



Évaluateurs du contexte Entraîneur de base

Guide pour le portfolio

Ce guide vise à aider les évaluateurs à déterminer en quoi consiste un portfolio acceptable; il contient des exemples de chacun des éléments devant figurer dans le portfolio.

Dans le cadre du PECS, le portfolio des candidats du contexte Entraîneur de base doit comprendre ce qui suit :

1. Un plan de séance d'entraînement
2. Un plan d'action d'urgence (PAU)
3. Un plan de communication/un exemple de lettre pour les parents

1. Plan de séance d'entraînement

Le plan de séance devrait être structuré de manière à illustrer les six parties d'une séance d'entraînement de snowboard, telles qu'elles sont enseignées dans le cours Entraîneur de base. Il devrait comporter suffisamment de détails permettant à un entraîneur de comprendre comment se déroulera la séance, et il devrait être assorti d'un plan de rechange ou de stratégies de temporisation dans le but de veiller à ce que la séance soit efficace peu importe la situation.

L'évaluateur doit chercher à s'assurer que le candidat entraîneur est capable de planifier une séance d'entraînement sécuritaire et structurée pour des athlètes qui en sont au niveau Apprendre à s'entraîner.

Exemple : Un « bon » plan de séance

Entraîneur : Dwayne Smith

Objectif de la leçon : Enseigner aux athlètes à s'initier aux rails.

Introduction : Aujourd'hui, nous apprendrons à utiliser les rails.

La séance dure 70 minutes.

L'échauffement se fait sur la pente, le reste de l'entraînement a lieu dans le parc.

L'objectif est que tout le monde soit à l'aise de faire au moins un moitié-moitié sur la petite boîte et le rail en T.

Règlements du PARC : Casque obligatoire, annoncer les entrées, pistes ouvertes/fermées, vigilance.

Échauffement : Descendre dans le parc et côté opposé.

Dérapiage latéral dans le parc (inspection).

Descente ordinaire jusqu'en bas en prêtant attention à l'alignement.

Partie principale : Exercice du bambou

Moitié-moitié petite boîte.

Moitié-moitié rail en T.

- Pour les planchistes avancés, passer aux dérapages sur planche s'il y a assez de temps.

Retour au calme : Sortir du parc détendu sur la planche et revenir en bas de la pente.

Conclusion : Résumer la séance et demander s'il y a des questions.

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

Aspects positifs

- La séance est correctement divisée et comprend les six parties clés d'une séance d'entraînement de snowboard.
- Elle comporte un objectif clair pour l'entraîneur et les athlètes.
- Les règlements du parc/les questions de sécurité qui se rapportent à la séance sont abordés.
- Il y a une option pour les planchistes plus avancés ou dans l'éventualité où la séance se passe plus rapidement que prévu.

Recommandations possibles

- Ajouter un échauffement général pour stimuler la circulation sanguine ainsi qu'un échauffement spécifique.
- Proposer des stratégies de temporisation ou un plan de rechange au cas où la boîte/le rail est fermé ou en mauvais état.
- Indiquer des durées approximatives pour chaque partie de la séance afin que les entraîneurs sachent s'ils respectent l'horaire établi.

Exemple : Un « excellent » plan de séance

Entraîneur : Dan Smith

Date : 4 janvier 2010

Objectif de la leçon : Effectuer des envolées, progression des rotations.

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

Quoi? : Effectuer des envolées, progression des rotations.

Quand? : 70 minutes.

Où? : Échauffement sur la pente, effectuer des envolées, progression des rotations sur la pente Bunny, retourner sur la pente s'il y a assez de temps.

Pourquoi? : Les objectifs de la séance sont d'acquérir des habiletés pour faire des sauts, puis d'ajouter des rotations afin de développer les habiletés acrobatiques et d'accroître la maîtrise de la planche en général.

Le PAU sera présenté sur le télésiège; discussion des mesures à prendre en cas d'urgence, une personne se placera devant l'athlète blessé pour éviter les collisions, l'entraîneur communiquera avec la patrouille de ski.

Échauffement (13) : *Général* : Jeux de pieds, cercles avec les bras, lancers de jambes, torsions du torse, course d'échauffement.

En bas de la pente : Quatre façon de créer une envolée – laisser glisser, sauter, « ollie », « nollie ».

Sauter, « ollie », « nollie » avec et sans la planche.

