



## **Introduction à la Compétition Guide d'évaluation**

Ce guide est conçu comme un outil pour aider les évaluateurs et les candidats entraîneurs à déterminer ce qui constitue un portfolio acceptable en fournissant des échantillons de chaque pièce du portfolio ainsi qu'en décrivant les directives d'évaluation sur neige et sur vidéo.

## Le portfolio d'introduction au concours du CSCP doit contenir les éléments suivants ;

1. Un plan de séance
2. Un plan d'action d'urgence (PAE)
3. Un plan de communication/une lettre type aux parents

### 1. Un plan de séance

Le plan de séance doit être structuré de manière à présenter les six parties d'une séance de snowboard telles qu'elles sont enseignées dans le cours de base pour les entraîneurs. Il doit contenir suffisamment de détails pour permettre à l'entraîneur de comprendre l'idée de la séance et de disposer d'un plan B ou de stratégies pour garantir la réussite de la séance dans n'importe quelle situation.

L'évaluateur cherche à s'assurer que le candidat entraîneur est capable de planifier une séance sûre et structurée pour les athlètes du niveau « Apprendre à rider. »

#### Exemple : Un "bon" plan de séance

Entraîneur : Dwayne Smith

Objectif de la leçon : Enseigner aux athlètes le premier jour sur les Rails

Introduction : Apprendre à glisser sur les rails aujourd'hui.

La séance dure 70 minutes.

Échauffement sur la piste, le reste se fera dans le parc.

L'objectif est d'arriver à ce que nous faisons tous au moins 50-50 sur les petites boîtes et les rails T-Bar confortablement.

Règles du PARC À NEIGE : casques nécessaires, appelez à les descentes, ouvert/fermé, soyez attentifs.

Échauffement : Dévaler le parc du côté inversé

Glisser latéralement à travers le parc (inspection)

Dévaler jusqu'en bas du côté régulier en pensant à un bon alignement

Principal : Exercice en bambou

50-50 Petite boîte

Rail en T 50-50

- Ceux qui progressent, pratiquer les « boardslides » si le temps le permet

Retour au calme : Sortez du parc de façon détendue et jusqu'en bas

Conclusion : Résumez la session et posez des questions.

Réflexion : Qu'est-ce qui a bien fonctionné aujourd'hui et qu'est-ce qui n'a pas fonctionné?

Les points positifs :

- La séance est correctement décomposée en 6 parties principales d'une séance de snowboard.

- Comprend un objectif clair pour l'entraîneur et les athlètes
- Examine les règles du parc à neige et la sécurité relatives à la séance.
- Il y a une option pour les planchistes plus avancés ou pour ceux qui avancent rapidement dans la séance.

Recommandations potentielles :

- Incluez à la fois un échauffement général pour faire circuler le sang et un échauffement spécifique.
- Énumérez les stratégies de blocage ou un plan B si la boîte/le rail étaient fermés/en mauvais état.
- Donnez des estimations de temps pour chaque section afin que l'entraîneur sache s'il est sur la bonne voie.

**Exemple : Un "excellent" plan de séance**

Entraîneur : Dan Smith Date : 4 janvier 2010

Objectif de la leçon : Générer de la hauteur, progression en rotation

**Introduction (2)** : Préparer le site, accueillir les athlètes

Quoi : Générer de la hauteur, progression en rotation

Durée : 70 minutes

Où : Échauffement sur une colline, progression pour générer de la hauteur et en rotation sur la piste pour débutant, puis à nouveau sur une piste si le temps le permet.

Pourquoi : Les objectifs de la séance sont d'acquérir des compétences pour obtenir de la hauteur et ensuite ajouter de la rotation cette hauteur pour développer les compétences en freestyle et améliorer le contrôle de l'ensemble de la conduite.

L'EAP sera discuté sur le télésiège ; discuter de ce qui se passe en cas d'urgence, quelqu'un bloquera le train devant l'athlète blessé, l'entraîneur contactera la patrouille de ski.

**Échauffement (13)** : *Général* : Vigne de raisin, cercles de bras, balancements de jambes, torsions du torse, course d'échauffement.

En bas de la montagne : 4 façons de générer de la portance - côte, pop, Ollie, Nollie pop, Ollie, nollie sans et avec la planche.

*Spécifique* : 1/3 descente et génère de la hauteur comme il veut. 2/3 suivre le meneur par deux en générant de la hauteur (changer de partenaire à mi-chemin).

**Partie principale (40)** : Piste débutante.

Pop, Ollie, nollie par-dessus le bambou. Bambou inversé si le temps le permet

En haut de la montagne, sans planche - 4 façons de tourner (frontside/backside - régulier et switch).

Glisser sur le côté et faire des 180 d'avant en arrière.

Traversée de la piste, virage, redressement, virage à 180°, virage - frontside et backside.

