Compétition – Introduction :

Guide de la entrainer

# Jour 1 – À l’intérieur (8 h 30 à 9 h 30)

**Inscription (8 h 30 à 9 h)**

* Frais, paiements et inscription au PNCE

**Présentations (9 h à 9 h 30)**

* Choisissez une activité brise-glace qui permettra aux candidats d’apprendre à se connaître.

Exemples d’activités brise-glace

* + - Quelle partie du snowboard êtes-vous, et pourquoi?
    - Qui êtes-vous, et quelle est votre expérience du snowboard?
    - Concours de « roche-papier-ciseaux »
    - Questions d’entrevue posées par le groupe
    - Activité S-K-A-T-E dans le pavillon (peut être faite en groupes)
    - Patinage à deux sur un snowboard sur une surface plate
    - « Vérité ou conséquence » style snowboard (« je parie que tu ne peux pas »)
    - Sujets de discussion sur le remonte-pente (c.-à-d. concours de la meilleure blague ou du moment le plus embarrassant)

Si vous devez utiliser plusieurs remonte-pentes pour atteindre le sommet, modifiez les groupes à chaque remonte-pente.

En vous fondant sur le *Document de référence*, présentez ce qui suit en jouant au défi des acronymes**.**

* ACE
* PECS
* EdC
* SBNS
* BCSA
* ACMS
* DLTA
* ASQ
* CIA
* AMA
* WSF
* APTS
* SO
* PNCE
* FIS
* PAU
* PEA
* ASA
* EEPPTT
* IPC, FPC
* WST
* CIO
* CIP
* SMART (objectifs)
* D&C
* ONS
* AV
* AR
* AVPI
* ARPI
* NZ
* QE

**Jour 1 – Sur la neige (9 h 30 à 14 h 30)**

## Objectifs de la séance

## Apprendre et utiliser les habiletés liées à la motricité globale.

* Devenir un meilleur planchiste (détection et correction).
* Analyser la performance (modèle de référence).
* Modéliser une séance d’entraînement.

**9 h 30 à 9 h 45 : Échauffement**

1- Effectuez des étirements dynamiques en discutant des points ci-après.

Quand faut-il faire un échauffement?

Quels sont les avantages procurés par l’échauffement?

Faut-il s’échauffer lorsqu’on est reposé ou fatigué?

L’échauffement doit-il comprendre des exercices en lien avec la vitesse et l’agilité?

2- Dites aux candidats d’échanger leurs planches et de faire une « course de patins » sur une courte distance (15 à 20 mètres, puis revenir). Choisissez un endroit où il y a peu de circulation. Le gagnant pourra faire la démonstration de la première habileté motrice.

Autres exemples d’échauffements

* Figures de style libre sur « terrain plat »
* Suivez le chef « breakdance »
* « Je parie que tu ne peux pas »
* Suivez le chef
* Illustrer l’alphabet avec les parties du corps
* « Top Gun » (suivez le chef sur la neige, avec la planche)
* Slalom humain

3- Descendez la pente de façon détendue avec la planche de l’autre personne pour vous échauffer – les grandes articulations en premier, puis testez l’amplitude de mouvement.

**9 h 45 à 11 h : Partie principale**

#### 1- Équilibre et stabilité : 9 h 45 à 10 h 05

#### En continuant d’utiliser l’équipement emprunté, discutez des modifications que vous apporteriez si cet équipement était à vous, et demandez à la personne à qui il appartient si elle trouve ces modifications adéquates.

* **Facteurs qui ont une incidence sur l’équilibre et la stabilité**
  + Équilibre – allumé/éteint (comme un interrupteur).
  + Stabilité – spectre continu (comme un gradateur).
  + Pour accroître la stabilité :
    - augmenter la vitesse;
    - abaisser le centre de gravité;
    - rapprocher le centre de gravité de la base d’appui (ligne de gravité);
    - écarter davantage les pieds (base d’appui).

#### 2- Synchronisation : Choisir le bon moment pour débuter/compléter un mouvement : 10 h 05 à 10 h 30

* Exemples d’activités qui nécessitent de la synchronisation
  + « Saupoudrer » un arbre, tracer une ligne sur la neige ou sur un objet en faisant un « ollie », bosses, « pré-ollie », « butters », « nollie-AR-180 ».
  + Donnez des indices sonores à des moments précis lors de l’exécution du mouvement pour illustrer la synchronisation.

