire
- Plan de communication avec les parents
- Horaire, points de rencontres, finances, abandons de recours
- Expectatives de comportement en voyage
- Connaissance des règles et des formats de compétition
- Définition des rôles et des responsabilités des personnes d'accompagnement

## Avant la compétition :

Appliquer les procédures pour apprêter les planchistes.

Liste de préparation :  
(s'applique à l'entraîneur autant qu'aux planchistes)

### Environnement

Soyez informés sur :

- Le lieu et l'heure du voyage
- Les prévisions météorologiques (temps froid, pluvieux, ensoleillé, gelé, lumière crue, variations extrêmes)
- Les conditions de la neige
- Le volume d'activité prévu

### Équipement

Bien adapté pour :

- Les prévisions météo
- La protection des yeux et de la peau
- Les tenues de protection
- Les vêtements appropriés pour les variations extrêmes

À emporter par l'entraîneur :

- Pièces de rechange, outils, cire
- Eau, collations, trousse de secours, téléphone cellulaire, PAU

### Condition physique

- Préparation physique
- Repos suffisant, bonne nutrition, hydratation
- Âge de développement adapté à la compétition
- Échauffement suffisant

### Psychologique

- Pour faire des planchistes heureux, l'accent est mis sur le plaisir et la socialisation.
- Esprit d'équipe, capacité de concentration, visualisation
- Gérer l'anxiété des planchistes ainsi que de la sienne.
- Établir des objectifs mentaux adéquats.

### Tactique

- L'épreuve est adaptée à l'entraînement des planchistes, tant à son nombre d'années qu'à son stade.
- Stratégie de la journée
- Fixer les lignes tactiques.
- Établir des objectifs et une performance tactiques.

### Technique

- Très peu de choses à faire
- Entraînez-vous comme si vous faisiez la course, faites la course comme si vous vous entraîniez.



Photo: FIS/ Oliver Kraus Rider: Rob Fagan

# Jugement des épreuves

## Événements de planche tout-terrain

### Critères de jugement de la FIS et des Jeux Olympiques

Les compétitions nationales et internationales sont présidées par cinq (5) juges qui donnent leur verdict sur les résultats. Ils sont eux-mêmes supervisés par un juge arbitre. Ce dernier est membre du jury. Les juges attribuent des points de un à dix. Les athlètes reçoivent des points sur un total de 50.

Les épreuves provinciales et régionales comptent parfois moins de juges mais en général, chacun attribue quand même des points de un à dix.

Les juges observent l'ensemble de la descente et de la performance des athlètes sur la piste. Ils prennent chaque élément en considération, y compris l'amplitude, la difficulté, la variété, l'exécution, le risque, les combinaisons de manœuvres, la progression et l'utilisation de la piste ou de la demi-lune.

**L'amplitude** : la hauteur du trick

**La difficulté** : La complexité du trick, y compris le lieu où il est exécuté sur la piste et les combinaisons de manœuvres utilisées.

**La variété** : On se réfère ici à un assortiment de trajectoires élevées simples et de rotations sur les deux murs (dans la demi-lune), des rotations sur axes différents, et diverses prises et directions des vrilles.

**Exécution et atterrissage** : On se réfère ici à la stabilité, la fluidité (et le style) ainsi que le contrôle d'exécution des tricks.

Un autre facteur de jugement particulièrement pertinent dans la glisse en demi-lune, c'est le risque. Un athlète obtiendra plus de points pour une pirouette difficile exécutée en début plutôt qu'en fin de descente, où une chute comporte peu de dangers. Ce ne sont pas seulement les pirouettes qui sont risquées, mais également les trajectoires élevées de grande amplitude.

Pour les compétitions de demi-lune soumises aux critères de la FIS, il est obligatoire d'exécuter un minimum d'une trajectoire élevée simple et d'une rotation pour maximiser les points. Sinon, une déduction complète sera opérée sur le résultat (2 points par juge).