En traversant la piste, on fait des 180 dans les quatre directions.

Sur la piste, si le temps le permet : pratiquez les 180 en travaillant sur l'enroulement des bras, l'aspiration des jambes, le repérage et la réalisation de 180 complets.

Plan B : Si la piste débutante est fermée, nous travaillerons sur la piste de transition qui correspond à la piste débutante. Si le bambou n'est pas disponible ou si la piste est trop fréquentée pour laisser le bambou, nous utiliserons du Gatorade bleu pour tracer des lignes dans la neige.

**Retour au calme (10)** : Descente complète en dévalant la piste du côté régulier et switch de façon détendue. Étirement au bas de la montagne.

**Conclusion (5)** : Aujourd'hui, nous avons appris les 4 façons de générer de hauteur - passez-les en revue. Nous avons également appris les 4 directions de la rotation - réviser-les. Ces compétences vous aideront à pratiquer le freestyle et du freeride.

Rappelez que la pratique augmentera l'aisance avec ces nouvelles compétences.

**Réflexion** : Qu'est-ce qui a bien fonctionné aujourd'hui et qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ?

Les points positifs :

- De nombreux détails et options si le temps le permet
- Répartition du temps du plan de séance
- Chaque partie de la séance est décomposée et comprend un échauffement et un retour au calme complets.
- Examine les aspects de sécurité liés à la séance
- Inclus un plan B

Recommandations potentielles :

- Inclure des notes sur la prochaine pratique/compétition à la fin de la pratique.

**Exemple : Un plan de session qui nécessite une amélioration**

*Entraîneur : Darren Smith*

*Pratiquer les 180 dans les 4 directions*

*Pourquoi ? Pour être à l'aise en tournant*

*Échauffement : Étirement rapide du cou, déplacements latéraux.*

*Partie principale : Frontside 180's*

*Backside 180°.*

*Retour au calme : étirements des jambes et des bras.*

Les points positifs :

- Des preuves de la répartition des séances (échauffement, activité principale, retour au calme).

Recommandations potentielles :

- Décomposer entièrement le plan de séance en six parties d'une séance de snowboard
- Inclure plus de détails dans chaque section sur ce qui sera couvert
- Définissez un objectif de séance.
- Définissez une durée de session et décomposez les sections avec des temps estimés.
- Prévoyez un plan B ou des stratégies de blocage.
- Développez les activités actuelles d'échauffement et de retour au calme.

## 2. Un plan d'action d'urgence (PAE)

Le PAE doit démontrer que le nouvel entraîneur dispose d'un plan pour l'aider à réagir aux situations d'urgence. L'idée d'avoir un tel plan préparé à l'avance est qu'il vous aidera à réagir de manière raisonnable et lucide si une urgence survient.

L'évaluateur doit s'assurer que le PAE du candidat comprend les éléments suivants ;

- Qui est le responsable en cas d'urgence et un assistant.
- Localisation du téléphone ou plan de téléphone cellulaire
- Les numéros de téléphone d'urgence ainsi que les numéros de contact (indiquez où ils sont conservés).
- Profil médical de base de chaque athlète
- Instructions à fournir aux services médicaux d'urgence (EMS)

### Exemple de PAE : Nécessite quelques améliorations

Plan d'action d'urgence (PAE)	
Lieu de formation : Martock 902-798-9501	
Coordonnées du contact d'urgence : (Répétez pour chaque athlète)	
Nom de l'athlète : _____	Téléphone : _____
Contact d'urgence : _____	Téléphone : _____
Direction de Martock : Prenez la sortie 7, tournez à droite, tournez à gauche sur Chest Rd. Drive. Tournez à gauche sur la route au panneau Martock.	

Suggestions de commentaires:

- Il faut indiquer le nom du responsable et celui de l'assistant.
- Des indications détaillées pour se rendre à la montagne, avec une note sur le point de départ des indications.

### Exemple : Un « bon » PAE amélioré

Plan d'action d'urgence (PAE)	
Ambulance : 9-1-1	
Responsable : Sarah Smith (entraîneure) Assistant : Same M. (entraîneur) ou Matt D. (athlète senior)	
Lieu de formation : Patrouille de ski # : 902-798-5671	
Martock Ski Hill Tél. : 902-798-9501	
Téléphone : Téléphone portable avec Coach Sarah. Téléphone public situé près des salles de bains, à travers les portes de la loge. Téléphone de bureau situé dans le bureau principal à gauche.	
Coordonnées du contact d'urgence : (Répétez pour chaque athlète)	
Nom de l'athlète : _____	Téléphone : _____
Contact d'urgence : _____	Téléphone : _____
Bref historique médical :	
Itinéraire vers Martock : Depuis l'autoroute 101 en direction de l'est, prenez la sortie 7. Tournez à droite au bas de la sortie et à gauche sur le chemin Chest rd. Faites 8 km et tournez à gauche au panneau Martock Ski Hill, juste après le magasin du coin sur votre droite.	