Spécifique : Sur le tiers du parcours, effectuer des envolées en utilisant la méthode de votre choix. Sur le reste du parcours, suivre le meneur en paires et faire des sauts (changer de partenaire à mi-chemin).

Partie principale (40) : Pente Bunny.

Sauter, « ollie », « nollie » par-dessus le bambou. Bambou inversé s'il y a assez de temps.

En haut de la pente, sans planche – quatre façons de faire des rotations (avant/arrière – pied opposé et pied dominant).

Dérapage latéral à 180° des deux côtés.

Descendre latéralement en travers de la pente, fléchir les jambes, se redresser, effectuer un virage à 180°, fléchir les jambes – avant et arrière.

Descendre latéralement en travers de la pente, sauts à 180° dans les quatre directions.

Sur la pente, s'il y a assez de temps : S'exercer à faire des virages à 180° en pratiquant les mouvements de bras, ramener les jambes vers le haut, adopter la position et faire un virage à 180° complet.

Retour au calme (10) : Descente détendue pour le plaisir avec pied opposé et pied dominant.

Étirements au bas de la pente.

Conclusion (5) : Aujourd'hui, nous avons appris qu'il y a quatre façon de prendre son envolée – étudiez-les. Nous avons vu les quatre directions pour les virages – étudiez-les. Ces activités vous aideront lorsque vous ferez des figures acrobatiques et du snowboard polyvalent. N'oubliez pas que plus vous vous exercerez, plus vous serez à l'aise en exécutant ces habiletés.

Aspects positifs

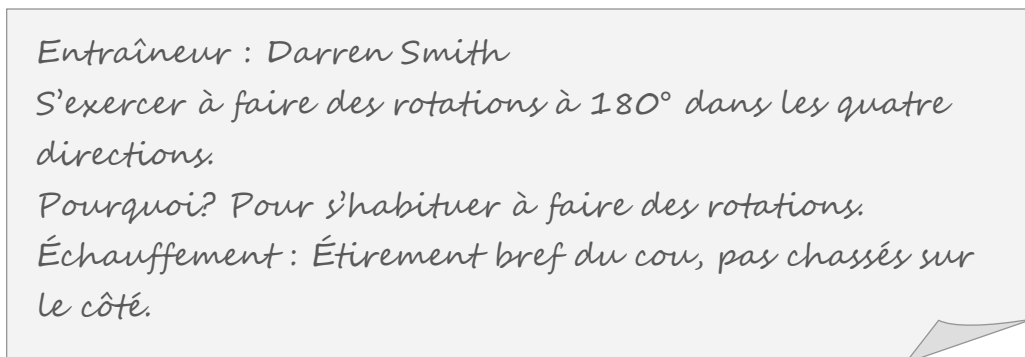
- Nombreux détails et options à utiliser s'il y a du temps.
- La durée des différentes parties du plan de séance est indiquée.

- Chaque partie de la séance est divisée en points individuels, et le plan comporte un échauffement complet et un retour au calme.
- Les aspects liés à la sécurité qui se rapportent à la séance sont abordés.

Recommandations possibles

- Ajouter des notes à propos de la prochaine séance/compétition à la fin de la séance d'entraînement.

Exemple : Plan de séance à améliorer



Aspects positifs

- La séance comprend certaines parties (échauffement, partie principale, retour au calme).

Recommandations possibles

- Bien diviser le plan de séance en précisant les six parties d'une séance d'entraînement de snowboard.
- Pour chaque partie, expliquer plus en détail ce qui sera présenté.
- Établir un objectif pour la séance.
- Indiquer la durée de la séance et fournir une durée approximative pour chaque partie.
- Ajouter un plan de rechange ou des stratégies de temporisation.
- Inclure des détails pour les activités d'échauffement et de retour au calme.

2. Plan d'action d'urgence (PAU)

Le PAU est exigé afin de vérifier si le nouvel entraîneur a élaboré un plan auquel il pourra se référer en cas de situation d'urgence. Ce plan doit être préparé à l'avance dans le but qu'il soit possible de réagir de façon raisonnable et logique si jamais une urgence survient.