Les chutes, les arrêts et les erreurs d'exécutions entraînent toutes des déductions de points. Celles-ci sont calculées par juge (par ex. une main qui touche est pénalisée de 0,4 points ce qui, multiplié par cinq juges, veut dire 2,0 points au total) :

- 0,1 - 0,4 Petites erreurs telles qu'un atterrissage plat, une main qui touche, des freinages.
- 0,5 - 0,9 Une main qui traîne ou sur laquelle on s'appuie pour se stabiliser
- 1,0 - 1,5 Atterrissages lourds, chutes mineures, contact physique avec la neige
- 1,6 - 1,9 Chutes complètes sans arrêt ou interruption
- 2,0 Tout arrêt complet quel qu'il soit

#### La ligne d'arrivée (demi-lune)

Le point limite de décollage à être accepté par les juges est constitué par la ligne d'arrivée. Située au bas de la demi-lune, elle est généralement peinte en bleu et clairement visible. Pour qu'un trick compte, le planchiste doit l'exécuter sur ou avant la ligne. Si l'on traverse celle-ci avant le décollage, le trick ne sera pas comptabilisé dans la descente.

Pour plus de renseignements sur les critères de jugement de la FIS, visitez [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)

## Critères de jugement du TTR

Une des caractéristiques les plus remarquables des événements du Swatch TTR World Snowboard Tour, c'est la grande variété de leurs formats de compétitions, que l'on retrouve tout autour du monde. Dans toutes les compétitions du TTR, les juges rendent leur verdict sur une grande gamme d'épreuves de snowboard tout-terrains (format « jam », meilleure descente, meilleur trick) qui mettent en valeur la créativité et la performance des planchistes. La grande majorité de ces épreuves s'appuie sur le système de jugement de l'impression d'ensemble (voir la définition ci-dessous). Celui-ci valorise et encourage la créativité et l'énergie en considérant la descente de l'athlète dans sa totalité et en récompensant la progression de ses compétences de glisse. Ce système permet de mieux régulariser les nombreux formats différents que l'on retrouve dans diverses épreuves.

Le Swatch TTR World Snowboard Tour est constitué d'une incroyable gamme d'événements, allant du Burton Global Open Series à l'Oakley Artic Challenge en passant par les épreuves "Trajectoire élevée & Style" de la Honda Session. Leurs juges s'appliquent à reconnaître les athlètes dont la performance la plus imaginative et la plus intense apporte une contribution au snowboard de compétition. C'est ce rapport entre les planchistes et les juges qui encourage un système de récompense ouvert et novateur permettant au snowboard de compétition d'exceller.

Les juges se prononcent en évaluant « l'impression d'ensemble » (IE), ce qui inclut la descente et le programme (la gamme des tricks) exécuté. Ils examinent les tricks spécifiques individuellement et en séquence, ainsi que la ligne, le style inhérent au planchiste et sa fluidité d'ensemble sur la piste. Ce qu'ils recherchent, c'est le niveau de progression le plus haut... une descente effectuée avec un maximum de technique et comprenant des séquences et des mouvements nouveaux qui contribuent à l'avancement du snowboard.

### Les juges se concentrent donc sur ce qui suit :

- L'évaluation de la descente dans son ensemble (tricks, fluidité, amplitude)
- Premièrement, la progression
- Deuxièmement, les tricks et leurs séquences
- Troisièmement, le style et le risque

### Barème de comptage des points :

(0-20 : Médiocre) (20-40 : Acceptable) (40-60 : Moyen) (60-80 : Bien) (80-100 : Excellent)  
Pour plus de renseignements, visitez [www.ttrworldtour.com/about-ttr/judging.html](http://www.ttrworldtour.com/about-ttr/judging.html)



Photo: FIS/ Oliver Kraus Rider: Jeff Batchelor



## Classification

Canada~Snowboard se sert du système reconnu par le Sous-comité de classification en parasnowboard de la World Snowboard Federation (WSF).