### 3. Un plan de communication/une lettre type aux parents.

Une bonne communication entre les entraîneurs, les parents et les athlètes est la clé du succès de tout programme de snowboard. Les athlètes et les parents doivent savoir ce qui se passe avant de soutenir ce que vous faites.

L'entraîneur peut soumettre soit un plan de communication complet décrivant qui initie la communication dans un programme, les principaux contacts, les formes de communication, etc. Il peut également soumettre une simple lettre de « bienvenue dans le programme » qui décrit les points suivants ;

- Principal point de contact des parents
- Détails de la programmation

**Club de snowboard ABC**

**www.abcsnowboard.com**

Bienvenue aux parents et aux athlètes pour la saison 2011 avec le club de snowboard ABC.

La communication tout au long de la saison se fera principalement par le biais de courriels envoyés par l'entraîneur principal chaque jeudi, ainsi que par des mises à jour régulières du site Web. Si vous avez des questions spécifiques ou des préoccupations qui ne sont pas traitées dans nos communications régulières, n'hésitez pas à contacter l'entraîneur principal par courriel.

Les entraînements auront lieu les mardis et jeudis de 18 à 20 heures au centre de ski de Hongel. Le groupe se réunira à la base de la piste Erase et passera 10 minutes à s'échauffer. Les athlètes retardataires sont priés de rejoindre le groupe et d'attendre dans la file d'attente pour le télésiège.

Les athlètes du club participeront à deux événements RBC Riders cet hiver qui auront lieu à la station de ski Hongel les 31 janvier et 20 février. Veuillez prévoir des journées complètes pour ces événements. Les détails seront envoyés au fur et à mesure que la saison avance.

Merci et nous nous réjouissons d'une excellente saison.

Joe Doe, entraîneur principal.

Courriel : [joedoecoach@gmail.com](mailto:joedoecoach@gmail.com)

## Vidéo de l'introduction à la compétition ou l'Évaluation sur Neige

### Introduction

L'objectif du programme d'introduction à la compétition du PECS est de s'assurer que les entraîneurs bénéficient de conseils et acquièrent de l'expérience au début de leur carrière d'entraîneur et d'aider l'entraîneur à compléter le parcours de certification pour cette étape.

### Évaluation vidéo

- 1. Le participant s'inscrit à l'évaluation de l'introduction à la compétition sur le site web.**
  - a. Le Programme des Entraîneurs de Canada Snowboard (« PECS ») ou le coordonnateur provincial/territorial des entraîneurs (« CPCTE ») vous mettra en contact avec un évaluateur. Soyez patient !
    - i. Votre évaluateur vous contactera pour fixer un rendez-vous afin de discuter plus en détail de l'ensemble du processus, des attentes et afin de répondre à toutes vos questions.
- 2. Soumettez votre dossier d'introduction à la compétition à votre évaluateur**

- a. Veuillez-vous assurer que votre plan de séance correspond à la séance que vous allez filmer pour l'évaluation.
- b. Votre évaluateur vous contactera après l'évaluation du portfolio pour vous faire part de ses commentaires et de ses idées!
  - i. Ils passeront également en revue l'évaluation et répondront à toutes les questions que vous pourriez avoir.

### 3. Évaluation de la vidéo :

- a. Voir les détails ci-dessous concernant les critères et la durée
  - i. Veuillez vérifier et vous assurer que vous avez tous les détails (pour l'évaluation vidéo) avant de commencer.
- b. Soumettez les deux clips vidéo qui contiennent les éléments requis à votre évaluateur.
  - i. Votre évaluateur vous contactera après l'examen de la vidéo pour passer en revue l'évaluation, ce qui a fonctionné et ce qui doit être amélioré.
  - ii. N'oubliez pas qu'en tant qu'entraîneur, nous sommes toujours en train de grandir et d'apprendre! C'est une excellente occasion d'obtenir un retour d'information sur votre coaching.