Présentez les trois phases du virage, et expliquez comment la synchronisation peut avoir une incidence sur l’efficacité du virage. Prévoyez du temps pour exécuter des virages de formes différentes (virages en S, en C ou en J).

#### 3- Coordination – Combiner (ou ordonner) des mouvements afin d’effectuer une action : 10 h 30 à 11 h 20

Choisissez une action qui exagère l’amplitude de mouvement et qui a des répercussions sur la coordination.

* Exemples
* Fléchir toutes les articulations pour déployer une force maximale lors du virage, ou tendre toutes les articulations pour obtenir une impulsion maximale lors d’un saut.
* Fléchir toutes les articulations, des plus grandes aux plus petites, afin d’atteindre une vitesse maximale. Comparez un saut « 540 » ou de 10 pi à un saut de 30 pi.

Points de discussion : De quelle façon la synchronisation et la coordination fonctionnent-elles séparément, et de quelle façon fonctionnent-elles conjointement?

Choisissez une action qui se produit autour d’un axe de rotation. Discutez de cette théorie.

* Effectuez un virage en utilisant seulement les pieds, puis ajoutez les genoux, et ensuite les hanches (axe longitudinal, plan sagittal).
* Comparez des virages en sens inverse et des virages réguliers (axe vertical, plan transversal).
* « Ollies », « nollies », pression sur la queue, pression sur le nez (axe latéral, plan frontal).

**11 h 20 à 11 h 30 : Retour au calme**

Faites une descente en pieds-inversés et observez de quelle façon cela influe sur l’exécution des habiletés susmentionnées.

**11 h 30 : Conclusion**

**Faites suivre d’une discussion.**

Faites un retour sur les éléments suivants en demandant aux candidats s’ils sont capables de détecter les erreurs après avoir participé à cette séance.

Habiletés liées à la motricité globale

Modèle de référence

Axes et plans

Les différentes méthodes que la personne-ressource peut utiliser pour offrir des rétroactions

Étapes d’une séance d’entraînement

**DÉJEUNER – 11 h 45 à 12 h 30**

**Jour 1 – Sur la neige (12 h 30 à 14 h 30)**

## Objectifs de la séance

## Apprendre et utiliser les habiletés liées à la motricité fine.

* Devenir un meilleur planchiste (D et C).
* Analyser la performance (modèle de référence).
* Modéliser une séance d’entraînement (six parties).
* Évaluer la performance (EEPPTT).

**12 h 30 à 12 h 45: Échauffement**

Faites une descente d’échauffement qui donnera de la souplesse aux candidats et qui leur permettra d’utiliser les axes et les plans de rotation.

* Exemples
  + - Imaginez que vous faites une descente au milieu d’un cerceau et expérimentez afin de savoir quelle amplitude de mouvement vous avez.
    - « Ollies », « nollies », figures de type « butter ».
    - Yoga « butter ».

### Conduite – 12 h 45 à 13 h 15

### Choisissez une activité qui vous permettra de travailler sur la conduite.

* Vrilles, virages de formes variées
* Pivot et prise de carre pour initier la conduite
* Virage coupé à 360 degrés
* Virages en J

#### Prise de carre – 13 h 15 à 13 h 45

Choisissez une activité qui vous permettra de travailler sur la prise de carre. Il est important que vous vous placiez à un endroit où vous pouvez observer les mouvements des planchistes, mais vous pouvez aussi analyser les traces/marques sur la neige.

* Virage coupé « euro »
* Virage coupé
* 50/50 pour glisser sur une boîte
* Rotation sur la carre
* Virage coupé en boucle à 360 degrés
* Saut pendant le virage sur la carre
* 180 à 180
* Virages orteils-orteils et talons-talons

#### Pression – 13 h 45 à 14 h 10

Choisissez une activité qui vous permettra de travailler sur la pression.

