Suivez-nous et parlez-nous sur

LIGNES DIRECTRICES PORTFOLIO DE L’ENTRAÎNEUR

Niveau développement

Processus d’évaluation de l’entraînement sur le terrain Partie A – Entraîner pendant un entraînement

Partie B – Entraîner et aider pendant une compétition Processus d’évaluation documentaire

Partie C – Élaboration d’un programme de ski de compétition Chaque athlète mérite un entraîneur certifié

Programme national de certification des entraîneurs

National Coaching Certification Program

coach.ca
REACH HIGHER
VISER PLUS HAUT

Table des matières

1 Introduction 2

2 Protocole – Évaluation pendant un entraînement et examen du portfolio Partie A 7

3 PARTIE A – Les particularités 10

3.1 Rapport de progrès du coureur 10
3.2 Rapport de progrès du coureur – Norme d'évaluation 11
3.3 Rapport de réunion – Feuille de travail 12

4 Planification d'une séance d'entraînement 13

4.1 Plan de la séance d'entraînement – Feuille de travail 14
4.2 Plan d'action 'urgence 15
4.3 Exemple d'un plan d'action d'urgence - Feuille de travail 16
4.4 Informations sur les personnes à contacter 17
4.5 Rôles et responsabilités 17
4.6 Entraînement et traçage 18

5 Sommaire de l'évaluation – Entraîner pendant un entraînement 19

6 Preuves et normes – Entraîner pendant un entraînement 59

7 Protocole – Évaluation pendant une compétition et examen du portfolio – Partie B 61

8 PARTIE B – Les particularités 63

8.1 Soutenir les coureurs pendant une compétition 63
8.2 Soutenir les coureurs pendant une compétition – Cahier de travail 64

9 Soutenir les coureurs pendant une compétition – Document de référence 71

9.1 Résultats officiels de course – Documentation 80
9.2 Participation au sein d'un comité d'organisation de course – Documentation 81

10 Sommaire de l'évaluation – Entraîner pendant une compétition 82

11 Preuves et normes – Entraîner pendant une compétition 83

12 Protocole – Évaluation – Élaboration d'un programme de ski de compétition 84

13 Partie C – Les particularités 85

14 Feuille de travail – Outil de planification annuelle (OPA) 86

15 Preuves et normes – Élaboration d'un programme de ski de compétition 87

16 Procédures visant à accorder les crédits pour l'évaluation 87

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

1 Introduction

Qu'est-ce que le portfolio de l'entraîneur ?

Le portfolio de l'entraîneur constitue une preuve tangible des tâches que l'entraîneur peut FAIRE et, par conséquent, reflète ses compétences.

La préparation du portfolio de l'entraîneur fait partie du processus d'évaluation formelle de l'entraînement dans le cadre du niveau développement (Compétition – Introduction) de la FESC. Le portfolio comprend trois parties :

- **Partie A** – Doit être remplie avant que l'entraîneur effectue **l'évaluation de l'entraînement pendant un entraînement** en vue de l'obtention du statut CERTIFIÉ.

- **Partie B** – Doit être remplie avant que l'entraîneur effectue **l'évaluation de l'entraînement pendant une compétition** en vue de l'obtention du statut CERTIFIÉ AVANCÉ.

- **Partie C** – Évaluation de la documentation – Doit être remplie en vue de l'obtention du statut CERTIFIÉ AVANCÉ.

Comment remplir le portfolio

Le portfolio de l'entraîneur doit être rempli pendant la période où l'entraîneur travaille avec des athlètes aux stades « Apprendre à s'entraîner » et/ou « Apprendre la compétition » (**U14/ U16**), et doit représenter, dans la mesure du possible, **la documentation réelle et des exemples** d'activités réalisées ou d'outils utilisés pendant cette période.

L'entraîneur doit s'engager à travailler avec un mentor dans son club ou dans sa région pendant cette période afin d'obtenir les signatures officielles dans le cadre de tâches spécifiques du portfolio.

L'entraîneur a la possibilité de présenter le portfolio de deux façons :

- Il peut utiliser les feuilles de travail comprises dans le présent document.

OU

- Il peut utiliser ses propres formulaires et rapports, présentés dans une chemise, pourvu que les renseignements répondent ou dépassent les exigences établies dans le présent document.

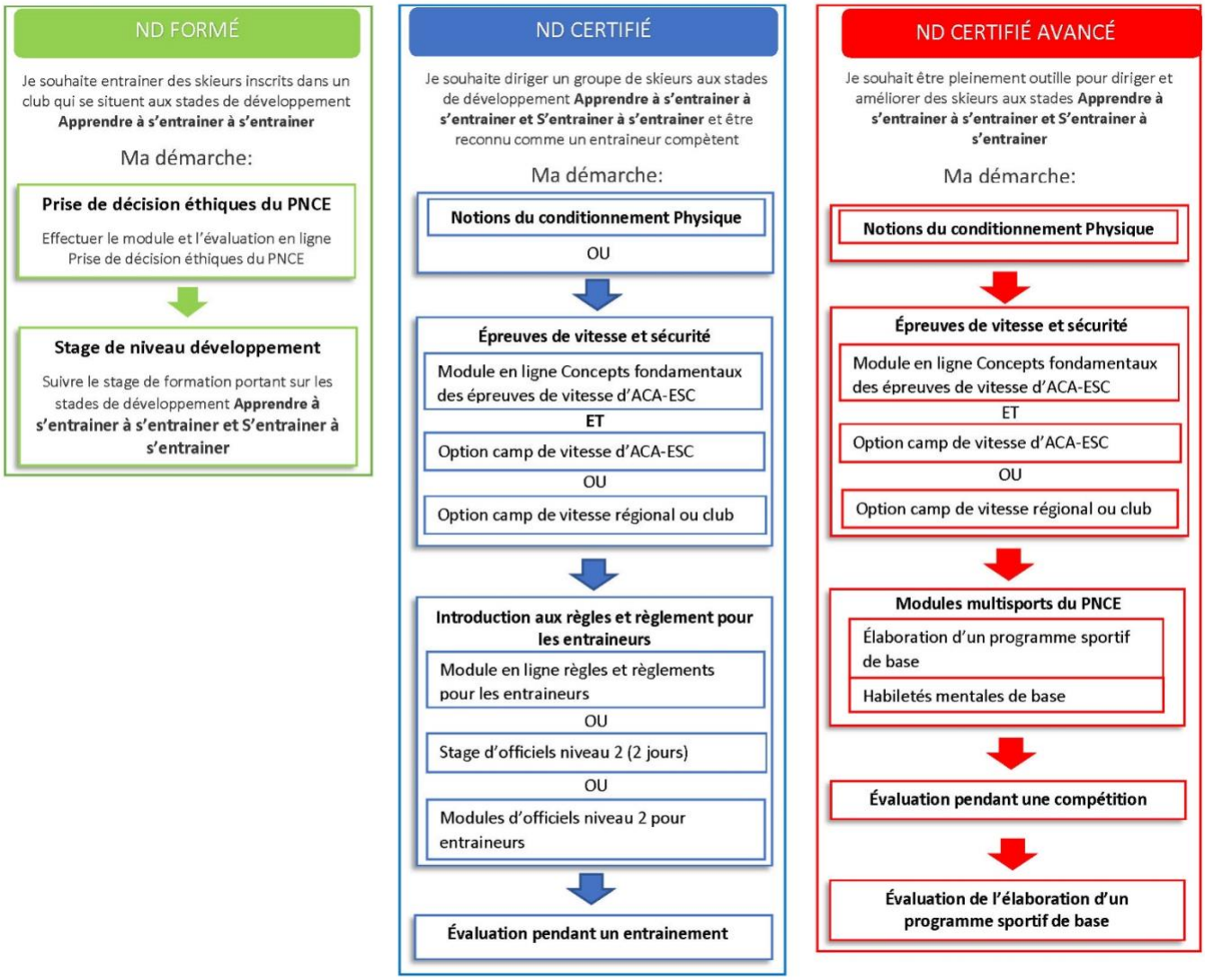
Tout portfolio malpropre ou incomplet ne sera PAS pris en compte.

Soyez fier de votre travail !

Note : Afin d'alléger le texte, le genre masculin utilisé dans le texte qui suit vaut également pour le féminin.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

Compréhension du cheminement du niveau développement



Le stage de niveau développement permet aux entraîneurs d'entamer un processus de

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

formation et d'évaluation qui les préparera à travailler avec de jeunes skieurs et de les faire progresser dans le cadre de programmes U14 ou U16. Ces programmes d'entraînement visent principalement les stades de développement « Apprendre à s'entraîner » et « Apprendre la compétition » selon les lignes directrices décrites dans le MAIN 2 d'Alpine Canada Alpin.

Le programme de certification de niveau développement comprend une progression de trois (3) statuts de reconnaissance :

- FORMÉ
- CERTIFIÉ
- CERTIFIÉ AVANCÉ

Cette progression, combinée à des activités de développement professionnel continues, correspond à un entraîneur novice de statut FORMÉ travaillant avec des skieurs U14, puis acquérant une expertise et de l'expérience en travaillant avec des U16 pour atteindre le statut CERTIFIÉ AVANCÉ.

STATUT **FORMÉ** DE NIVEAU DÉVELOPPEMENT

Afin d'atteindre ce statut, le participant au stage doit :

- réussir le stage de niveau développement (5 jours) de la FESC.

Ce statut permet à l'entraîneur de :

- être embauché par un club de ski ou une école de neige et travailler comme entraîneur auprès de skieurs au stade de développement « Apprendre à s'entraîner ».

STATUT **CERTIFIÉ** DE NIVEAU DÉVELOPPEMENT

Afin d'atteindre ce statut, l'entraîneur doit :

- compléter avec succès la **Partie A** (évaluation de l'entraînement) faisant partie du *Portfolio de l'entraîneur de niveau développement*;
- réussir l'évaluation en ligne Prise de décisions éthiques (version Compétition-Introduction) du PNCE (www.coach.ca);
- avoir effectué la composante Introduction aux règles et règlements pour les entraîneurs;
- avoir effectué la composante Fondements de l'entraînement physique **OU** Épreuves de vitesse et sécurité.

Ce statut permet à l'entraîneur de :

- démontrer qu'il a été évalué comme un entraîneur compétent de niveau développement;
- être embauché comme entraîneur principal pour travailler auprès de coureurs au stade « Apprendre à s'entraîner ».