Soumission	Exigence	Composants requis pour l'évaluation		
<b>Vidéo 1 : Analyser les performances et soutenir l'athlète à l'entraînement (6-15 mins)</b>	Arrivée des athlètes	Vidéo démontrant la communication aux athlètes des dangers potentiels ou version écrite.		
	Introduction à la pratique	Vidéo démontrant la communication du plan aux athlètes (20 secondes maximum)		
	Analyse de la sécurité	Démonstration vidéo de la visite du site de pratique (30 secondes maximum) ou utilisation d'une liste de contrôle de sécurité écrite.	PAE écrit pour l'établissement utilisé lors de l'évaluation vidéo.	Décrivez comment l'équipement a été vérifié et indiquez tout travail de préparation effectué.
	Démonstration de compétences ou d'activités	Vidéo montrant l'ensemble du groupe d'athlètes pendant une partie clé de	Vidéo de démonstration d'une activité ou d'une compétence aux athlètes.	Vidéo avec commentaire de l'entraîneur expliquant l'activité.

		la séance d'entraînement (30 secondes maximum). Elle doit montrer la durée de l'attente des athlètes.			
	Détection/analyse des compétences	Vidéo avec l'entraîneur expliquant l'activité et donnant son avis aux athlètes.	Preuve vidéo d'un athlète effectuant l'activité prescrite antérieurement pour corriger la performance.	Vidéo dans laquelle l'entraîneur commente oralement la liste utilisée pour analyser les mouvements OU version écrite de cette liste.	Vidéo dans laquelle l'entraîneur commente oralement les causes potentielles de l'erreur OU version écrite de la même chose.
	Correction et activité prescrite	Vidéo filmée à la 1ère ou 3ème personne montrant le positionnement des entraîneurs pendant l'entraînement et donnant des trucs.	Vidéo comprenant l'entraîneur identifiant verbalement la correction à apporter à l'athlète.	Vidéo comprenant un entraîneur demandant le consentement pour un contact physique.	Vidéo comprenant un entraîneur demandant le consentement pour un contact physique.
<b>Plan de pratique écrit</b>	Pour être en phase avec la séance filmée				
<b>Selfie (photo ou vidéo)</b>	Démonstration que l'entraîneur est habillé pour la saison avec un aperçu des conditions.				
<b>Vidéo 2 : Soutenir l'athlète en</b>	Échauffement du matin de la compétition	Vidéo montrant l'échauffement de l'équipe sur le site de la compétition.			

<b>compétition (3-10 mins)</b>	avec les athlètes	
	S'adresser aux athlètes avant la descente	Vidéo à la troisième personne d'un entraîneur parlant aux athlètes avant leur course de compétition.
	Trucs/ commentaires à l'athlète après la descente 1	Vidéo à la troisième personne d'un entraîneur parlant aux athlètes avant leur descente de compétition.
	Résumé de la journée à l'athlète après la compétition	Vidéo avec l'entraîneur donnant un compte rendu de la performance après la compétition.

### Évaluation sur neige

#### 1. Le participant s'inscrit à l'évaluation de l'introduction à la compétition sur le site web.

- a. Le Programme des entraîneurs de Canada Snowboard (« PECS ») ou le coordonnateur provincial/territorial des entraîneurs (« CPCTE ») vous contactera pour vous proposer une date, une heure et un évaluateur.

Soyez patient!

- i. Votre évaluateur vous contactera pour fixer un rendez-vous afin de discuter plus en détail de l'ensemble du processus, des attentes et afin de répondre à toutes vos questions.
- ii. L'évaluateur peut être un évaluateur multisports si un évaluateur spécifique au snowboard n'est pas disponible.

#### 2. Soumettez votre dossier d'introduction à la compétition à votre évaluateur

- a. Veuillez-vous assurer que votre plan de séance correspond à la séance que vous allez filmer pour l'évaluation.
- b. Votre évaluateur vous contactera après l'évaluation du portfolio pour vous faire part de ses commentaires et de ses idées!
  - i. Ils passeront également en revue l'évaluation et répondront à toutes les questions que vous pourriez avoir.