#### 

* Bosses/terrain varié
* « Butters »
* « Ollies »/« nollies »
* Virage coupé en boucle à 360 degrés
* « Ollie » pour initier/conclure un virage
* Exercer une poussée sur des rouleaux

Points de discussion

* Comment utilisons-nous les habiletés motrices fines?
* Pourquoi est-il plus difficile de détecter et de corriger les erreurs qui se rattachent aux habiletés motrices fines?
* Quelle incidence cela a-t-il sur les jeunes qui sont en pleine croissance?
* Pendant les exercices, concentrez-vous sur une habileté motrice fine en particulier.

### Retour au calme

Exemples

* Descente à basse vitesse en pieds-inversés.
* Rythme détendu – mettez l’accent sur la fluidité et « sentez » la descente.
* Établissez un lien entre le retour au calme et le résumé.
  + Expliquez en quoi consiste la critique pendant que vous faites des étirements statiques.

### Résumé

## Jour 1 – À l’intérieur (15 h à 16 h)

Voici les sujets abordés.

* Planification d’une séance d’entraînement
* Code de conduite en montagne
* PAU
* Soutien aux athlètes en entraînement
* Gestion du groupe
* Les caméras vidéo et l’entraînement
* Les portes et les athlètes qui se spécialisent dans la vitesse
* Entraînement et cours de snowboardcross
* Exigences relatives au portfolio

Consultez le manuel pour des informations sur les sections abordées aujourd’hui (pages 1 à 25, 29 à 40, 52 à 61 et 75 à 77).

Nom de l’habileté

* Objectif du stade 3
* Signes à surveiller (neige, planche, corps)
* Nom d’un (ou de plusieurs) exercice qui favorise le développement de cette habileté

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nom de l’habileté | Stage 3 – Performance idéale | Comment observer l’habileté | Exercice(s) qui favorise(nt) le développement de cette habileté |
| Position |  |  |  |
| Équilibre |  |  |  |
| Synchronisation |  |  |  |
| Coordination |  |  |  |
| Conduite (rotation) |  |  |  |
| Prise de carre |  |  |  |
| Pression |  |  |  |

**Travail à domicile**

Lisez la section « Analyse de la performance ». En vous appuyant sur la matière présentée lors de cette première journée, trouvez au moins une question qui déroutera vos collègues candidats demain.

Prochaines étapes :

* Créer un PAU.
* Commencer à créer un plan de séance.

# Jour 2 – À l’intérieur (8 h 30 à 9 h 30)

**Déstabiliser l’expert** **: Posez et étudiez les questions sur le Jour 1.**

**Examinez les styles d’apprentissage et les types de rétroactions.** (Page 30) Identifiez les styles d’apprentissage.

**Mentorat, évaluations et portfolio.** Examinez le Modèle de développement des entraîneurs de façon plus approfondie et expliquez le processus à suivre pour obtenir la certification complète dans le contexte Compétition – Introduction. Les candidats ont habituellement beaucoup de questions à propos de ce processus; par conséquent, si vous connaissez bien le sujet, les candidats seront bien mieux informés lorsqu’ils termineront l’atelier. Dites aux candidats de consulter le site Web de C~S pour plus d’informations.

Questionnez les candidats sur les exigences relatives à la formation, à la certification, au cheminement, etc.

# Jour 2 – Sur la neige (9 h 30 à 14 h 30)

## Objectifs de la séance

* *Examiner les trois phases du virage et les mouvements ou concepts clés qui devraient être observés lors de chacune des phases (pour un planchiste du stade 3).*
* *Offrir des rétroactions aux autres candidats et établir un lien entre ces rétroactions et une phase ou une habileté donnée.*
* *Comprendre le modèle de référence technique et tactique du stade 3.*
* *Utiliser les facteurs de performance (EEPPTT).*
* *Varier les points de vue lors de l’observation des planchistes.*
* *Modéliser une séance « tout-partie-tout ».*

**Échauffement général – (9 h 30 à 9 h 45)**

Proposez une séance d’échauffement générale comprenant des étirements dynamiques. Demandez aux candidats de partager leurs activités d’échauffement préférées avec le reste du groupe.

**Partie principale – (9 h 45 à 10 h 45)**

#### Comprendre les trois phases du virage et mettre l’accent sur l’amélioration des phases

* Choisissez une activité qui sollicite les habiletés requises pour exécuter des virages.

1. Discutez de ce qui se produit pendant le virage.
   * 1. Base plate entre les virages, avec une bonne symétrie.

-Glisser – grand angle de conduite (différence entre la trajectoire du nez et de la queue).