### À quoi sert la classification ?

Selon le Comité international paralympique, la classification est destinée à assurer que la performance sportive soit adaptée au handicap de l'athlète et que celui-ci, en compétition, soit traité de façon égale aux autres.

### La classification joue deux rôles importants :

- 1.Elle établit des critères d'éligibilité qui déterminent le type et le degré d'infirmité adaptés à un sport. Non seulement l'athlète doit être invalide, mais son handicap doit être majeur. Les critères d'éligibilité variant selon le sport.
- 2.En compétition, elle regroupe les athlètes afin de minimiser l'impact de leurs handicaps et d'assurer que leur succès sera dû à leurs stratégies, leurs compétences et leurs talents.

## La réunion des capitaines d'équipe / Déposer une protestation

La veille de chaque épreuve, et souvent avant les journées d'entraînement « officielles », le comité d'organisation (CO) convoque les capitaines d'équipes à une réunion.

Chaque entraîneur dont les athlètes sont inscrits à la compétition est tenu d'y assister. Il a deux responsabilités professionnelles au cours de cette réunion :

- 1.**Arriver à l'heure**
- 2.**Vérifier le tableau d'affichage**

L'heure et le lieu de la première réunion des capitaines d'équipe et du tirage au sort seront indiqués dans le programme de la compétition. Au cours de cette rencontre initiale, les détails des autres réunions (et des célébrations) leur seront annoncés.

Il est interdit aux capitaines de se faire représenter par un remplaçant d'une autre équipe durant ces discussions. Ils devront prendre leurs dispositions entre eux avant le début de la réunion.

Les capitaines d'équipes et le personnel de soutien doivent prendre connaissance des règles de la compétition avant le début de l'épreuve, respecter les décisions du jury, et se comporter décentement et comme des bons joueurs.

Les officiels de compétition connaissent les règles. Un bon entraîneur les connaît mieux qu'eux.

### Types de protestations :

#### Contre l'admission de compétiteurs ou de leur équipement de compétition

- Doit être faite avant le tirage au sort.

#### Contre la piste ou ses conditions

- Doit être faite pas plus tard que 60 minutes avant le début de l'épreuve.

#### Contre un autre compétiteur ou contre un officiel durant la compétition

- Doit être faite dans les 15 minutes après que le dernier compétiteur ait passé la ligne d'arrivée (pour le boardcross, avant que ne commence la prochaine vague).

#### Contre les disqualifications

- Doit être faite dans les 15 minutes qui suivent leur affichage.

#### Contre le chronométrage ou le calcul des résultats

- Doit être faite dans les 15 minutes qui suivent l'affichage de la liste non officielle des résultats

#### Contre la décision du jury ou du délégué technique

- Doit se faire dans les 15 minutes qui suivent l'affichage de la disqualification.

Toute protestation doit être déposée auprès d'un membre du jury. Le jury se réunit ensuite pour en discuter et passe au vote. Seuls ses membres sont présents au cours de cette procédure. Le DT préside les discussions. Immédiatement après la délibération, la décision est rendue publique en étant affichée sur le tableau d'information officiel, accompagnée de l'heure exacte de sa publication. En boardcross, elle sera annoncée oralement.



### Processus de classification

Le processus de classification des athlètes consiste à faire une évaluation physique de la force musculaire, de l'amplitude des mouvements articulaires, de la coordination et de la tonicité. Dans la majorité des sports paralympiques, cette évaluation est effectuée soit par un médecin, soit par un physiothérapeute, soit par un ergothérapeute.

Les compétences adaptées au sport spécifique sont ensuite déterminées sur le terrain pour confirmer la classification. Cette évaluation pourra être faite de plusieurs façons selon les besoins du sport. Les évaluations visuelles sont généralement effectuées par la Fédération internationale des sports pour personnes aveugles.

### Il existe trois (3) catégories de handicaps dans le snowboard adapté :

1. Les déficiences visuelles
2. La station debout (personne amputée, traumatisme médullaire incomplet, infirmité motrice cérébrale)
3. La station assise \* (paraplégie, personnes amputées des membres inférieurs bilatéraux).  
\* À l'heure actuelle, il n'y a pas encore d'équipement adapté à cette catégorie.