STATUT **CERTIFIÉ AVANCÉ** DE NIVEAU DÉVELOPPEMENT

Afin d'atteindre ce statut, l'entraîneur doit :

- avoir effectué les DEUX composantes suivantes : Fondements de l'entraînement physique ET Épreuves de vitesse et sécurité;
- avoir effectué le module Habiletés mentales de base (formation multisport Compétition-Introduction du PNCE) à www.coach.ca);
- avoir effectué le module Élaboration d'un programme sportif de base (formation multisport Compétition- Introduction du PNCE à www.coach.ca);
- compléter avec succès la **Partie B** (évaluation pendant une compétition) faisant partie du *Portfolio de l'entraîneur de niveau développement*;
- compléter avec succès la **Partie C** (évaluation de l'élaboration d'un programme de ski de compétition) faisant partie du *Portfolio de l'entraîneur de niveau développement*.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

Ce statut permet à l'entraîneur de :

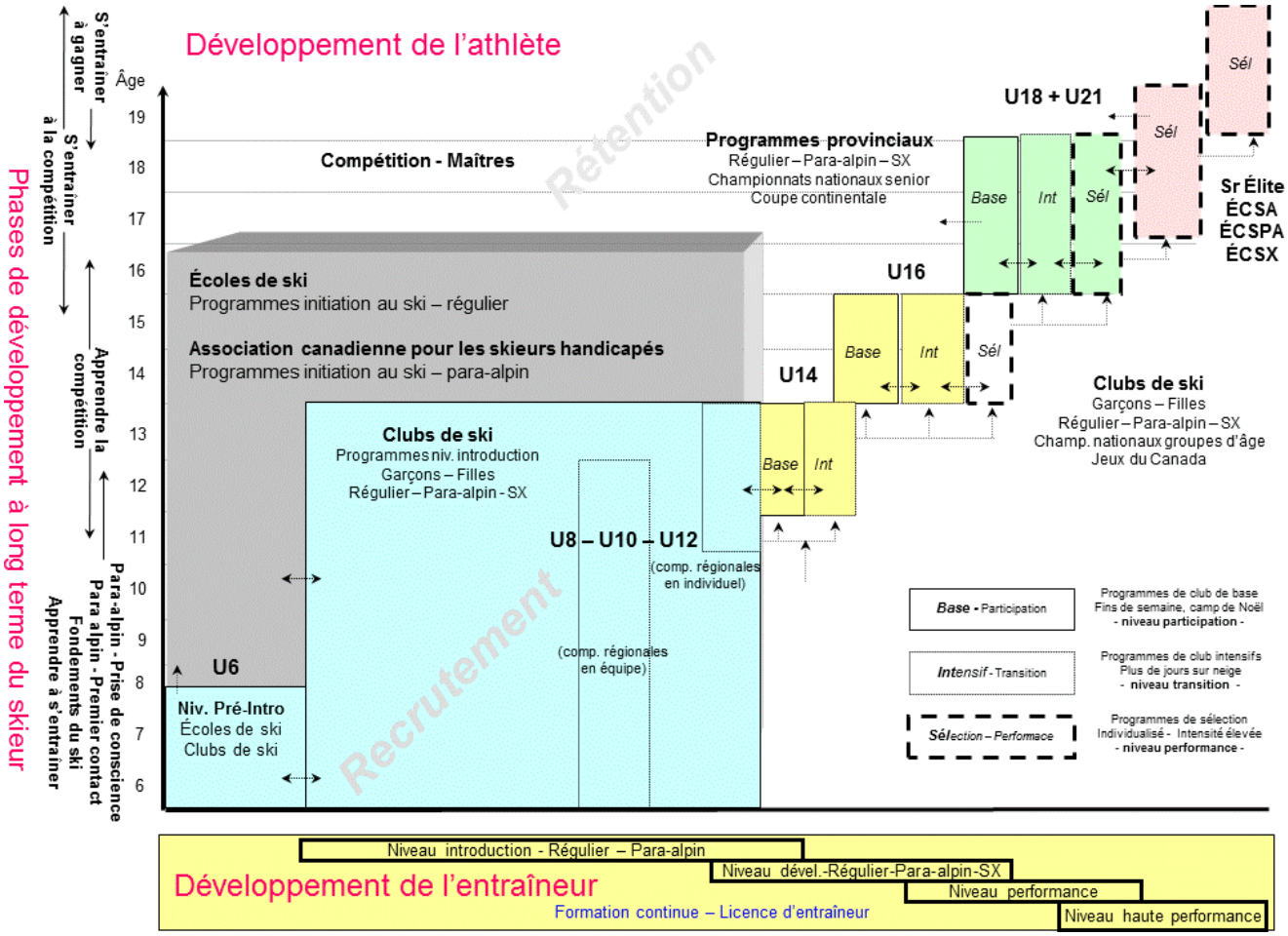
- disposer de tous les moyens pour assurer l'amélioration des coureurs aux stades de développement « Apprendre à s'entraîner » et « Apprendre la compétition ».

Remarque :
Afin d'obtenir le statut CERTIFIÉ ou CERTIFIÉ AVANCÉ, l'entraîneur doit avoir effectué toutes les composantes indiquées ci-dessus selon le cheminement.

Avant de procéder à l'évaluation sur le terrain, l'entraîneur ne doit PAS nécessairement avoir effectué toutes les composantes requises du cheminement. Toutefois, il doit avoir réussi le stage de niveau développement (5 jours) et avoir rempli les parties nécessaires (Partie A ou Partie B) du *Portfolio de l'entraîneur* avant de se faire évaluer.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

Votre contexte d'entraînement



© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

1.1 Protocole – Évaluation pendant un entraînement et examen du portfolio Partie A

Les étapes suivantes décrivent la démarche de l'évaluation sur le terrain ainsi que les exigences requises pour l'inscription et la réussite de l'évaluation de l'entraînement sur le terrain pendant un entraînement.

Avant l'observation sur la piste

- L'évaluateur **communiquera avec l'entraîneur** au moins deux semaines avant l'évaluation sur le terrain afin de coordonner la logistique et la soumission de la partie A du portfolio de l'entraîneur.

- L'entraîneur **enverra la partie A du portfolio dûment remplie** à l'évaluateur avant la date de l'évaluation prévue. Le portfolio de l'entraîneur doit comprendre les éléments suivants :

  - La documentation liée au **rapport de progrès du coureur** qui démontre que l'entraîneur a :

    - Réalisé un rapport, à la mi-saison ou à la fin de la saison, décrivant le progrès de l'athlète et portant sur certains facteurs de performance ou tous les facteurs pertinents au niveau d'habileté de l'athlète.

    - Rencontré l'athlète individuellement pour passer en revue ses progrès en matière de performance, soit à la mi-saison ou à la fin de la saison.

  - Au moins une **appréciation de l'entraînement par le mentor** qui démontre les compétences de l'entraîneur.

  - Au moins une **appréciation du traçage par le mentor** qui démontre les compétences de l'entraîneur.

  - Une **appréciation d'un plan d'entraînement par le mentor**.

  - Le **plan de la séance d'entraînement** utilisé pour **l'évaluation de l'observation sur la piste,** comprenant les éléments suivants :

    - Le plan doit clairement préciser, entre autres, les **habiletés et/ou les compétences** sur lesquelles l'entraîneur prévoit s'attarder au cours de la séance d'entraînement ainsi que les **outils** qu'il prévoit utiliser pour atteindre les objectifs fixés.

    - Un **plan d'action d'urgence** (PAU).

- L'évaluateur fixera un lieu de rencontre avec l'entraîneur pour la journée d'évaluation sur le terrain.

- L'évaluateur **examinera le portfolio** avec l'entraîneur et discutera de tout problème ou question découlant des documents fournis (rapport de progrès de l'athlète, appréciation

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

de l'entraînement, appréciation du traçage). Cette discussion se veut de nature formative.

- L'évaluateur évaluera le **plan de la séance d'entraînement sur la piste** et le plan d'action d'urgence :
  - En vérifiant la structure et l'état complet du plan selon l'outil de collecte de données.
  - En questionnant l'entraîneur pour obtenir des éclaircissements au sujet du plan sur la piste.
  - En fournissant des commentaires à l'entraîneur au sujet de son plan avant l'observation sur la piste.

Au cours de l'observation sur la piste – pendant un entraînement

- La séance d'observation doit comprendre au moins **4 coureurs se situant aux stades de développement Apprendre à s'entraîner ou Apprendre la compétition.**

- La durée d'observation doit être d'au moins **4 heures**, incluant la période de préparation et la séance d'entraînement.

- L'entraîneur doit pouvoir faire tout ce qu'il fait en temps normal sans être soumis à des restrictions.

- L'évaluateur suivra l'entraîneur partout, sans interférer ni gêner son travail.

- Si l'entraîneur communique avec ses athlètes par radio, l'évaluateur doit avoir une radio pour entendre les conversations.

- Si l'entraîneur travaille avec d'autres entraîneurs, il doit faire en sorte de tracer le parcours et d'avoir au moins 4 athlètes avec lesquels il travaillera pendant la séance d'observation.

- Selon la situation qui survient sur la piste, l'entraîneur peut apporter des modifications à son plan initial s'il y a lieu.

- L'évaluateur doit utiliser les formulaires « Preuves et normes – Entraîner pendant un entraînement », fournis dans le présent document, pendant l'observation sur la piste, et immédiatement après, afin de consigner les preuves observées lors du travail de l'entraîneur avec ses athlètes.

Séance-bilan

- L'évaluateur procèdera à une séance-bilan avec l'entraîneur. Selon les circonstances, la durée suggérée pour cette période est de **60 minutes**.

- À la fin de la séance-bilan, ou peu de temps après, l'évaluateur informera l'entraîneur du résultat général de l'évaluation en lui remettant un exemplaire du formulaire « Sommaire de l'évaluation
  – Entraîner pendant un entraînement ».

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

- Si certaines parties de l’évaluation doivent être réévaluées, l’évaluateur s’entendra avec l’entraîneur afin de planifier des activités de suivi.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

2 PARTIE A – Les particularités

2.1 Rapport de progrès du coureur

Critère : Communiquer à l'athlète et aux parents les progrès réalisés par le coureur, soit à la mi-saison et/ou à la fin de la saison.

Des connaissances dans les domaines suivants sont utiles :

- leadership et éthique (communication, écoute active, prise de décision);
- relations entraîneur-parent-athlète;
- dynamique de groupe et démarche;
- moyens d'examiner et d'aborder les différences en matière de philosophie, d'opinion, de but, de priorité, etc.