**Critères d'évaluation à remplir à la fin des observations :**

**Entrez "P" ou "I" en fonction des preuves observées.**

Résultat : analyser une performance			
Objectif : évaluer la performance			
Acquis	Critères		
<b>Très efficace</b>	<p><b>Obtenir un résultat « Supérieur à la norme » et :</b></p> <p>Fournir des indications précises (p. ex. analyse basée sur les notes, analyse biomécanique, etc.) pour appuyer l'analyse de la performance.</p> <p>Analyser une variété de facteurs qui pourraient contribuer à l'amélioration de la performance (p. ex. aptitudes sportives, facteurs environnementaux, stratégies de récupération et de régénération, stratégies mentales, etc.).</p> <p>Aider les athlètes à détecter les principaux facteurs de performance et à comprendre comment et pourquoi les erreurs ont une influence sur la performance globale.</p>		
	<b>Supérieur à la norme</b>	<p><b>« Répond à la norme » pour la certification de base et :</b></p> <p>Renforcer l'application des règles de la compétition qui ont un rapport avec l'exécution des habiletés lorsqu'il</p> <p>Aider les athlètes à reconnaître les erreurs d'exécution des habiletés en posant les bonnes questions.</p> <p>Expliquer comment et pourquoi une erreur majeure favorise la performance.</p> <p>Fournir une explication pour déterminer les habiletés ou les tactiques individuelles ou d'équipe qui doivent être améliorées, en se basant sur le sport ou l'analyse de la performance.</p> <p>Utiliser une variété de stratégies d'observation (p. ex. positionnement, vidéo, autres entraîneurs, etc.) pour déceler les aspects les plus importants de la performance.</p>	
<b>Norme du PECS pour la certification de base</b>		<p>Observer les habiletés sous un ou plusieurs angles, selon ce qui convient au sport.</p> <p>Utiliser la liste de contrôle du développement des habiletés et de la progression approuvée par le sport pour analyser les phases des mouvements de base.</p> <p>Cerner les causes probables des erreurs d'habiletés (cognitive, affective, motrice).</p>	
	<b>Inférieur à la norme</b>	<p>Examine rarement l'environnement d'entraînement et accorde peu d'attention à l'exécution des habiletés, les principaux facteurs techniques et tactiques.</p> <p>Ne pas utiliser la liste de contrôle approuvée pour le développement des habiletés et la progression.</p>	
<b>Objectif atteint :</b>			
Résultat : analyser une performance			
Objectif : corriger la performance			
Acquis	Critères		
<b>Très efficace</b>	<p><b>Obtenir un résultat « Supérieur à la norme » et :</b></p> <p>Faire participer les athlètes à un processus de réflexion important. Ceci consiste souvent à poser des questions ouvertes : « Qu'as-tu fait? » « Que devrais-tu faire? » « Que feras-tu pour avoir de meilleurs résultats? » « Comment peux-tu augmenter la force au moment de relâcher? » d'améliorer une performance.</p>		
	<b>Supérieur à la norme</b>	<p><b>« Satisfaire à la norme » pour la certification de base et :</b></p> <p>S'assurer de la participation motrice à la tâche ou à l'activité pour chaque athlète.</p> <p>Demander au participant s'il consent à un certain contact physique pour l'aider à corriger une erreur</p> <p>Déterminer si le niveau de difficulté de la tâche est pertinent par rapport aux capacités de l'athlète.</p> <p>Reconnaître les éléments à corriger qui portent l'athlète à se concentrer sur les repères externes ou les effets anticipés du mouvement plutôt que sur les aspects internes du mouvement. La concentration extérieure signifie de conserver un objet ou accessoire en particulier dans une certaine position, alors que la concentration intérieure signifie de se concentrer à maintenir le corps dans une certaine position pendant l'exécution d'un mouvement.</p> <p>Aider les athlètes à mieux comprendre les corrections de base en posant des questions fermées : « Si tu prends cette position, auras-tu plus d'options lors de ta descente? » « Ta jambe est-elle tendue ou fléchie à la fin du mouvement? »</p>	
<b>Norme du PECS pour la certification de base</b>		<p>Reconnaître les corrections nécessaires en fonction de l'observation des phases de mouvement et conformément à la liste de contrôle du développement et de la progression des habiletés.</p> <p>Demander au participant s'il consent à un contact physique pour l'aider à corriger une erreur d'habileté.</p> <p>Recommander une activité ou un exercice convenable qui permettra à l'athlète de corriger ses mouvements.</p>	
	<b>Inférieur à la norme</b>	<p>Proposer des corrections qui révèlent des facteurs externes vagues plutôt que des facteurs précis qui contribuent à l'amélioration de la performance : « Concentre-toi davantage » « Travailles plus fort »</p> <p>Corriger les athlètes en leur expliquant ce qu'ils ont fait plutôt que de mettre en place des stratégies précises sur la façon d'améliorer la performance : « Tu as laissé tomber la balle; la prochaine fois, attrape-la. » « Tu laisses tomber ton bras droit; ne laisse pas tomber ton bras. » « Nous devons lancer la balle au joueur qui est libre; assure-toi de lancer la balle au joueur qui est libre. »</p>	
<b>Objectif atteint :</b>			