L'évaluateur doit chercher à s'assurer que le PAU du candidat entraîneur identifie les éléments suivants :

- la personne responsable en cas d'urgence et un assistant;

- les endroits où il y a des téléphones conventionnels ou un plan de communication par téléphone cellulaire;
- les numéros de téléphone des services d'urgence de même que des personnes à contacter (indiquer où ces numéros sont conservés);
- le profil médical de base de chaque athlète;
- les informations à transmettre aux services médicaux d'urgence (SMU).

Exemple de PAU : Plan nécessitant des améliorations

Plan d'action d'urgence (PAU)

Site d'entraînement : Martock, 902-798-9501

Personne à contacter en cas d'urgence (répéter pour chaque athlète) :

Nom de l'athlète : _____ Téléphone : _____

Personne à contacter : _____ Téléphone : _____

Brève description des antécédents médicaux :

Directives pour se rendre à Martock : Prendre la sortie 7, tourner à droite, tourner à gauche sur la route Chester. Rouler jusqu'au panneau indiquant Martock et tourner à gauche.

Suggestions de rétroactions

- Le plan devrait identifier la personne responsable de même qu'un assistant.
- Les directives pour se rendre jusqu'à la pente devraient être détaillées, et il devrait y avoir une note précisant quel est le point de départ du trajet.

Exemple : « Bon » PAU avec améliorations

Plan d'action d'urgence (PAU)

Ambulance : 9-1-1

Responsable : Sarah Smith (entraîneure). Assistant : Sam M. (entraîneur) ou Matt D. (athlète senior)

Site d'entraînement : N° de la patrouille de ski : 902-798-5671

N° de tél. du Centre de ski Martock : 902-798-9501.

Adresse : 7628, route Martock, Windsor (N.-É.), B6G 7Y2

Téléphone : L'entraîneure Sarah a un cellulaire. Il y a un téléphone public près des toilettes, à côté des portes principales du pavillon. Il y a aussi un téléphone dans le bureau principal, à gauche.

Personne à contacter en cas d'urgence (répéter pour chaque athlète) :

Nom de l'athlète : _____ Téléphone : _____

Personne à contacter : _____ Téléphone : _____

Brève description des antécédents médicaux :

Directives pour se rendre à Martock : Sur l'autoroute 101, en direction est, prendre la sortie 7. Tourner à droite en quittant la sortie, puis à gauche sur la route Chester.

Rouler pendant 8 km et tourner à gauche, à l'endroit où un panneau indique le Centre de ski Martock, juste après le magasin se trouvant sur le coin droit.

Lieu de rassemblement des athlètes en cas d'urgence : Sommet de la pente Bunny.

3. Plan de communication/exemple de lettre aux parents

Une communication efficace entre les entraîneurs, les parents et les athlètes est la clé de la réussite pour tout programme de snowboard. Les athlètes et les parents doivent connaître vos intentions avant d'appuyer vos décisions.

L'entraîneur peut présenter un plan de communication complet qui identifie la personne qui sera chargée des communications dans le cadre du programme, les principales personnes à contacter, les moyens de communication, etc. Il a aussi la possibilité d'envoyer une simple lettre de bienvenue précisant ce qui suit :

- la principale personne à qui les parents doivent s'adresser;
- les détails concernant le programme.

Club de snowboard ABC

www.abcsnowboard.com

Bienvenue aux parents et aux athlètes pour la saison 2011 du Club de snowboard ABC.

Tout au long de la saison, la communication se fera principalement par courriel; l'entraîneur en chef vous fera parvenir un message à tous les jeudis et notre site Web sera régulièrement mis à jour. Si vous avez des questions précises ou des préoccupations qui n'ont pas été prises en compte dans ces messages, n'hésitez pas à envoyer un courriel à l'entraîneur en chef.

Les séances d'entraînement auront lieu le mardi et le jeudi de 18 h à 20 h au Centre de ski Hongel. Le groupe se réunit au bas de la piste Erase et procède à un échauffement de 10 minutes. Les athlètes en retard doivent rejoindre le groupe et attendre à côté de la file pour le télésiège.

Les athlètes du club participeront à deux compétitions RBC Riders cet hiver; celles-ci se dérouleront au Centre de ski Hongel le 31 janvier et le 20 février. Chacune de ces compétitions durera toute la journée, et nous vous communiquerons des renseignements additionnels à ce sujet plus tard dans la saison.

Merci, et bonne saison à tous.

Joe Doe, entraîneur en chef
Courriel : joedoecoach@gmail.com