Méthodes visant à établir des relations positives entre l'entraîneur, les parents et l'athlète :

- Prévoir des réunions périodiques avec les parents pendant la saison.
- Organiser des activités sociales commanditées par le club.
- Tenir des réunions à l'improviste sur la piste.
- Planifier des rencontres avec les parents et les athlètes.
- Utiliser une grille pour évaluer le développement des habiletés.

Documentation requise

- **Le rapport de progrès de l'athlète qui démontre que l'entraîneur a :**
  - Réalisé un rapport, **à la mi-saison ou à la fin de la saison**, décrivant le progrès de l'athlète et portant sur certains facteurs de performance ou tous les facteurs pertinents au niveau d'habileté de l'athlète.
  - Rencontré **l'athlète individuellement** en vue de passer en revue ses progrès en matière de performance, soit à la mi-saison ou à la fin de la saison.

Décrivez brièvement les mesures prises pour répondre à ce résultat et joignez une preuve de cette rencontre. Joignez aussi à votre rapport de progrès (un seul athlète) deux évaluations de facteurs de performance pertinents.

Le rapport de progrès de l'athlète doit comprendre les éléments suivants :

- Évaluation des facteurs de performance pertinents;
- Détermination des étapes à réaliser en vue de l'amélioration;
- Détermination du niveau de progression recommandé, s'il y a lieu.

Les renseignements concernant la réunion doivent comprendre :

- la date de la réunion;
- les athlètes et les parents présents à la réunion;
- l'ordre du jour;
- le déroulement de la réunion;
- le contexte dans lequel la réunion s'est déroulée.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

2.2 Rapport de progrès du coureur – Norme d'évaluation

Critère	**Communiquer à l'athlète et aux parents les progrès réalisés par l'athlète, soit à la mi-saison et/ou à la fin de la saison.**	
Réalisation	**Preuve**	**Exemples précis liés au sport**
5 (Maîtrise)	Idem au nº 4 DE PLUS : • L'entraîneur démontre qu'il a tenu une séance-bilan ou une entrevue avec l'athlète et/ou les parents pour discuter des progrès réalisés par l'athlète en fonction des objectifs personnels fixés.	
4 (Avancé)	Idem au nº 3 DE PLUS : • L'entraîneur consigne des facteurs de performance précis de l'athlète sur une période de temps prolongée (c.-à-d. une saison) et peut clairement identifier le progrès de l'athlète. • La preuve évaluée comporte des indicateurs de performance objectifs par rapport aux objectifs de l'athlète (c.-à-d. les résultats des tests de la condition physique, les présences à l'entraînement, le journal de bord, les charges et les volumes d'entraînement, etc.).	
3 **(Norme ND)**	• L'entraîneur présente une grille d'évaluation qui est personnelle à l'athlète. Il identifie les facteurs de performance clés et recommande des aspects à améliorer. • Il s'assure de traiter les données de l'athlète avec confidentialité et prend les mesures nécessaires pour maximiser la protection des données.	
2 (Base)	• L'entraîneur présente un document qui fournit une évaluation générale de la performance de l'athlète et de son degré d'amélioration. • L'évaluation de l'athlète est plutôt anecdotique et/ou subjective et n'identifie pas clairement les facteurs de performance clés ni les aspects à améliorer.	
1 (Besoin d'amélioration)	• L'évaluation de la performance est vague et imprécise. Elle contient peu d'information sur le progrès de l'athlète au sein du programme.	

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

2.3 Rapport de réunion – Feuille de travail

Date de la réunion :_____Lieu de la réunion :_____

Le nom des athlètes et/ou des parents présents à la réunion :

Ordre du jour :

Comment s'est déroulée la réunion?

Dans quel contexte s'est-elle déroulée? (camp, journée régulière, compétition, etc.)

De quelle façon la logistique de la réunion a-t-elle été communiquée aux participants? (téléphone, courriel, lettre, etc.)

Commentaires du mentor :

Signature du mentor :_____Date :_____

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

3 Planification d'une séance d'entraînement

Critères : **Déterminer la logistique pertinente pour la séance d'entraînement.**
Concevoir un plan d'action d'urgence.
Déterminer les activités pertinentes pour chaque partie de la séance d'entraînement.

Des connaissances dans les domaines suivants sont utiles :

- Sécurité – évaluation des risques et prévention des blessures.
- Maximisation de la participation grâce à des activités amusantes et variées – selon l'âge et les habiletés.
- Ordre de présentation des activités quotidiennes afin de favoriser l'acquisition des habiletés.
- Suivi des principes et de la séquence de l'entraînement : échauffement, activation (entraînement des habiletés), retour au calme.
- Création d'un plan de rechange.
- Mise en place un plan d'action d'urgence (PAU) adapté au milieu du ski alpin.

Préparation du plan de votre séance ou journée d'entraînement

- Quels sont les éléments logistiques nécessaires pour planifier la séance d'entraînement?
- Présentez les activités de la journée et fixez des objectifs pour la séance d'entraînement.
- Déterminez les activités d'échauffement.
  - Activités visant à élever la température corporelle
  - Exercices d'étirement
  - Simulation de mouvements de ski et descentes d'échauffement
- Identifiez les activités d'activation (posez des défis au moyen d'éducatifs).
  - Exécutez d'abord les activités qui exigent de la coordination et de la réflexion (nouveaux éléments).
  - Ensuite, exécutez les activités qui requièrent principalement de la force.
  - Puis en dernier, exécutez les activités qui demandent de l'endurance.
- Identifiez les activités de retour au calme
  - Réduisez l'intensité lentement pour que les participants retrouvent le calme.
  - Faites des exercices d'étirement.
- Passez en revue la journée, établissez des buts pour la prochaine journée et indiquez l'heure de rencontre.

Documentation requise

- Une appréciation d'un plan d'entraînement par le mentor.
- Le plan de la séance d'entraînement utilisé pour l'évaluation sur la piste, comprenant les éléments suivants :
  - Le plan doit clairement préciser, entre autres, les **habiletés et/ou les compétences** sur lesquelles l'entraîneur prévoit s'attarder au cours de la séance d'entraînement ainsi que les outils qu'il prévoit utiliser pour atteindre les objectifs fixés.
  - Un **plan d'action d'urgence** (PAU).

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

3.1 Plan de la séance d'entraînement – Feuille de travail

Âge des skieurs : Phase de développement :

Période de l'année : Date :

Club : Horaire : de à

Équipement requis :

Terrain/plateau requis :

Objectif(s) :

Introduction

Points clés/éléments de sécurité

Échauffement

Prévoir un échauffement général et spécifique ainsi que certains exercices d'étirement.

Points clés/éléments de sécurité

Équipement requis

Vérifier l'ordre des activités.

Points clés/éléments de sécurité

Partie principale

Équipement requis

Retour au calme

Points clés/éléments de sécurité

Équipement requis

Conclusion

Points clés/éléments de sécurité

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

3.2 Plan d'action 'urgence

Reportez-vous à la section « La planification d'une séance d'entraînement », dans le *Document de référence,* qui a été présentée pendant le stage de niveau introduction.

Un plan d'action d'urgence (PAU) est un plan conçu par l'entraîneur qui lui permet de réagir à une situation d'urgence. Ce plan permet de préparer l'entraîneur afin qu'il puisse répondre, de façon responsable et éclairée, à toute situation d'urgence qui se présente.

Le PAU doit être conçu en fonction de la station de ski où vous vous entraînez ainsi que pour tout autre endroit où vos athlètes feront des compétitions.

Un PAU peut être simple ou encore très élaboré et doit comporter les éléments suivants :

1. Déterminez à l'avance qui est la personne responsable si une situation d'urgence se produit (il est fort possible que ce soit vous).

2. Ayez en votre possession une radio chargée. Si vous n'avez pas de radio, vous devrez demander à un skieur d'aller à la remontée la plus près pour demander du secours.

3. Ayez avec vous les numéros de téléphone des parents ou tuteurs des athlètes.

4. Ayez sous la main la fiche médicale de chaque athlète de manière à pouvoir fournir l'information nécessaire au personnel médical d'urgence. Il est important de joindre à cette fiche un formulaire de consentement signé par le parent ou le tuteur qui autorise tout traitement médical en cas d'urgence.

5. Préparez une description du lieu d'entraînement et remettez-la à la patrouille afin que les patrouilleurs puissent parvenir le plus rapidement possible sur les lieux.

6. Ayez en tout temps en votre possession une trousse de premiers soins complète (les entraîneurs sont fortement encouragés à suivre une formation en premiers soins).

Un PAU doit être mis en action immédiatement lorsqu'une personne blessée montre les signes suivants :

- absence de respiration;
- absence de pouls;
- saignement profus;
- conscience perturbée;
- blessure au dos, au cou ou à la tête;
- traumatisme majeur apparent à un membre.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

3.3 Exemple d’un plan d’action d’urgence - Feuille de travail

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

3.4 Informations sur les personnes à contacter

Inclure la fiche médicale de chaque participant et de chaque membre du personnel d'entraîneurs et joindre suffisamment de pièces de monnaie pour être en mesure de faire plusieurs appels téléphoniques. Le PAU doit être imprimé recto-verso sur une seule page.

Numéros de téléphone de la patrouille de ski : (xxx) xxx-xxxx
Numéro de téléphone cellulaire de l'entraîneur : (xxx) xxx-xxxx Numéro de téléphone cellulaire de l'entraîneur adjoint : (xxx) xxx-xxxx

Numéro de téléphone du club de ski : (xxx) xxx-xxxx

Personne en charge (1re option) : Jean Dufort

(entraîneur)
Personne en charge (2e option) : Jeanne Lemieux (entraîneure adjointe)
Personne en charge (3e option) : Réjeanne Toupin (parent, infirmière)

Personne responsable des appels (1re option) : Paul Lemieux (parent, cell xxx-xxxx) Personne responsable des appels (2e option) : Carole Trahan (parent, cell xxx-xxxx) Personne responsable des appels (3e option) : Odette Gauthier (parent, cell xxx-xxxx)

3.5 Rôles et responsabilités

Personne en charge

- Prévenir les risques additionnels de blessures en rendant sécuritaire le lieu où se trouve la personne blessée et en la protégeant contre les intempéries ou l'environnement.
- Désigner la personne qui aura la responsabilité de superviser les autres athlètes
- Se protéger elle-même (porter des gants si elle est en contact avec des liquides corporels tels que du sang de la personne blessée).
- Évaluer les signes vitaux de la personne blessée (vérifier si les voies respiratoires sont dégagées, s'il y a présence de respiration et de pouls et qu'il n'y a pas de saignement profus).
- Demeurer auprès de la personne blessée jusqu'à l'arrivée des patrouilleurs et jusqu'à son départ en civière.
- Remplir un rapport d'accident.