Résultat : Soutenir les athlètes à l'entraînement				
Critère : S'assurer que l'environnement d'entraînement est sécuritaire.				
Acquis	Critères			
<b>Très efficace</b>	Obtenir un résultat « Supérieur à la norme » et : Elaborer des normes de sécurité et des lignes directrices qui servent de modèle pour les autres (p. ex. participants ne soient pas à risque dans aucune activité.			
<b>Supérieur à la norme</b>	« Répond à la norme » pour la certification de base et : l'entraîneur sur les préoccupations en matière de sécurité. Prestataire de premiers soins certifié			
<b>Norme du PECS pour la certification de base</b>	Examiner le site d'entraînement, p. ex., à l'aide d'une liste de vérification. Réduire au minimum les risques pour les participants avant et tout au long de l'entraînement, p. ex. s'assurer que l'équipement requis est utilisé correctement, les participants sont informés des dangers potentiels au début de la séance d'entraînement. Présenter un plan d'urgence adapté aux installations utilisées et comprenant tous les éléments importants suivants :			
<b>Inférieur à la norme</b>	Ne pas examiner le site d'entraînement avant la séance d'entraînement. Les éléments visiblement dangereux dans l'environnement d'entraînement ne sont pas pris en compte. Ne pas présenter de plan d'action d'urgence. Le plan d'action d'urgence est incomplet et ne comporte que quelques-uns (moins de 4) des éléments			
<b>Critère rempli :</b>				
Résultat : soutenir les athlètes à l'entraînement				
Objectif : mettre en œuvre une séance d'entraînement structurée et organisée.				
Acquis	Critères			
<b>Très efficace</b>	Obtenir un résultat « Supérieur à la norme » et : optimales. Adapter les paramètres d'entraînement (temps, espace), les rôles des participants, et l'environnement d'entraînement pour provoquer une réaction technique ou tactique précise.			
<b>Supérieur à la norme</b>	« Répond à la norme » pour la certification de base et : Modifier les activités d'entraînement pour tenir compte des circonstances ou de la logistique propres au contexte (c.-à-d. la météo, le calendrier, les ressources) Organiser les activités de manière à améliorer l'apprentissage ou les effets précis de l'entraînement; le fait d'organiser fait référence au moment auquel se déroulent les activités d'entraînement pendant la séance. Par exemple, l'ordre des activités permet de progresser vers l'exécution des mouvements dans des circonstances de compétition réalistes. Adapter la séance d'entraînement en fonction de l'analyse de la performance de l'athlète. Proposer diverses options de manière à adapter l'entraînement pour assurer un apprentissage adéquat.			
<b>Norme du PECS pour la certification de base</b>	Présenter un plan d'entraînement pour la séance d'entraînement en cours. réchauffement, la partie principale, la récupération, et la conclusion. L'entraîneur communique clairement les objectifs de la séance d'entraînement et d'apprentissage. S'assurer que l'équipement est disponible et prêt à utiliser. Prévoir des pauses pour que les athlètes puissent récupérer et s'hydrater. Accueillir les athlètes lorsqu'ils arrivent à l'entraînement. S'habiller de façon appropriée pour un entraînement actif. Les activités sont appropriées pour le niveau de l'athlète et l'étape à laquelle il est rendu dans son développement à long terme. et d'attente est approprié. activité. o Les participants participent activement aux objectifs de performance et d'apprentissage, sur les plans cognitif, physique, etc.			
<b>Inférieur à la norme</b>	Ne pas offrir de structure claire à la séance d'entraînement comme le démontrent les éléments suivants : o Aucun plan d'entraînement n'est présenté o L'objectif de la séance d'entraînement n'est pas clairement défini. o Il n'y a pas d'activité de réchauffement ou celle-ci est inappropriée. P. ex. les activités de réchauffement comprennent des activités de haute intensité et précèdent des activités progressives de faible intensité. o Le déroulement de la séance d'entraînement ne respecte pas le plan d'entraînement. o Il n'y a pas d'activité de récupération. Ne pas s'assurer que l'équipement est prêt. Ne pas prévoir des pauses pour que les athlètes puissent récupérer et s'hydrater. Ne pas s'habiller de façon appropriée pour un entraînement actif. La durée des activités est inadéquate, p. ex. les activités sont trop courtes et les participants n'ont pas suffisamment de temps pour apprendre ou s'entraîner; les activités sont trop longues et les participants se fatiguent et perdent leur motivation; le temps d'attente est plus long que le temps nécessaire aux participants pour exécuter leur descente.			
<b>Objectif atteint :</b>				

