

Programme de l'atelier Compétition – Introduction Candidats

Jour un

Introduction

- Présentations
- Frais et paiements
- L'entraînement au Canada
 - Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)
 - Entraîneurs du Canada (EdC)
 - Canada~Snowboard
 - Programme des entraîneurs canadiens de snowboard (PECS)
 - Autres partenaires du sport
- Développement à long terme de l'athlète (DLTA)
- Entraîneur ou instructeur
- Objectifs de l'atelier

Séance 1 – Sur la neige

Planification d'une séance d'entraînement

Échauffement

Analyse de la performance

Motricité globale

- Équilibre et stabilité
 - Position et facteurs ayant une incidence sur celle-ci
 - Facteurs ayant une influence sur l'équilibre et la stabilité
- Synchronisation
- Coordination
 - Axes de rotation
 - Plans de mouvement

Séance 2 – Sur la neige

Motricité fine

Conduite, prise de carre, pression, virage coupé

Analyse de la performance

Modèle de détection et de correction du PECS

1. Fixer un objectif – Modèle de référence
2. Observer et évaluer
3. Identifier les causes de l'erreur
 - Les six facteurs de performance (EEPPTT)
4. Zone de tolérance

À l'intérieur

Planification d'une séance d'entraînement

Facteurs à prendre en considération lors de la planification

Les six parties d'une séance de snowboard

Plan « B »

Code de conduite en montagne

Plan d'action d'urgence (PAU)

Soutien aux athlètes en entraînement

Gestion du groupe

Les caméras vidéo et l'entraînement

Les portes et l'athlète qui se spécialise dans la « vitesse »

Entraînement et cours de snowboardcross

Travail à domicile :

Créer un plan d'action d'urgence

Commencer à créer un plan de séance

Jour deux

À l'intérieur

Déstabiliser l'expert

Planification d'une séance d'entraînement

Principes de l'apprentissage

Types d'apprenants

Création d'un environnement d'apprentissage positif

Politiques du PECS

Mentorat

Évaluations

Portfolio

Séance 3 – Sur la neige

Analyse de la performance

Virage

Phases du virage

Forme du virage

Modèle de référence pour la « vitesse » (en fonction du stade de DLTA)

Modèle de détection et de correction en six étapes du PECS

Phase de correction

Rétroactions – Types et conseils

Stratégies d'intervention

Soutien aux athlètes en entraînement

Communication

Explications

Estime de soi

Séance 4 – Sur la neige

Habiletés liées au style libre

Sécurité dans le parc

Phases d'une manœuvre

Séances divisées en composantes

Élévation de la planche – « coast », « pop », « ollie », « nollie », atterrissages

Sauts – sauts droits, « shifties », prises de main

Rotations

Boîtes/rampes

Demi-lune

À l'intérieur

Planification d'une séance d'entraînement (microcycle)

Examen du concept en six parties/modèle de plan de séance (annexe)

Élaboration d'un programme

Programme multidisciplinaire de dix semaines (macrocycle)

Recommandations pour le DLTA

Soutien relatif à la compétition

Compétition Riders et types de compétitions

Programme Riders de C~S

Préparation du planchiste et de l'entraîneur

Gestion d'un programme

Parasnowboard

Travail à domicile :

Créer un plan de séance

Présentation de séances sur neige au reste du groupe par les candidats – sujet assigné par la PR

Jour trois

À l'intérieur

Questions à propos des séances

Séance 6 – Sur la neige

Séances d'entraînement pratiques

Chaque entraîneur dirige le groupe lors d'une séance d'entraînement

À l'intérieur

Conclusion et séances de rétroaction individuelles

Aperçu de l'évaluation du portfolio et du contexte Compétition – Introduction