Personne responsable des appels

- Appeler la patrouille.
- Fournir les renseignements nécessaires (p. ex., lieu du site d'entraînement, nature de la blessure, mesures de premiers soins déjà effectuées).
- S'assurer que l'accès au lieu où se trouve la personne blessée est dégagé avant que la patrouille arrive.
- Informer la personne à contacter en cas d'urgence sur la fiche médicale.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

3.6 Entraînement et traçage

Entraînement

Critères : **S'assurer que le milieu d'entraînement est sécuritaire.**
Corriger les erreurs de performance en ski libre et dans les parcours. Fournir des interventions efficaces.
Détecter les erreurs de performance en ski libre et dans les parcours.
Mettre en application une séance d'entraînement bien structurée et organisée.

Documentation requise

- Au moins une appréciation de l'entraînement par le mentor qui démontre les compétences de l'entraîneur. Les formulaires d'évaluation joints au présent document doivent être soumis par l'entraîneur.

Traçage

Critère : **Tracer un parcours d'éducatif de SL ou de GS pour des coureurs aux stades de développement Apprendre la compétition et S'entraîner à la compétition.**

Documentation requise

- Au moins une appréciation de traçage, signée par le mentor, qui démontre les compétences de l'entraîneur. Les formulaires d'appréciation joints au présent document doivent être soumis par l'entraîneur.

Remarque : Les formulaires d'évaluation de l'entraînement, du traçage et de la planification présentés dans ce document sont les mêmes que l'évaluateur utilisera pour l'évaluation de l'entraînement « sur le terrain ».

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

4 Sommaire de l'évaluation – Entraîner pendant un entraînement

Nom : _____

Lieu de l'évaluation :_____Date : _____

SA – Satisfait les attentes BA – Besoin d'amélioration

Soutenir les coureurs en entraînement

S'assurer que le milieu d'entraînement est sécuritaire.	BA	SA
Mettre en application une séance d'entraînement bien structurée et organisée.	BA	SA
Fournir des interventions efficaces.	BA	SA
Tracer un parcours d'éducatif de SL et/ou GS de niveau Apprendre à s'entraîner ou Apprendre la compétition.	BA	SA

Analyser la performance

Détecter les erreurs de performance en ski libre et dans les parcours.	BA	SA
Corriger les erreurs de performance en ski libre et dans les parcours.	BA	SA

Planifier une séance d'entraînement

Déterminer la logistique nécessaire pour la séance d'entraînement.	BA	SA
Concevoir un plan d'action d'urgence.	BA	SA
Identifier les activités pertinentes pour chaque partie de la séance d'entraînement.	BA	SA

Mentor/Évaluateur :_____Date :_____

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

Nom : _____

Lieu de l'évaluation :_____Date : _____

Le candidat doit au moins démontrer **la norme en gras**, qui est reliée à chacune des preuves ombragées, afin d'obtenir le résultat final « Satisfait les attentes ».

SA – Satisfait les attentes
BA – Besoin d'amélioration

Planifier une séance d'entraînement				
Déterminer la logistique nécessaire pour la séance d'entraînement.				
• Le plan de la séance d'entraînement identifie un objectif ou une série d'éléments clés qui seront abordés pendant la séance.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Le plan de la séance d'entraînement procure des renseignements élémentaires: date, horaire, lieu, nombre de skieurs, niveau d'habileté.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Le plan de la séance d'entraînement précise les besoins en matière de logistique (terrain et équipement) pour répondre à l'objectif général.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Le plan de la séance identifie un objectif clair qui est conforme aux principes de croissance et de développement tels que décrits dans le MAIN 2 d'ACA.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Le plan de la séance est structuré en parties essentielles comportant une introduction, un échauffement, une partie centrale, un retour au calme et une conclusion.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• La durée de la séance d'entraînement et de chaque partie est indiquée.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Le plan comporte une liste de facteurs clés ou d'éléments d'enseignement qui se rapportent à l'objectif général.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
		Note finale	**BA**	**SA**
Concevoir un plan d'action d'urgence.				
• L'emplacement de la patrouille de ski.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Les directives précises pour atteindre le lieu d'entraînement (peut inclure une carte ou une liste de consignes essentielles).	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• L'endroit où se trouvent les fiches médicales pour chacun des athlètes sous la supervision de l'entraîneur.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Une personne en charge et une personne responsable des appels ont été désignées, de même que leurs rôles et responsabilités.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
		Note finale	**BA**	**SA**
Identifier les activités pertinentes pour chaque partie de la séance d'entraînement.				
• Les activités à pratiquer sont décrites efficacement (diagrammes, explications, éléments clés).	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• La durée des activités planifiées est suffisamment longue pour améliorer les habiletés et/ou les tactiques identifiées dans l'objectif.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Les activités planifiées contribuent au développement des habiletés et correspondent au stade de développement des habiletés (acquérir, consolider, perfectionner).	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Le plan de la séance indique les facteurs clés (éléments à entraîner) qui seront identifiés dans l'activité à pratiquer.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Les activités planifiées contribuent à l'amélioration des capacités athlétiques, motrices et cognitives, elles correspondent au stade de développement et sont conformes aux principes du MAIN 2 d'ACA.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Les activités sont utiles et reliées à l'objectif général de la séance. Les activités sont utiles et reliées à l'objectif global du plan l'entraînement.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• La durée de la séance et chaque partie correspondent aux principes de croissance et de développement du PNCE.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Les activités planifiées tiennent compte des facteurs de risque potentiels et les minimisent.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
		Note finale	**BA**	**SA**

Mentor/Évaluateur :_____Date :_____

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

5 Preuves et normes – Entraîner pendant un entraînement

Nom : _____

Lieu de l'évaluation :_____Date : _____

Le candidat doit au moins démontrer **la norme en gras**, qui est reliée à chacune des preuves ombragées, afin d'obtenir le résultat final « Satisfait les attentes ».

SA – Satisfait les attentes
BA – Besoin d'amélioration

Soutenir les coureurs en entraînement						
S'assurer que le milieu d'entraînement est sécuritaire.						
• Identifie des situations potentiellement dangereuses (p. ex., entrée de piste qui croise la piste d'entraînement, arbres et autres éléments dangereux dans les zones de chute, plaques de glace) et apporte les modifications avant que les athlètes commencent la plupart des activités.			Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Choisit une piste d'entraînement qui présente un défi sécuritaire pour les athlètes.			Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Démontre qu'il sécurise l'environnement (p. ex., installe des clôtures, bloque les accès à la piste ou la ferme, contrôle les intervalles de départ, s'adapte aux conditions changeantes.)			Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Inspecte le milieu d'entraînement et s'assure qu'il y a un minimum de risques pour la sécurité.			Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
				Note finale	**BA**	**SA**
Mettre en application une séance d'entraînement bien structurée et organisée.						
• Modifie les activités de la séance pour l'adapter aux circonstances particulières du contexte ou à la logistique afin de créer un effet d'entraînement particulier (p. ex., l'état de la neige, la température et l'attente aux remontées).			Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Les modifications apportées permettent l'atteinte des objectifs fixés pour la séance.			Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Des pauses sont accordées pour permettre aux athlètes de récupérer et de s'hydrater.			Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• L'horaire des activités et des éducatifs est clairement défini et le temps prévu est exploité au maximum.			Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Fait bon usage du terrain disponible pour le ski libre et les éducatifs afin d'optimiser l'apprentissage.			Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Les activités contribuent à l'amélioration des habiletés et des tactiques.			Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• La séance répond au(x) objectif(s) fixé(s) dans le plan d'entraînement.			Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Les étapes de la séance sont clairement définies : échauffement, activation et retour au calme.			Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• L'équipement est préparé à l'avance et utilisé de façon adéquate et efficace.			Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• L'entraîneur est habillé adéquatement (vêtements assez chauds).			Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
				Note finale	**BA**	**SA**
Fournir des interventions efficaces.						
• Utilise le questionnement pour amener les athlètes à réfléchir à leur performance.			Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• La rétroaction est précise et elle est communiquée à l'athlète et au groupe de manière constructive.			Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Clarifie les objectifs d'apprentissage et/ou les facteurs de performance (rétroaction/enseignement) auprès des athlètes avant l'activité.			Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Les critères d'apprentissage principaux correspondent aux priorités du MAIN 2 d'ACA			Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Identifie les corrections de sorte à focaliser l'attention de l'athlète sur des repères externes, ou sur l'effet anticipé du mouvement, plutôt que sur des aspects internes du mouvement.			Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Surveille le comportement des athlètes et apporte des corrections au besoin.			Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Reconnaît les besoins des athlètes et démontre une attitude positive.			Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Donne des explications et identifie entre un et trois critères d'apprentissage principaux.			Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Choisit d'utiliser la rétroaction prescriptive pendant l'éducatif afin de renforcer de façon constructive les efforts et la performance des athlètes.	Spéci-fique	Général	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Donne des rétroactions brèves et précises et permet aux skieurs de pratiquer sans toujours les arrêter.			Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Donne des rétroactions et des consignes qui identifient clairement ce que l'athlète doit améliorer (*quoi*) et *comment* il peut l'améliorer.			Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Suscite des occasions pour communiquer avec tous les participants.			Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Garde le défi à un niveau intéressant pour s'assurer que les participants restent concentrés et continuent d'apprendre.			Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Utilise efficacement la rétroaction (verbale, non verbale, question et fréquence d'utilisation).			Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
				Note finale	**BA**	**SA**

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

Nom : _____

Lieu de l'évaluation :_____Date : _____

Le candidat doit au moins démontrer **la norme en gras**, qui est reliée à chacune des preuves ombragées, afin d'obtenir le résultat final « Satisfait les attentes ».