-Couper – pas d’angle de conduite, ligne droite.

-Glisser-couper – glisser pour couper (angle de conduite minimal).

-Glisser-pivoter – glisser pour pivoter (bifurquer pour initier le virage, puis effectuer une prise de carre, angle de conduite important au départ, puis plus petit).

En demeurant avec le même partenaire, essayez de fournir un type de rétroaction différent de celui que vous avez utilisé dans la première partie de la séance.

* + 1. Déplacez les hanches vers le côté intérieur du virage pendant la phase d’initiation.
    2. Utilisez des pistes vertes ou bleues pour augmenter les chances de réussite.

1. À la suite de la discussion, choisissez une phase sur laquelle vous allez vous concentrer.
2. Formez des équipes de deux planchistes.
3. Assignez une intervention aux équipes et dites-leur de s’exercer à offrir des rétroactions.
4. Revenez à l’activité originale et appliquez ces nouvelles habiletés.

Points de discussion

* Quelles rétroactions avez-vous reçues?
* Comment les rétroactions ont-elles été fournies?
* Quelle était la meilleure façon d’observer l’exercice?
* Y a-t-il eu des améliorations?

**Retour au calme – 11 h 05 à 11 h 15**

Choisissez un exercice de retour au calme (sur la neige ou statique).

**Résumé – 11 h 15 à 11 h 30**

* Quel facteur de performance (EEPPTT) était le plus apparent lors de cet exercice? (technique)
* Les sept types d’intervention (proscrire, répéter, expliquer, aider, adapter, proposer des exercices).
* Types de rétroactions (évaluatives, prescriptives, descriptives).
* Techniques de communication (écoute, franchise, clarifications, ambiance, langage non verbal).

**DÉJEUNER – 11 h 45 à 12 h 30**

**Jour 2 – Sur la neige (12 h 30 à 14 h 30)**

## Objectifs de la séance : Habiletés pour le style libre

* *Identifier les trois phases de la manœuvre et les mouvements ou concepts clés qui devraient être observés lors de chacune des phases (pour un planchiste du stade 3).*
* *Créer une progression pour les sauts, les rotations, les rampes, la demi-lune (si vous y avez accès).*
* *Interventions pour la détection et la correction* (proscrire, répéter, expliquer, aider, adapter, proposer des exercices).

1. *Rétroactions* (évaluatives, prescriptives, descriptives).
2. *Communication* (écoute, franchise, clarifications, ambiance, langage non verbal).
3. *Types de correction* (proscrire, répéter, expliquer, aider, adapter, proposer des exercices).

* *Les candidats s’exercent à fournir des rétroactions.*
* *Comprendre le modèle de référence technique et tactique du stade 3.*
* *Modéliser une séance divisée en composantes de base.*
* *Donner un aperçu des mesures de sécurité en vigueur dans un parc.*

**Échauffement général – (12 h 30 à 12 h 40)**

Choisissez un échauffement approprié afin de préparer les candidats à participer à la séance de style libre.

**Partie principale – (12 h 40 à 14 h 10)**

*Partie 1 : Sécurité dans le parc (12 h 40 à 12 h 50)*

Sécurité dans le parc – *sécurité pour le style libre – étiquette dans les parcs, style libre sur les pistes, c.-à-d. regarder avant de vous engager, faire une pause avant de sauter sur les rouleaux, jeter un coup d’œil vers le haut de la pente avant d’y entrer, ne pas couper le chemin des autres, vérifier tous les éléments à chaque jour –*

*Faites une démonstration d’une inspection efficace. Mentionnez les éléments suivants :*

* *zones d’arrêt et gestion du groupe;*
* *gérer l’appréhension;*
* *gérer des conditions et des modules variés;*
* *comprendre les règles d’étiquette du parc et la* ***cadence;***
* *zones d’observation;*
* *signaux;*
* *limitez les arrêts et permettez aux athlètes de faire plusieurs modules de suite.*

1. **Progression pour les sauts**

* Mentionnez que les modules ont des dimensions et des types différents.
  + - 1. P-M-G-TG.
      2. Pyramide, sauts vers le haut/bas, coins, rouleaux, découpés, entrées latérales, réception décalée, rouleaux, quart de lune, murs, « pole jams », murs, bosses, etc.).
      3. Explorez les options offertes dans l’installation où vous vous trouvez.
* Élévation de la planche – « coast », « pop », « ollie », « nollie », atterrissages, « suck ».
* Sauts – sauts droits, « shifties », prises de main.
  + Efficaces pour donner des conseils sur les sauts et favoriser la découverte.
  + Jeux avec prises de main.