La création d'un programme de snowboard pour les personnes souffrant de déficiences intellectuelles continue d'être considérée. Cependant, on recherchera plutôt des occasions de le développer dans le contexte des Jeux Olympiques spéciaux.



Photo: Candice Drouin  
Rider: Daniel Sharp Guide: Andy Belfast

# La gestion d'un programme

Un programme de snowboard doit sa réussite à une bonne gestion résultant d'une planification attentive et d'une communication active entre l'organisation provinciale, le club local, la station de ski, les parents et les athlètes.

## Gérer un programme de snowboard

### Démarrer un programme (ou un nouveau club de premier échelon)

1. Adressez-vous à votre Association provinciale ou territoriale de snowboard (AP/TS). Expliquez-leur que vous désirez démarrer un programme. Renseignez-vous sur ceux qui existent déjà dans votre région.
2. Remplissez les formulaires d'inscription de l'AP/TS et de Canada~Snowboard (s'il s'agit d'un club).
3. Pour un club seulement : Rassemblez un groupe de bénévoles qui pourront vous aider à gérer ses activités (secrétaire général, trésorier, solliciteur de fonds).
4. Planifiez votre programme : À qui est-il destiné ? Qui seront les entraîneurs ? De combien en aurez-vous besoin ? Quelle sera la longueur du programme ? Quelle sera la station de ski utilisée\* ? Créez un emploi du temps pour l'année et divisez-le en séances d'entraînement individuelles.  
  
\*Contactez la station pour vous assurer que vous n'empiétez pas sur les programmes existants d'école de neige, pour réserver les pistes d'entraînement, etc.
5. Pour obtenir l'agrément du programme, envoyez une liste de toutes les activités (entraînement, compétition, levées de fonds, etc.) à votre AP/TS qui se chargera de transmettre l'information à Canada~Snowboard afin de garantir votre assurance.
6. Pour le recrutement, faites de la publicité. Inscrivez tous les athlètes au registre.
7. Mettez votre programme à exécution.
8. Évaluez-le et commencez d'envisager les changements à faire au cours de la saison prochaine.

### À savoir

#### Le plan de communication

La clé de la réussite de tout programme, c'est la communication entre l'entraîneur et les parents de l'athlète. Il est donc nécessaire de créer un plan dans lequel seront indiqués la personne contact principale du programme, les moyens de communication régulièrement utilisés (site web, courriel, téléphone), les détails des heures d'entraînement et les dates des compétitions. Ce plan pourra se présenter sous la forme d'une simple lettre de bienvenue ou être aussi détaillé que vous le voudrez. Lorsque vous soumettez votre portfolio d'entraîneur de base du PECS, il est obligatoire d'y inclure le spécimen d'un plan de communication ou d'une lettre de bienvenue.

### Travailler au sein d'un club

Adressez-vous à votre AP/TS pour trouver un club de snowboard dans votre région. Rendez-vous sur place pour discuter de vos talents et de vos intérêts et de comment vous pourriez devenir un de leurs entraîneurs. Parmi ces derniers, recherchez un mentor avec qui vous avez des intérêts en commun et avec qui vous pourrez travailler au début.

### Inscription

Les athlètes participant à tout programme doivent s'inscrire auprès de Canada~Snowboard et du club de leur région (s'il y a lieu). L'inscription se fait en ligne sur le site de Canada~Snowboard.

### Cotisation du programme ou du club

Avant d'établir la cotisation, il faut considérer les coûts suivants : l'entraînement (trajets, durée, temps de préparation, etc.), l'assurance et l'agrément, la station de ski (location de la file, etc.), les frais de voyage des athlètes, la longueur du programme, la valeur ajoutée (psychologie sportive, séances sur la nutrition, etc.), et les stades de développement des sportifs.