SA – Satisfait les attentes
BA – Besoin d'amélioration

Soutenir les coureurs en entraînement				
Tracer un parcours d'éducatif de SL et/ou GS de niveau Apprendre à s'entraîner ou Apprendre la compétition.				
• Démontre la capacité de choisir le bon terrain en fonction du niveau d'habileté.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Trace de façon à établir un bon rythme et à maîtriser la vitesse.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Respecte les exigences de l'action par rapport aux capacités.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Peut adapter le parcours en fonction des changements de terrain.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Peut tracer des combinaisons sans créer de problème.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Gère le temps efficacement.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Utilise l'équipement de façon adéquate.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Prévoit de l'espace pour les zones de chute et l'aspect sécuritaire.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Peut tracer un parcours sécuritaire et surveille les facteurs de sécurité sur la piste (entretien adéquat du parcours, contrôle des skieurs sur la piste, installation de clôtures).	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Installe les portes adéquatement (articulation du piquet à la surface de la neige, piquets droits, dernière porte alignée avec l'arrivée).	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Trace en respectant les distances établies dans les règlements FIS pour les U14/U16.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
		Note finale	**BA**	**SA**
Analyser la performance				
Détecter les erreurs de performance en ski libre et dans les parcours.				
• Utilise diverses stratégies d'observation (positionnement, vidéo, autres entraîneurs, etc.) afin de déceler les faiblesses principales de la performance.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Est capable d'expliquer pourquoi et comment l'erreur en cause affecte la performance.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Montre qu'il comprend la divergence entre la performance du skieur et la performance désirée.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Montre qu'il comprend la relation entre la performance désirée et le niveau d'habileté de l'athlète (IACPVc)	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Montre qu'il est capable de trouver la cause plutôt que la conséquence.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Se déplace sur la piste où se déroule l'entraînement pour observer les habiletés sous de meilleurs angles.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Est capable d'identifier le facteur principal ayant un impact direct sur la performance.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Les erreurs identifiées se rapportent aux lignes directrices du développement de l'athlète selon le stade de développement qui correspond à celui de l'athlète (Étoiles des Neiges et MAIN 2 d'ACA).	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
		Note finale	**BA**	**SA**
Corriger la performance en ski libre et dans les parcours.				
• Identifie *pourquoi* la correction aura des conséquences bénéfiques sur la performance et identifie de façon régulière *comment* améliorer la performance.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Donne des corrections visant à focaliser l'attention de l'athlète sur des repères externes, ou des résultats anticipés du mouvement, plutôt que sur la façon dont le mouvement est exécuté (attention interne). P. ex., attention externe : "se concentrer à maintenir un objet ou un outil particulier dans une certaine position pendant le mouvement » par rapport à l'attention interne : « se concentrer à maintenir une partie du corps dans une certaine position pendant le mouvement. »	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Favorise la prise de conscience des athlètes à propos de corrections élémentaires en leur posant des questions fermées.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Montre comment exécuter un éducatif particulier qui correspond à l'habileté à améliorer.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
		Note finale	**BA**	**SA**

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

6 Protocole – Évaluation pendant une compétition et examen du portfolio – Partie B

Les étapes suivantes décrivent la démarche de l'évaluation sur le terrain ainsi que les exigences pour s'y inscrire et réussir l'évaluation.

Avant l'observation sur la piste

- L'évaluateur **communiquera avec l'entraîneur** au moins deux semaines avant l'évaluation afin de coordonner la logistique et la soumission de la partie B du portfolio de l'entraîneur.

- L'entraîneur **enverra la partie B du portfolio** à l'évaluateur avant la date de l'évaluation prévue. Le portfolio de l'entraîneur doit comprendre les éléments suivants :

  - Le cahier de travail « Soutenir les coureurs pendant une compétition » (voir la section suivante).

  - Un exemplaire des résultats officiels de course lors d'une compétition de SL ou de GS de niveau U14 ou supérieur qui indique votre nom comme traceur de la première ou de la deuxième manche.

  - Un exemplaire des résultats officiels de course pour une compétition de SL ou de GS de niveau U14 ou supérieur qui indique votre nom comme arbitre sur le jury de la course.

  - Une preuve que vous avez occupé un poste pertinent au sein d'un comité de course.

- L'évaluateur planifiera un lieu de rencontre avec l'entraîneur le jour de la compétition.

- L'évaluateur **examinera le portfolio** avec l'entraîneur et discutera de tout problème ou question qui pourrait survenir. Cette discussion se veut de nature formative.

- L'évaluateur vérifiera si toute la documentation pertinente est incluse.

Pendant l'observation sur la piste – pendant une compétition

- L'évaluateur doit tenter de rester aussi proche que possible du candidat afin d'observer son langage corporel, le ton de voix, les réponses de l'athlète (l'évaluateur doit avoir une radio).

- L'évaluateur doit rester aussi objectif que possible et s'assurer que le candidat a la possibilité de réaliser les interventions ou interactions entreprises au moment précis.

- L'évaluateur doit prendre des notes, utiliser un magnétophone portatif ou autre appareil

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

afin d'observer et d'enregistrer efficacement les échanges entre le candidat et ses athlètes ou d'autres entraîneurs.

- L'évaluateur doit observer les athlètes avec lesquels le candidat entretient un échange afin de voir leurs réactions ou d'entendre leurs réponses à ses interventions.

- L'évaluateur doit être prêt à se déplacer pour suivre le candidat dans le cours normal de son travail au cours d'une compétition.

- L'évaluateur peut poser des questions au candidat afin d'obtenir des éclaircissements au sujet d'une intervention particulière ou d'information fournie par ce dernier.

- L'évaluateur doit se concentrer sur la tâche en minimisant les échanges avec les athlètes et autres entraîneurs qui ne font pas partie du cadre de travail immédiat du candidat.

Séance-bilan

- L'évaluateur procèdera à une séance-bilan avec l'entraîneur. Selon les circonstances, la durée suggérée pour cette période est de **60 minutes**.

- À la fin de la séance-bilan, ou peu de temps après, l'évaluateur informera l'entraîneur du résultat général de l'évaluation en lui remettant un exemplaire du formulaire « Sommaire de l'évaluation – Entraîner pendant une compétition ».

- Si certaines parties de l'évaluation doivent être réévaluées, l'évaluateur s'entendra avec l'entraîneur afin de planifier des activités de suivi.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

7 PARTIE B – Les particularités

7.1 Soutenir les coureurs pendant une compétition

Critères : Gérer les facteurs et la logistique relatifs à une compétition.
Assurer la préparation optimale des coureurs.
Intervenir de façon efficace pendant et après la compétition.

La connaissance des compétences de base suivantes est jugée utile :

1. **Pensée critique et réflexion**
   a. La capacité d'examiner et de réfléchir aux décisions et mesures prises qui pourraient avoir des répercussions sur vos athlètes en situation de compétition.
   b. Reconnaître vos propres limites pour soutenir vos athlètes pendant une compétition.
   c. Favoriser le développement des habiletés de la pensée critique chez vos athlètes.

2. **Résolution de problème**
   a. Déterminer et choisir des mesures ou des réponses appropriées lorsque des situations surviennent pendant une compétition.
   b. Favoriser le développement des habiletés de résolution de problème chez vos athlètes.

3. **Interaction**
   a. Communiquer clairement et efficacement avec vos athlètes avant, pendant et après la compétition.
   b. Favoriser le développement des habiletés d'interaction chez vos athlètes en préconisant le dialogue.

4. **Transmission de valeurs**
   a. Promouvoir un milieu de compétition sans dopage.
   b. Reconnaître les valeurs sportives de l'entraînement au Canada liées à l'éthique et l'esprit sportif en milieu de compétition.
   c. Promouvoir les valeurs sportives chez vos athlètes.

5. **Leadership**
   a. Responsabiliser vos athlètes à travailler vers les buts et objectifs de la compétition.
   b. Faire preuve de cohérence dans vos comportements et votre savoir-vivre devant vos athlètes en milieu de compétition.
   c. Stimuler vos athlètes à explorer certaines situations en milieu de compétition en prenant des risques calculés.
   d. Habiliter et encourager vos athlètes à se sentir capables de contribuer au processus pour atteindre leurs buts et objectifs de compétition.

Documentation requise

- Avoir rempli le cahier de travail « Soutenir les coureurs pendant une compétition »

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

7.2 Soutenir les coureurs pendant une compétition – Cahier de travail

Introduction

Ce cahier de travail a été conçu afin d'améliorer votre efficacité dans le soutien et la gestion de vos athlètes lors d'une compétition. Vous serez appelé à prendre part à une démarche d'auto-analyse et à demander des conseils et de l'aide auprès d'un mentor.

Comme point de départ, remplissez chacune des sections suivantes se rapportant à une composante de l'évaluation en vous appuyant sur les connaissances et l'expertise que vous avez acquises jusqu'à maintenant. À mesure que vous avancerez dans le cahier, vous serez invité à vous référer au document de référence présenté à la fin du cahier. L'information présentée dans cette section a été élaborée afin que vous puissiez approfondir vos connaissances relatives aux tâches nécessaires pour soutenir les athlètes pendant une compétition et vous sensibiliser davantage aux compétences essentielles liées à « l'art d'entraîner ».

Gérer les facteurs et la logistique relatifs à la compétition

Dans la section ci-dessous, veuillez dresser la liste des facteurs et de la logistique relatifs à la compétition que vous jugez « essentiels à fournir » aux athlètes quelques jours avant la course ou la veille de la course. Cet exercice vise d'abord à établir un point de départ afin que vous puissiez prendre conscience des connaissances et de l'expérience que vous avez acquises jusqu'à ce jour dans votre carrière d'entraîneur. Ensuite, l'exercice a pour objet de susciter une réflexion critique à propos de décisions ou de mesures prises lors de situations antérieures.

A. Les facteurs et la logistique à tenir compte :

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

Maintenant, lisez uniquement la **Section A – Gérer les facteurs et la logistique relatifs à la compétition** (p. 30 et 31) dans ce cahier.

Par rapport aux éléments que vous avez consignés dans l'exercice précédent (A), quelles sont les différences avec les éléments proposés dans la **Section A – Gérer les facteurs et la logistique relatifs à la compétition**? En fonction de vos réflexions et comparaisons, énumérez les composantes supplémentaires dans le Plan d'action (B) ci-dessous qui pourraient, selon vous, améliorer votre efficacité dans la gestion de la logistique lors de compétitions ultérieures.

B. Plan d'action

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

Assurer la préparation optimale des coureurs

Comme point de départ, réfléchissez aux méthodes que vous utilisez actuellement afin de responsabiliser, d'habiliter ou de stimuler vos athlètes pour les préparer à donner le meilleur d'eux- mêmes à tout moment dans la course. Quels sont les secteurs de préparation que vous jugez les plus importants pour vos athlètes. Nommez quelques stratégies clés que vous avez utilisées? Consignez vos réponses ci-dessous.