1. **Boîtes et rampes**

* Figures sur terrain plat.
* Figures par-dessus des tiges de bambou.
* Sur une boîte.
* Sur une rampe.
* Boîte « urbaine ».
* Rampe « urbaine ».

1. **Rotations**

* Glisser sur la neige en faisant une rotation de 180°.
* « Ollie » à 180°, reculons sur le sol.
* « Ollie » à 180° sur terrain plat, autre 180° en rotation sur le sol pour compléter la rotation de 360°.
* Répétez cette progression sur des modules de saut dont le niveau de difficulté convient aux planchistes.

1. **Demi-lune**

* Mouvement de pendule « feuille morte ».
* Virage sur le mur.
* Virages plus rapides sur le mur.
* Virages avec sauts.
* Atterrissages sur la carre opposée.
* Sauter en hauteur – regarder vers le haut.

*Suggestions d’exercices pour la demi-lune*

S’élancer pour entrer et sauter pour sortir, puis s’élancer de nouveau pour sauter.

Virages « fish » – carre amont.

Position du corps au-dessus de la planche (triangle du style libre).

Où le regard des candidats est-il dirigé?

Utiliser la même théorie que pour les virages.

Choix de la trajectoire (nombre de contacts, direction de la planche).

Utiliser comme outil de formation pour toutes les disciplines du snowboard.

Un contact au milieu et un autre plus haut de l’autre côté.

« Pomper » la planche lors des transitions.

Sortir de la demi-lune en faisant gicler la neige.

Discussion : Les étapes à suivre pour exécuter une rotation de style libre sont-elles les mêmes que celles qui s’appliquent au virage? (Oui, initiation, exécution, etc.)

Demandez aux candidats de déterminer ce qu’ils peuvent modifier dans la performance de leur partenaire (EEPPTT). (Psychologique)

* Que faites-vous ou que pourriez-vous faire pour que les athlètes soient à l’aise dans le parc?

Quelle est l’incidence du terrain sur les habiletés et la performance?

**Retour au calme (14 h 10 à 14 h 20)**

Choisissez un échauffement qui n’est pas lié au style libre.

**Résumé (14 h 20 à 14 h 30)**

À la fin de cette séance, les candidats seront en mesure de faire ce qui suit.

* Créer et utiliser une progression sécuritaire et logique pour le style.
* Adapter cette progression en fonction des objectifs de la séance d’entraînement.
* Évaluer l’environnement et choisir des modules appropriés au stade de développement des planchistes.
* Gérer un petit groupe d’athlètes dans un parc de snowboard.

# Jour 2 – À l’intérieur (15 h à 16 h 30)

**Planification d’une séance d’entraînement (15 h à 15 h 45)**

Examinez la section « Planification d’une séance d’entraînement » dans le *Document de référence* du contexte Compétition – Introduction (p. 29 à 37). Les candidats auront la possibilité de diriger une séance de 30 à 45 minutes lors de la troisième journée de l’atelier. Lancez des idées, discutez des aspects sur lesquels vous allez vous concentrer et, le cas échéant, répondez aux questions.

**Élaboration et gestion d’un programme (15 h 45 à 16 h 30)**

Examinez la section « Élaboration d’un programme ». Demandez aux candidats d’indiquer la période de la saison qui serait la plus appropriée pour utiliser leur plan et de justifier leur décision. De plus, discutez de l’incidence que les aspects ci-dessous ont sur la planification de la saison :

* les compétitions Riders de CS et les types de compétitions pour les planchistes de stade 3;
* la présence de planchistes pratiquant le snowboard adapté au sein du programme.

Examinez la section **«** **Gestion d’un programme »**. De quoi avez-vous besoin pour mettre un programme sur pied? Quelles sont les ressources disponibles? Quels sont les programmes existants, et quelles sont les lacunes?