Résultat : soutenir les athlètes à l'entraînement			
Objectif : faire des interventions qui favorisent l'apprentissage.			
Acquis	Critères		
<b>Très efficace</b>	<p><b>Obtenir un résultat « Supérieur à la norme » et :</b> Reconnaître la différence entre apprentissage et performance. Choisir diverses stratégies d'intervention pour atteindre des objectifs d'apprentissage précis qui permettront d'obtenir de meilleurs résultats dans un environnement de compétition.</p> <p>Renforcer les bonnes performances en intervenant de manière à favoriser la réflexion (p. ex. rétroaction, poser des questions au participant, ou faire une démonstration) et mettre en lumière les éléments clés qui ont été exécutés correctement.</p> <p>S'assurer que l'intervention s'adresse directement au participant concerné et qu'elle lui permet de mieux maîtriser ces éléments et d'atteindre les objectifs d'apprentissage. Par exemple, ces stratégies d'intervention peuvent comprendre une rétroaction différée ou sommative, des questions, être axées sur la concentration extérieure, des vidéos, des exemples, et des outils d'apprentissage.</p>		
<b>Supérieur à la norme</b>	<p><b>« Répond à la norme » pour la certification de base et :</b> Déterminer lorsqu'il est préférable de ne pas donner de rétroaction afin de favoriser la réflexion. Reconnaître les interventions qui sont de nature évaluative, prescriptive et descriptive. Reconnaître les éléments à corriger qui portent l'athlète à se concentrer sur les repères externes ou les effets anticipés du mouvement plutôt que sur les aspects internes du mouvement. Intégrer et enseigner les éléments fondamentaux de la prise de décisions. Favoriser la pensée autonome et la résolution de problèmes.  <ul style="list-style-type: none"> <li>o Poser les bonnes questions qui favorisent une réflexion critique.</li> <li>o Intervenir de manière à ce que les participants puissent prendre les décisions appropriées pour améliorer leur exécution d'un mouvement ou leur stratégie.</li> </ul>                     Intégrer les stratégies de préparation mentale dans la pratique.                      Reconnaître les styles d'apprentissage individuels (auditif, visuel, kinesthésique) et intervenir de manière appropriée pour optimiser l'apprentissage. Les interventions appropriées pour le style d'apprentissage peuvent comprendre ce qui suit :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>o Apprentissage auditif : rétroaction verbale</li> <li>o Apprentissage visuel : démonstration ou exemple</li> <li>o Apprentissage kinesthésique : faire ou ressentir</li> </ul>                     Encourager les risques calculés afin d'améliorer la performance conformément au Code d'éthique du PECS.</p>		
<b>Norme du PECS pour la certification de base</b>	<p>Créer des occasions d'interagir avec tous les athlètes. Faire des démonstrations de manière à ce que les athlètes puissent voir et entendre. Fournir de 1 à 3 éléments d'apprentissage clés dans l'explication ou la démonstration. Fournir une rétroaction positive, précise et qui s'adresse à la fois au groupe et à chaque personne. Promouvoir une image positive du sport et donner l'exemple aux athlètes et aux autres intervenants. Utiliser un langage respectueux envers les athlètes lors des interventions verbales. Un langage respectueux est non discriminatoire et exempt de blasphèmes et d'insultes. questions.</p>		
<b>Inférieur à la norme</b>	<p>Ne pas énumérer les éléments d'apprentissage clés dans l'explication. Faire des démonstrations dont les participants ne peuvent PAS voir ni entendre. Faire peu d'interventions pour clarifier les principaux objectifs d'apprentissage. Ne pas utiliser un langage respectueux. Le langage est discriminatoire, blasphématoire et injurieux.</p>		
<b>Objectif atteint :</b>			