A. Éléments à tenir compte dans la préparation des athlètes.

Maintenant, lisez UNIQUEMENT la **Section B – Assurer la préparation optimale des coureurs** (p. 31 à 33) dans ce cahier.

Comparez les éléments que vous avez consignés ci-dessus (A) avec ceux de la **Section B – Assurer la préparation optimale des coureurs**.

Par rapport à la section B, y a-t-il des éléments que vous n'avez pas jugés suffisamment importants à tenir compte. Ces lignes directrices priorisent-elles des secteurs particuliers de la préparation des athlètes?

En fonction de vos réflexions et comparaisons, précisez et consignez, dans le Plan d'action ci-dessous (B), trois actions que vous allez prendre pour améliorer votre efficacité afin d'aider les coureurs à mieux se préparer à performer de manière optimale.

B. Plan d'action

1.

2.

3.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

Intervenir de façon efficace pendant et après la compétition

Prenez quelques instants pour réfléchir à votre contexte d'entraînement et la façon dont vous avez communiqué et travaillé avec vos athlètes au cours de compétitions antérieures. Quels sont les facteurs que vous avez jugés suffisamment importants à aborder avant la première manche et entre les manches? Quels sont les éléments de la compétition que vous avez abordés avec vos athlètes après la course?
Consignez vos réflexions dans la section (A) ci-dessous.

A. Interactions et interventions pendant une compétition

Maintenant, lisez UNIQUEMENT la **Section C – Intervenir de façon efficace pendant et après la compétition** (p. 33 à 36) dans ce cahier. Quelles sont les différences entre les éléments que vous avez consignés dans la section ci-dessus (A. Interactions et interventions pendant une compétition) et les points essentiels à la **Section C – Intervenir de façon efficace pendant et après la compétition**? Y
a-t-il des éléments particuliers que vous n'avez pas pris en considération? En fonction de vos réflexions et comparaisons, qu'avez-vous principalement appris dans cette section?

Identifiez et consignez dans le Plan d'action ci-dessous (B) toutes les mesures que vous allez entreprendre pour améliorer votre efficacité en tant qu'entraîneur pendant et après une compétition.

B. Plan d'action

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

8 Soutenir les coureurs pendant une compétition – Document de référence

SECTION A – GÉRER LES FACTEURS ET LA LOGISTIQUE RELATIFS À LA COMPÉTITION

Preuve A : **Préparer un plan de compétition qui précise les attentes des athlètes avant, pendant et après la compétition.**

Points essentiels à tenir compte :

- Donner des renseignements clairs au sujet des comportements et du savoir-vivre auxquels vous vous attendez de la part des athlètes, des entraîneurs adjoints et de vous-même lors de compétitions à l'extérieur (p. ex., à l'hôtel, à la station où se déroule la compétition, etc.).
- Sensibiliser les athlètes aux valeurs du sport relativement à l'esprit sportif et l'éthique sportive.
- Sensibiliser les athlètes à la participation aux compétitions sans dopage.
- Fournir un horaire précisant l'heure du réveil, de l'échauffement général, du départ pour la station de ski et des réunions d'équipe.
- Fournir aux personnes concernées les renseignements concernant le transport, l'hébergement, le lieu de la compétition et les lieux de rencontre.

Preuve B : **Gérer le temps efficacement afin de préparer les athlètes, l'équipement et la logistique.**

Points essentiels à tenir compte :

- Communiquer aux entraîneurs adjoints (s'il y a lieu) leurs rôles et responsabilités et leur fournir un plan.
- S'assurer que l'équipement nécessaire est en bon état et fonctionnel (p. ex., radios, perceuses, chargeurs, vidéo, piquets, fanions, etc.).
- Arriver sur les lieux de la compétition à l'heure pour assister à la réunion des entraîneurs.
- Préparer un plan d'urgence en cas de situations imprévues.

Preuve C : **Faire preuve de ponctualité afin de préparer les athlètes, l'équipement et la logistique pour la compétition.**

Points essentiels à tenir compte :

- Planifier le voyage en tenant compte du temps dont les athlètes auront besoin pour s'adapter aux conditions de neige, à la piste et à l'environnement.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

- S'assurer que l'équipement requis est prêt et fonctionnel.
- Coordonner le transport des athlètes et de l'équipement de façon sécuritaire et ponctuelle pour se rendre sur les lieux de la compétition.

Preuve D : **Clarifier les règlements de course à la réunion des entraîneurs précédant la compétition.**

Points essentiels à tenir compte :

- S'assurer que les règlements de course sont clairs et informatifs.
- Les renseignements pertinents à la course doivent comprendre : les heures de départ, la piste d'entraînement, le lieu de l'affichage des DNF et DSQ, le lieu de l'affichage des temps.
- Confirmer le nom des athlètes et le numéro de carte de coureur sur le tableau des participants.
- Confirmer la participation de l'athlète ou son absence s'il y a lieu.
- S'assurer que les frais de course ont été payés et qu'une confirmation a été reçue.
- Vérifier le coût des protêts en cas de disqualifications ainsi que les procédures.
- Tenir une réunion pour les athlètes et les entraîneurs adjoints et leur donner tous les renseignements nécessaires.
- Fournir aux athlètes et au personnel les plans d'urgence en cas de situations imprévues.
- Souligner l'importance des valeurs du sport en milieu de compétition et promouvoir la participation sans dopage.

SECTION B – ASSURER LA PRÉPARATION OPTIMALE DES COUREURS

Preuve A : **Diriger la séance d'échauffement des athlètes (technique, physique, mental) et les encadrer au besoin.**

Points essentiels à tenir compte :

- Déterminer où se trouve la piste d'échauffement et veiller à ce qu'elle soit sécuritaire.
- S'assurer que l'équipement requis est sécuritaire et en bonne condition.
- S'organiser avec les entraîneurs d'autres équipes pour travailler ensemble si l'espace sur la piste d'entraînement est restreint.
- Surveiller la progression des activités d'échauffement des athlètes.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

- S'assurer de personnaliser la routine de préparation de chaque athlète.
- Aider les athlètes à atteindre un état mental et affectif satisfaisant pour performer.
- Adopter des stratégies pour gérer votre propre niveau d'anxiété et de stress afin d'éviter les sources de distraction pouvant nuire à la préparation des athlètes.
- S'assurer que l'hydratation et l'alimentation des athlètes sont adéquates.

Preuve B : **Déterminer avec les athlètes les objectifs de performance et/ou du processus relativement à la compétition.**

Points essentiels à tenir compte :

- Évaluer l'état mental et affectif des athlètes.
- Établir un plan en fonction du stade de développement des habiletés des athlètes.
- Aider les athlètes à mettre au point une stratégie de course qui convient à leurs capacités cognitives et leurs qualités affectives de l'apprentissage.
- Établir des plans d'urgence et les communiquer aux athlètes afin de réduire toute source de distraction.
- Adopter des stratégies pour gérer adéquatement votre propre niveau d'anxiété et de stress lors de situations imprévues.

Preuve C : **S'assurer que tout l'équipement de ski est prêt pour la course.**

Points essentiels à tenir compte :

- Vérifier auprès des athlètes si leur équipement est prêt et farté en fonction des conditions.
- S'assurer que les athlètes ont vérifié le bon fonctionnement des bottes de ski (boucles, rivets et autres pièces).
- S'assurer que les athlètes ont vérifié l'état des bâtons de ski (les ganses et les paniers sont bien fixés, les bâtons n'ont aucun bris).
- S'assurer qu'aucune modification illégale n'a été apportée à l'équipement (la semelle des bottes et la hauteur des fixations sont conformes aux règlements).

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

Preuve D : **Aider les athlètes à choisir les meilleures stratégies pendant l'inspection afin qu'ils puissent donner leur meilleur rendement.**

Points essentiels à tenir compte :

- Aider les athlètes à choisir leur propre protocole d'inspection.
- Vérifier auprès des athlètes les éléments de l'inspection qui sont prioritaires (type de traçage, distance entre les portes, distance horizontale, terrain, conditions de neige, rampe de départ, distance entre le départ et la première porte, distance entre la dernière porte et l'arrivée).
- S'assurer que les entraîneurs adjoints sont au courant des objectifs d'inspection de chacun des athlètes.

Preuve E : **Présenter une stratégie pré-compétition qui aidera les athlètes à atteindre un état idéal de performance (incluant le contrôle de l'attention, la maîtrise des émotions et la gestion des distractions).**

Points essentiels à tenir compte :

- Établir un protocole personnalisé pour chacun des athlètes qui permet de maîtriser leurs pensées et leurs émotions.
- S'assurer que les entraîneurs assignés au départ connaissent le protocole de chacun des athlètes.
- Aider les athlètes à mettre au point une routine de départ qui aidera à réduire l'anxiété et les distractions.
- Aider les athlètes à mettre en application des stratégies de contrôle de l'anxiété lorsque la course subit des arrêts.
- S'assurer que les athlètes savent où se trouve la radio au départ en cas de situation imprévue.
- Favoriser l'autonomie des athlètes selon leur niveau de compétences.
- Aider les athlètes à mettre en application des plans d'urgence en cas de situations imprévues.
- S'assurer que les athlètes connaissent le lieu et l'heure de rencontre de la séance-bilan entre les manches, s'il y a lieu.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

SECTION C – INTERVENIR DE FAÇON EFFICACE PENDANT ET APRÈS LA COMPÉTITION

Preuve A : **Analyser les stratégies et les plans après la première manche.**

- Aider les athlètes à identifier les aspects de la performance qui ont été favorables
- .
- Aider les athlètes à analyser leurs stratégies techniques et tactiques, s'il y a lieu.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

- Aider les athlètes à analyser leur approche cognitive et affective lors de la première manche.
- Aider les athlètes à identifier des solutions ou des mesures à appliquer afin de mieux performer dans la deuxième manche.
- Fournir des possibilités aux athlètes afin de favoriser une meilleure performance.
- Fournir une analyse raisonnée à l'égard des décisions ou mesures prises afin d'améliorer la performance des athlètes.