**Travail à domicile**

* En utilisant la feuille de travail « Planification d’une séance d’entraînement » (p. 81) qui se trouve à la fin du *Document de référence* comme guide, demandez aux candidats de créer un plan de séance d’entraînement, y compris une activité d’échauffement spécifique, une partie principale, etc. (la PR peut assigner les sujets ou vérifier que les candidats ne choisissent pas les mêmes). Chaque candidat aura suffisamment de temps pour présenter une séance complète sur la neige. Voici des suggestions pour la séance.
  + Progression pour les rampes
  + Progression pour les rotations – du début jusqu’à une rotation de 180° au-dessus de la neige
  + Produire de la hauteur
  + Rotations – 180° et +
  + Demi-lune
  + Bases du boardercross
  + Virages – en forme de J
  + Virages – progression vers le virage en forme de C
  + Introduction aux portes
  + Etc.
* Rédigez un plan de communication pour une équipe réelle ou fictive en utilisant la feuille de travail pertinente (p. 90).

# Jour 3 – À l’intérieur (8 h 30 à 9 h)

# Jour 3 – Sur la neige (9 h à 11 h 45)

**Échauffement spécifique (9 h à 9 h 20)**

Demandez à chaque candidat de présenter une partie de leur échauffement spécifique afin de préparer le groupe à participer à la séance. Gérez le temps de façon adéquate afin que la durée totale de l’échauffement ne dépasse pas 20 minutes.

**Séances d’entraînement pratique (9 h 20 à 11 h 45)**

Les candidats présentent leur séance aux autres participants.

Utilisez les lignes directrices ci-dessous pour évaluer les séances.

* Pertinence de la séance (âge, stade, moment dans la saison)
* Éléments logistiques de la séance, déroulement, rythme, sécurité
* Utilisation du terrain
* Explications (clarté, concision, exactitude)
* Démonstrations
* Analyse et interventions
* Gestion du groupe, sécurité

### DÉJEUNER – 11 h 45 à 12 h 30

En fonction du nombre de candidats inscrits à l’atelier, choisissez l’une ou l’autre des options suivantes pour la prochaine séance.

**1. Poursuite des séances d’entraînement pratique (12 h 30 à 14 h 30)**

**OU**

**2. Bâtir une séance (12 h 30 à 14 h 30)**

Effectuez un remue-méninges en compagnie du groupe et demandez aux candidats d’identifier un problème auquel ils sont eux-mêmes confrontés ou qu’ils ont observé chez leurs planchistes. Ensuite, demandez-leur d’indiquer, le plus précisément possible, quelle est la source du problème. Vous pouvez également cibler une manœuvre ou une habileté que le groupe aimerait améliorer.

En groupe, chaque candidat dirige à tour de rôle (10 à 15 minutes chacun) la réflexion des autres participants afin de résoudre le problème. Utilisez un chronomètre (il y a des applications pour ceci!), et interrompez le candidat s’il dépasse le temps alloué. Le candidat suivant reprend la réflexion au point où le présentateur précédent s’est arrêté. Les candidats devraient réfléchir à ce qui fait qu’une séance est efficace et mentionner des aspects qui n’ont pas été abordés mais qui pourraient être importants selon eux (une autre explication, des rétroactions, une démonstration, de la pratique, etc.). En posant des questions et en offrant des commentaires au moment opportun, la PR peut favoriser le dynamisme de ces échanges.

Procédez à la critique de la séance. Qu’est-ce qui a bien fonctionné, et qu’est-ce qui n’a pas donné les résultats escomptés? Y a-t-il des leçons à tirer de tout ceci?

# Jour 3 – À l’intérieur (14 h 30 à 16 h)

**Conclusion et séances de rétroaction individuelles**

Prochaines étapes

* Ateliers Partie A et Partie B du PNCE.
* Présentation du portfolio : Élaboration d’un PAU, d’un plan de séance d’entraînement et d’un plan de communication (soumettre ces éléments en ligne).
* Réussite de l’évaluation en ligne Prise de décisions éthiques de l’ACE.
* Réussite du processus de mentorat et d’évaluation.

# Après l’atelier

Remplissez vos documents et vos formulaires et réjouissez-vous d’avoir bien travaillé! Mission accomplie, entraîneur!