Résultat : favoriser l'expérience de la compétition				
Objectif : préparer les athlètes pour qu'ils soient disposés à la compétition				
Acquis	Critères			
<b>Très efficace</b>	<p><b>Obtenir un résultat « Supérieur à la norme » et :</b></p> <p>Promouvoir les philosophies favorisant l'esprit sportif et la pratique du sport sans recours aux drogues telles que définies par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport ou par les lois provinciales.</p> <p>Mettre en œuvre d'autres stratégies ou apporter des modifications à la préparation des athlètes ou de l'équipe, au besoin, en fonction des changements dans l'environnement de compétition ou d'autres facteurs extérieurs (p. ex. un athlète blessé).</p> <p>Présenter des plans d'urgence pour composer avec les situations imprévues ou ambiguës pouvant avoir une incidence sur la compétition.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Les plans d'urgence réduisent ou atténuent les distractions pour les athlètes ou offrent des solutions de rechange pour assurer une performance optimale des athlètes.</li> </ul>			
<b>Supérieur à la norme</b>	<p><b>« Répond à la norme » pour la certification de base et :</b></p> <p>Planifier et communiquer les rôles et les responsabilités des adjoints et des autres intervenants (p. ex. autres entraîneurs, formateurs, parents, gérants, etc.).</p> <p>S'assurer que les tactiques et les stratégies sont conformes au stade de développement des athlètes et à leurs objectifs saisonniers.</p> <p>Élaborer une stratégie pour suivre les objectifs de la compétition.</p>			
<b>Norme du PECS pour la certification de base</b>	<p>Gérer efficacement son propre niveau d'anxiété et de stress afin de ne pas devenir une source de distraction pour l'athlète.</p> <p>S'assurer que les athlètes effectuent un échauffement physique approprié au sport.</p>			
<b>Inférieur à la norme</b>	<p>L'entraîneur n'est pas préparé et a de la difficulté à gérer l'organisation des athlètes pour la compétition.</p> <p>Les athlètes ne sont pas au courant de l'horaire ou du plan des compétitions.</p> <p>La préparation avant la compétition est précipitée et l'équipement n'est pas facilement disponible.</p>			
<b>Objectif atteint :</b>				
Résultat : favoriser l'expérience de la compétition				
PENDANT UN ÉVÉNEMENT : prendre des décisions et faire des interventions				
Acquis	Critères			
<b>Très efficace</b>	<p><b>Obtenir un résultat « Supérieur à la norme » et :</b></p> <p>Évaluer le plan stratégique après la compétition et voir quels aspects du plan ont été efficaces et ce qui pourrait être amélioré.</p> <p>Offrir des interventions qui encouragent les athlètes à s'approprier les décisions concernant la compétition, s'il y a lieu.</p>			
<b>Supérieur à la norme</b>	<p><b>« Répond à la norme » pour la certification de base et :</b></p> <p>Réfléchir et effectuer des interventions visant à renforcer la confiance et les habiletés pendant et après la compétition.</p> <p>Faire des interventions qui fournissent de l'information stratégique (relative à l'événement), gérer les athlètes (substitutions, remplacements), faire des ajustements sur les équipements (réglage de précision, etc.), et mettre en œuvre des stratégies mentales (contrôle de sa nervosité).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o S'assurer que les athlètes se concentrent sur la tâche et non sur le résultat ou le tableau d'affichage.</li> </ul> <p>Évaluer le moment et le type d'intervention nécessaire (ou s'il est préférable de ne pas intervenir) pendant la compétition, selon ce qu'il convient au sport, et aptitude à justifier quelles interventions peuvent être répétées ou modifiées lors de la prochaine compétition.</p>			
<b>Norme du PECS pour la certification de base</b>	<p>Offrir aux athlètes une rétroaction positive, des encouragements, et des commentaires qui renforcent leur confiance et leur motivation.</p> <p>Se comporter de manière disciplinée et faire preuve de respect envers les officiels, les adversaires et ses propres athlètes.</p>			
<b>Inférieur à la norme</b>	<p>Ignorer les athlètes après la compétition ou critiquer la performance des athlètes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o « Tu sais que tu peux faire mieux que ça. »</li> <li>o « Bouge tes pieds; fais des efforts; pourquoi n'arrives-tu pas à te mettre dans la bonne position? »</li> <li>o Tu étais formidable à l'entraînement, maintenant tu ne peux plus rien faire. »</li> </ul> <p>Faire des interventions qui sont plutôt imprécises ou vagues (c.-à-d. « Tu as bien travaillé aujourd'hui. »)</p>			
<b>Objectif atteint :</b>				

Résultat : favoriser l'expérience de la compétition			
APRÈS UN ÉVÉNEMENT : utiliser l'expérience de la compétition de manière constructive pour le développement de l'athlète.			
Acquis	Critères		
<b>Très efficace</b>	<p><b>Obtenir un résultat « Supérieur à la norme » et :</b></p> <p>Évaluer le plan stratégique après la compétition et voir quels aspects du plan ont été efficaces et ce qui pourrait être amélioré.</p> <p>Offrir des interventions qui encouragent les athlètes à s'approprier les décisions concernant la compétition, s'il y a lieu.</p>		
	<p><b>« Répond à la norme » pour la certification de base et :</b></p> <p>Réfléchir et effectuer des interventions visant à renforcer la confiance et les habiletés pendant et après la compétition.</p> <p>Faire des interventions qui fournissent de l'information stratégique (relative à l'événement), gérer les athlètes (substitutions, remplacements), faire des ajustements sur les équipements (réglage de précision, etc.), et mettre en œuvre des stratégies mentales (contrôle de sa nervosité).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o S'assurer que les athlètes se concentrent sur la tâche et non sur le résultat ou le tableau d'affichage.</li> </ul> <p>Évaluer le moment et le type d'intervention nécessaire (ou s'il est préférable de ne pas intervenir) pendant la compétition, selon ce qu'il convient au sport, et aptitude à justifier quelles interventions peuvent être répétées ou modifiées lors de la prochaine compétition.</p>		
<p><b>Supérieur à la norme</b></p>			
<b>Norme du PECS pour la certification de base</b>	<p>Faire un compte rendu de la compétition avec les athlètes et leur offrir un rétroaction qui permet de déterminer ce qu'il faut faire et comment améliorer leur performance.</p>		
	<p>Ignorer les athlètes après la compétition ou critiquer la performance des athlètes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o « Tu sais que tu peux faire mieux que ça. »</li> <li>o « Bouge tes pieds; fais des efforts; pourquoi n'arrives-tu pas à te mettre dans la bonne position? »</li> <li>o Tu étais formidable à l'entraînement, maintenant tu ne peux plus rien faire. »</li> </ul> <p>Faire des interventions qui sont plutôt imprécises ou vagues (c.-à-d. « Tu as bien travaillé aujourd'hui. »)</p>		
<b>Objectif atteint :</b>			