Preuve B : **Donner de la rétroaction constructive aux athlètes en précisant certains éléments qui pourraient améliorer la performance dans la deuxième manche.**

Points essentiels à tenir compte :

- Profiter des occasions pour discuter avec les athlètes.
- Intervenir en temps opportun pour donner de l'information qui pourrait améliorer la performance.
- Favoriser les capacités de résolution de problèmes des athlètes en identifiant et en choisissant des stratégies qui pourraient améliorer la deuxième manche.
- Fournir des mots d'encouragement aux athlètes.
- Fournir de la rétroaction axée sur les forces des athlètes.
- Donner de la rétroaction motivante afin de favoriser l'estime de soi.

Preuve C : **Intervenir en donnant de l'information ou en appliquant des mesures qui favoriseront une meilleure performance.**

Points essentiels à tenir compte :

- Faire des rapports sur le parcours au cours de la compétition, s'il y a lieu.
- Faire des rapports axés sur les éléments tactiques (ligne, conditions de la piste, changements de terrain).
- Faire des rapports concernant l'emplacement de certaines portes ou combinaisons pouvant avoir des répercussions sur la performance.
- Faire des rapports s'appliquant à la vitesse générale du parcours.
- Faire des rapports sur la vitesse à l'entrée ou la sortie de certaines combinaisons.
- Aider les athlètes à reconnaître les facteurs cognitifs et affectifs qui pourraient nuire à la performance.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

- Aider les athlètes à établir des plans qui favoriseront leurs capacités cognitives et affectives au cours d'une compétition (activation, maîtrise des émotions, contrôle de l'attention).

- Aider les athlètes à mettre en application des stratégies pour réduire les sources de distraction.

- Utiliser des stratégies pour distraire les athlètes et les aider à réduire leur niveau d'activation.

Preuve D : **Aider les athlètes à prendre des décisions optimales pendant la course et entre les manches.**

Points essentiels à tenir compte :

- Fournir des analogies aux athlètes qui se rapportent aux réussites qu'ils ont connues lors de compétitions antérieures.

- Aider les athlètes à réfléchir à leur descente et à choisir des stratégies pour améliorer la performance dans la deuxième manche.

- Offrir des choix à prendre en considération par les athlètes afin qu'ils puissent apporter des changements pour améliorer leur performance dans la deuxième manche, s'il y a lieu.

- Fournir des stratégies aux athlètes afin qu'ils puissent gérer la récupération et la fatigue entre les manches (nutrition, hydratation, décompression des émotions, niveau d'activation).

- Aider les athlètes à établir des stratégies d'adaptation afin de pouvoir gérer la période d'attente entre les deux manches.

Preuve E : **Reconnaître le niveau de stress et d'anxiété des athlètes et intervenir de façon adéquate.**

- Reconnaître le niveau de stress et d'anxiété chez chaque athlète et apporter des ajustements au besoin.

- Aider les athlètes à réfléchir à leur stratégie psychologique avant la course et entre les manches (niveau d'activation, niveau d'attention, réduction des distractions).

- Aider les athlètes à établir une stratégie psychologique en vue de la deuxième manche.

- Offrir des stratégies aux athlètes pour qu'ils soient physiquement prêts pour la deuxième manche.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

Preuve F : **Fournir une évaluation post-compétition relative à la performance des athlètes.**

Points essentiels à tenir compte :

- Effectuer une séance-bilan après la compétition.
- Aider les athlètes à faire une réflexion critique de l'ensemble de leur performance.
- Aider les athlètes à identifier certains éléments qui les aideront à améliorer leurs performances lors de prochaines compétitions, s'il y a lieu.
- Encourager les athlètes à trouver des solutions pour améliorer leurs prochaines performances.
- Offrir des choix ou des solutions à prendre en considération par les athlètes, s'il y a lieu.
- Réfléchir à la pertinence de la rétroaction donnée aux athlètes ainsi qu'au moment où celle-ci a été donnée.
- Réfléchir à ses propres décisions ou mesures prises pendant la compétition.
- Faire une analyse raisonnée des modifications ou des ajustements qui pourraient s'avérer nécessaires au cours des prochaines compétitions.
- Réfléchir sur le programme d'entraînement et identifier des ajustements à apporter, s'il y a lieu.
- Établir des stratégies de régénération et de récupération pour les athlètes et les mettre en application lors de prochaines compétitions.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

Aider dans la tenue d'une compétition - Documentation

Critères :

- Tracer un parcours de SL ou de GS conforme aux règlements.
- Agir comme arbitre sur un jury de course.
- Aider dans l'organisation d'une course (occuper un poste au sein du comité d'organisation de course).

Note : L'apprentissage pour les critères indiqués ci-dessus se fait en participant au séminaire des officiels niveau 2.

Les documents suivants sont requis dans le cadre de l'évaluation.

Documentation requise

- Un exemplaire des **résultats officiels de course** dans le cadre d'une compétition de SL ou de GS de niveau **U14** ou supérieur qui indique votre nom comme traceur de la première ou de la deuxième manche.

- Un exemplaire des **résultats officiels de course** dans le cadre d'une compétition de SL ou de GS de niveau **U14** ou supérieur qui indique votre nom comme arbitre sur le jury de la course.

- Une preuve que vous avez occupé un poste pertinent au sein d'un **comité d'organisation de course**. (Voir la section plus loin dans ce cahier.)

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

8.1 Résultats officiels de course – Documentation

Fonction de traceur

Veuillez joindre un exemplaire des **résultats officiels de course** dans le cadre d'une compétition de niveau **U14** ou supérieur indiquant le **nom des traceurs.** Votre nom doit apparaître sur les résultats officiels afin de satisfaire aux exigences.

Fonction d'arbitre

Veuillez joindre un exemplaire des **résultats officiels de course** dans le cadre d'une compétition de niveau **U14** ou supérieur indiquant le **nom de l'arbitre** de la course. Votre nom doit apparaître sur les résultats officiels afin de satisfaire aux exigences.

Les crédits ne seront PAS accordés si votre nom n'apparaît PAS sur les ***résultats officiels de course****.*

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

8.2 Participation au sein d'un comité d'organisation de course – Documentation

Introduction

En occupant un poste au sein d'un comité d'organisation de course (COC), les entraîneurs seront en mesure d'avoir une compréhension de la complexité et de l'étendue de la tenue d'une compétition. Ils seront en mesure de prendre conscience de la quantité de travail nécessaire pour organiser tous les aspects d'une course et de l'engagement que cela nécessite pour tenir une compétition de grande qualité avec une équipe de bénévoles.

Grâce à cette expérience, les entraîneurs seront mieux outillés et connaissants pour aider les bénévoles à faire de chaque course un événement de qualité pour les athlètes.

Les membres du COC – Pour satisfaire aux exigences du niveau développement, l'entraîneur doit occuper un des postes suivants au sein du COC :

- Directeur d'épreuve ou président du COC
- Chef de piste
- Délégué technique
- Juge au départ
- Juge à l'arrivée
- Chef des juges de portes
- Secrétaire d'épreuve
- Chef du chronométrage
- Préposé au chronométrage
- Responsable ou membre de l'équipe volante
- Juge de portes
- Membre de l'équipe d'installation des filets

Les postes qui ne sont **PAS** admissibles pour satisfaire aux exigences sont :

- Équipe de dérapage
- Traceur ou aide-traceur (transporter des piquets ou installer les portes extérieures)
- Équipe de damage
- Annonceur

Une personne occupant un poste d'autorité (c.-à-d. directeur d'épreuve, entraîneur-chef, président du club ou président des officiels du club), au sein du club organisant la course, doit signer la section ci- dessous afin de confirmer que l'entraîneur a occupé une fonction au sein du COC pour la tenue d'une compétition de **niveau U14 ou supérieur**.

Poste occupé par l'entraîneur au sein du COC : _____

Signature de la **personne autorisée** confirmant la participation favorable : _____
Nom en caractères d'imprimerie : _____
Poste occupé par la personne autorisée : _____
Nom de l'épreuve : _____
Lieu de la course :_____Date de la course : _____

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

9 Sommaire de l'évaluation – Entraîner pendant une compétition

Nom : _____

Lieu de l'évaluation :_____Date : _____

Le candidat doit au moins démontrer **la norme en gras**, qui est reliée à chacune des preuves ombragées, afin d'obtenir le résultat final « Satisfait les attentes ».

SA – Satisfait les attentes
BA – Besoin d'amélioration

Soutenir les coureurs pendant une compétition

Gérer les facteurs et la logistique relatifs à la compétition.	BA	SA
Assurer la préparation optimale des coureurs.	BA	SA
Intervenir de façon efficace pendant et après la compétition.	BA	SA

Commentaires généraux

Mentor/Évaluateur :_____Date : _____

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

10 Preuves et normes – Entraîner pendant une compétition

Nom : _____

Lieu de l'évaluation :_____Date : _____

SA – Satisfait les attentes BA – Besoin d'amélioration

Soutenir les coureurs pendant une compétition				
Gérer les facteurs et la logistique relatifs à la compétition.				
• Préparer un plan de compétition qui précise les attentes des athlètes avant, pendant et après la compétition.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Faire preuve de ponctualité afin de préparer les athlètes, l'équipement et la logistique pour la compétition.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Gérer le temps efficacement afin de préparer les athlètes, l'équipement et la logistique (réunion des entraîneurs, tableau des DNF et DSQ).	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Clarifier les règlements de course à la réunion des entraîneurs (p. ex., inspection, collecte des dossards, etc.) et communiquer les renseignements pertinents aux athlètes.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
		Note finale	**BA**	**SA**
Assurer la préparation optimale des coureurs.				
• Diriger la séance d'échauffement des athlètes et les encadrer au besoin.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Déterminer avec les athlètes les objectifs de performance relativement à la compétition.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• S'assurer que tout l'équipement de ski est prêt pour la course.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Aider les athlètes à choisir les meilleures stratégies pendant l'inspection afin qu'ils puissent donner leur meilleur rendement.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Présenter une stratégie pré-compétition qui aidera les athlètes à atteindre un état idéal de performance. Doit comprendre un des éléments suivants : contrôle de l'attention, maîtrise des émotions ou gestion des distractions.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
		Note finale	**BA**	**SA**
Intervenir de façon efficace pendant et après la compétition.				
• Analyser les stratégies et les plans après la première manche en identifiant les éléments positifs et les éléments à améliorer pour la deuxième manche.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Donner de la rétroaction constructive aux athlètes en précisant certains éléments qui pourraient améliorer la performance.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
• Intervenir en donnant des informations stratégiques sur le parcours (ligne, conditions de la piste, etc.) et/ou sur l'aspect psychologique (niveau d'activation, etc.).	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Aider les athlètes à prendre les décisions optimales pendant la course et entre les manches en les faisant réfléchir à leurs descentes et en leur demandant de choisir les bonnes stratégies pour les autres descentes.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Reconnaître le niveau de stress et d'anxiété des athlètes et intervenir de façon adéquate.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Reconnaître son propre niveau de stress et le gérer pour ne pas le répercuter sur les athlètes.	Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
• Fournir une évaluation post-compétition des performances.	Toujours	Plupart du temps	Parfois	Jamais
		Note finale	**BA**	**SA**

Mentor/Évaluateur :_____Date : _____

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

11 Protocole – Évaluation – Élaboration d'un programme de ski de compétition

FORMATION

REMARQUE : L'entraîneur doit effectuer la formation multisport « Élaboration d'un programme sportif de base » AVANT de procéder à l'évaluation. Cette formation ne fait pas partie du stage de niveau développement. Veuillez consulter le site Web de la ACA-ESC (www.canskicoach.org) pour obtenir de plus amples informations sur cette formation du PNCE.