### Transports

Si vous comptez transporter les athlètes dans votre véhicule personnel, prenez une assurance de responsabilité civile avec une compagnie d'assurance individuelle.

Si vous avez l'intention de faire l'achat d'une fourgonnette d'équipe (pour 8 à 15 passagers), il est essentiel de vous procurer les plaques d'immatriculations appropriées et d'enregistrer le véhicule correctement. Un numéro US DOT est nécessaire dans le cas d'un voyage aux États-Unis.

# Annexe

## Plan de séance

Date :

Conditions : (météo, neige, etc.)

Niveau de l'athlète (stade du DLTA) :

Quoi (est-ce que vous voulez vous entraîner ?) :

Quand (combien de temps durera la séance ?) :

Où (est-ce que nous faisons de la planche aujourd'hui ?) :

Objectif de la séance :

Durée : Échauffement général :

Durée : Échauffement spécifique :

Durée : Points forts :

Durée : Récupération :

Conclusion :

# Plan de communication

Le secret du succès de tout programme de snowboard réside dans une bonne communication entre les entraîneurs, les parents et les athlètes. En effet, les athlètes et les parents doivent être informés et mis au courant des détails avant de vous donner leur appui complet.

Élaborez un plan de communication de votre programme précisant qui établit la communication dans un programme ainsi que les principales personnes-ressources, les principaux moyens de communication et autres, ou bien rédigez une lettre toute simple « Bienvenue dans le programme » qui indique :

- La principale personne-ressource pour les parents
- Les détails du programme



Photo: Candice Drouin  
2010 Adaptive World  
Championship, NZ

# Credits

## Technical Education Committee

Dave Balne, B.H.O.R, B.Sc

Natasha Burgess, BSck

Candice Drouin, BA

Dustin Heise, B.Hk

Adam Higgins, HBk

Brian Smith

Cassandra Smith

## Consultants

Allan Wrigley Ph.D

Robert Joncas, M.Sc

Adam Robertson

Mark Ballard

## CAC Consultants

Neale Gillespie

Diane Culver Ph.D

## Design and Layout

Candice Drouin, BA

## Design Consultants

Trevor Boytinck

Adam Poel

## References

Canadian Academy of Sports Medecine Issue 47. P.7.

CASM. Ottawa: 2007

Canadian Snowboard Federation Vision 2020 -  
The Long-Term Athlete Development Plan for  
Snowboarding in Canada. CSF. Vancouver: 2006

Canadian Sport Centers Long-Term Athlete  
Development: Canadian Sport For Life. CSC.  
Vancouver: 2005

National Coaching Certification Program Competition  
Development Curriculum Development Framework  
Draft #1. CAC. Ottawa: 2005

National Coaching Certification Program Coaching  
Athletes with a Disability. CAC. Ottawa: 2005

Canadian Ski Coaches Federation Development Level  
Technical Articles. CSCF. Montréal: 2004

Canadian Association of Snowboard Instructors  
Freestyle level 1&2 Coach Reference Manual. CASI.  
Montréal: 2004

Canadian Association of Snowboard Instructors Race  
level 1&2 Coach Reference Manual. CASI. Montréal:  
2004

National Coaching Certification Program Introduction  
to Competition Reference Manual. CAC. Ottawa: 2003

[www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)

[www.coachesofcanada.com](http://www.coachesofcanada.com)

[www.coach.ca](http://www.coach.ca)

[www.canadasnowboard.ca](http://www.canadasnowboard.ca)

[www.ltad.ca](http://www.ltad.ca)

# CANADA SNOWBOARD **PROGRAMME** DES ENTRAINEURS

Published by the Canadian Snowboard Coaching Program  
For Canada~Snowboard  
Suite 301-333 Terminal Avenue, Vancouver, B.C. V6A 4C1  
Tel: (604) 568-1639  
[info@canadasnowboard.ca](mailto:info@canadasnowboard.ca)  
[www.canadasnowboard.ca](http://www.canadasnowboard.ca)



Photo: Shred Camp Location: Blackcomb Glacier



Canada 