ÉVALUATION

Documents à soumettre en vue de l'évaluation

L'entraîneur doit soumettre la documentation exigée en utilisant :

- la feuille de travail fournie plus loin dans le portfolio; et/ou
- ses propres feuilles ou documents en s'assurant que les preuves satisfont ou dépassent celles indiquées dans la Partie C du portfolio.

Les documents ci-dessus peuvent être remis à l'évaluateur de niveau développement dans une version papier ou une version électronique.

Peu importe le format utilisé, l'entraîneur **doit** s'assurer que les renseignements fournis reflètent toutes les preuves et tous les critères décrits dans les formulaires d'évaluation de l'élaboration d'un programme de ski de compétition (voir les pages suivantes).

Communication avec le maître entraîneur/évaluateur

L'évaluateur **contactera l'entraîneur** afin de coordonner les éléments logistiques et la présentation de la Partie C du portfolio. L'évaluateur doit :

- évaluer les documents pour voir s'ils sont structurés et complets conformément à l'outil de collecte de données;
- prévoir un appel ou une rencontre avec l'entraîneur afin d'obtenir des précisions sur des informations présentées dans les documents;
- donner des commentaires à l'entraîneur au sujet des bons points indiqués dans les documents ou d'éléments requérant une modification.
- procéder à une séance-bilan avec l'entraîneur afin de passer en revue le portfolio et de recueillir d'autres informations s'il y a lieu.
- Rendre sa décision quant aux compétences de l'entraîneur relativement à la Partie C du portfolio.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

12 Partie C – Les particularités

L'entraîneur doit d'assurer que les documents soumis comprennent les éléments suivants :

Outil de planification annuelle en ski alpin

L'entraîneur doit remplir la feuille de travail Outil de planification annuelle (OPA) en ski alpin. Cette feuille doit couvrir au moins 40 semaines d'entrainement et comprendre les éléments suivants :

Périodes de préparation, de compétition et de transition

L'entraîneur doit remplir l'OPA et s'assurant qu'il tient compte des éléments suivants :

- établir les périodes de préparation, de compétition et de transition;
- établir les phases dans les périodes de préparation et de compétition;
- établir le nombre et l'importance des compétitions au calendrier dans la période de compétition (à l'échelle nationale, provinciale et régionale);
- établir les possibilités d'entraînement dans les phases et les périodes déterminées.
- déterminer les tests physiques prévus;
- déterminer les congés en vue de la récupération;
- déterminer l'âge et le stade de développement des athlètes selon le MAIN 2 d'ACA.

Intégration des priorités d'entraînement

L'entraîneur doit remplir l'OPA en s'assurant qu'il tient compte des éléments suivants :

- les possibilités d'entraînement sur neige dans la période de compétition;
- les possibilités d'entraînement dans le plan annuel correspondant aux stades de développement
  Apprendre à s'entraîner et Apprendre la compétition du MAIN 2 d'ACA.
- les activités d'affûtage en vue de la performance optimale de l'athlète dans la phase de compétition du plan annuel.

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

13 Feuille de travail – Outil de planification annuelle (OPA)

(voir le document distinct)

Sommaire de l'évaluation – Élaboration d'un programme de compétition

Nom : _____

Lieu de l'évaluation :_____Date : _____

Notation

BA – BESOIN D'AMÉLIORATON
- A une compréhension limitée des éléments essentiels liés aux tâches de l'entraîneur.
- Requiert trop de conseils ou d'aide.
- Ne peut travailler sans un encadrement constant.

SA – SATISFAIT LES ATTENTES
- Comprend les éléments essentiels des tâches de l'entraîneur
- Requiert peu d'encadrement ou d'aide.
- Peut travailler de façon autonome.

Élaboration d'un programme de ski de compétition

Critères	Commentaires sommaire	Note
Définir la structure du programme en se basant sur les possibilités d'entraînement et de compétition.		BA SA
Intégrer les possibilités et les priorités d'entraînement dans le plan annuel.		BA SA
Déterminer les mesures du programme pour favoriser le développement des athlètes.		BA SA
Planifier les séances d'entraînement en fonction des phases du plan annuel.		BA SA
Pour réussir, l'entraîneur doit obtenir SA partout.	**Résultat global**	**BA SA**

Mentor/Évaluateur :_____Date : _____

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

14 Preuves et normes – Élaboration d'un programme de ski de compétition

Nom : _____

Lieu de l'évaluation :_____Date : _____

Notation

Pour chaque critère ombragé, l'entraîneur doit obtenir les éléments suivants pour réussir l'évaluation :

- le nombre minimal de **preuves observables** exigées (p. ex., Exigences 5/7);
- TOUTES les preuves ombragées liées à la norme **en gras** (p. ex., **Plupart du temps**).

Élaboration d'un programme de ski de compétition

Preuves observables	Normes d'observation				
Définir la structure du programme en se basant sur les possibilités d'entraînement et de compétition. Exigences : 5/6					
Identifie la phase de compétition et intègre les périodes d'entraînement dans le plan annuel.		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
Identifie la durée de chaque période du programme (préparation, compétition, transition).		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
Identifie la durée de chaque phase à l'intérieur des périodes (générale/spécifique, pré-compétition/compétition, transition).		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
Identifie le nombre et la fréquence des séances d'entraînement par rapport au nombre de compétitions dans la phase de compétition.		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
Détermine le ratio entraînement-compétition en fonction des stades Apprendre à s'entraîner et Apprendre la compétition.		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
Identifie l'importance de compétitions particulières.					
Intégrer les possibilités et les priorités d'entraînement dans le plan annuel. Exigences : 2/2					
Identifie les capacités athlétiques et les objectifs d'entraînement à prioriser à des moments précis dans le plan annuel.		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
S'assure que les priorités d'entraînement sont conformes aux principes décrits dans le modèle de DLTA (MAIN 2 d'ACA).		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
Déterminer les mesures du programme pour favoriser le développement des athlètes. Exigences : 2/3					
Priorise les activités d'entraînement clés dans les périodes du plan annuel selon les principes du modèle de DLTA (MAIN 2 d'ACA).		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
S'assure que le ratio entraînement-compétition convient au stade de développement de l'athlète.		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
S'assure que les activités d'entraînement conviennent à l'âge et au niveau d'habileté des athlètes.		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
Planifier les séances d'entraînement en fonction du plan annuel. Exigences : 5/7					
Prévoit des congés afin d'optimiser la récupération et la régénération.		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
Détermine des séances de tests physiques dans le plan annuel afin de valider les améliorations spécifiques sur le plan de la condition physique.		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
S'assure que les séances d'entraînement reflètent les objectifs d'apprentissage et de rendement spécifique de l'athlète.		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
Les séances d'entraînement sont planifiées en fonction du début, du milieu et de la fin du programme.		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
Détermine les périodes d'affûtage en vue de la performance optimale de l'athlète dans la phase de compétition de l'OPA.		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
Détermine les modifications à apporter aux activités d'entraînement en fonction du rendement de l'athlète à l'entraînement.		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais
S'assure que la durée et la fréquence des séances d'entraînement correspondent aux compétitions spécifiques.		Toujours	**Plupart du temps**	Parfois	Jamais

Mentor/Évaluateur :_____Date : _____

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne des entraîneurs

15 Procédures visant à accorder les crédits pour l'évaluation

L'évaluateur a la responsabilité de s'assurer que l'entraîneur obtienne les crédits une fois l'évaluation réussie.

Procédures pour l'obtention des crédits

L'entraîneur doit :

1. S'assurer que son document est propre et bien rempli et qu'il est signé par l'évaluateur aux endroits indiqués.

2. Rappeler à l'évaluateur qu'il a la responsabilité de remplir l'évaluation en ligne afin que les crédits lui soient accordés.

L'évaluateur doit :

3. DÉTENIR le statut « Évaluateur formé », selon le contexte, d'ACA-ESC **avant** d'évaluer un entraîneur sur le terrain aux fins de la certification.

4. Signer TOUS les endroits indiqués dans le document, y compris les formulaires d'évaluation détaillés et le sommaire.

5. Remettre à l'entraîneur le document complet après l'avoir examiné et rempli les formulaires d'évaluation.

6. Créer un « Événement d'évaluation » à partir de sa page personnelle sur le site Web d'ACA-ESC, et saisir les résultats d'évaluation afin que les crédits soient accordés à l'entraîneur.
   Marche à suivre :
   a. Allez sur le site Web d'ACA-ESC à www.canskicoach.org.
   b. Sélectionnez « Ouvrir ma page personnelle ».
      i. Entrez votre numéro de membre ACA-ESC et votre mot de passe pour vous connecter. Pour obtenir de l'aide, contactez coach@canskicoach.org.
   c. Sélectionnez l'onglet « Créer des événements d'évaluation » une fois dans votre page personnelle.
   d. Suivez les instructions pour créer l'événement. Ensuite, sélectionnez l'onglet « Événements que je donne » pour sélectionner l'événement et entrer les résultats de l'évaluation de l'entraîneur. L'événement est FERMÉ une fois que les résultats sont saisis et que le formulaire est soumis.

7. Les évaluateurs sont priés de créer l'événement d'évaluation et d'entrer les résultats le plus tôt possible après une évaluation.

ACA-ESC doit :

8. Mettre à jour les dossiers des entraîneurs dans la base de données de l'ACA-ESC et la base de données du PNCE (Le Casier).

La démarche est simple et rapide!

© 2018 Alpine Canada Alpin - Association canadienne 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!