

## Attente ECI: Concevoir un programme de séance pour athlètes AS

### Critère: Déterminer la logistique appropriée pour la séance d'entraînement

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<ul style="list-style-type: none"><li>❑ N'identifie pas les objectifs du plan de séance d'entraînement.</li><li>❑ Identifie des objectifs vagues pour la séance d'entraînement.</li><li>❑ N'identifie pas clairement les principales parties de la séance d'entraînement ou son déroulement.</li><li>❑ Ne présente pas de renseignements sur les athlètes.</li><li>❑ N'identifie pas les installations et l'équipement requis.</li><li>❑ N'identifie pas les facteurs de risques éventuels.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Identifie l'âge, les habiletés et le niveau de performance des athlètes.</li><li>❑ Fixe un objectif clair pour la séance d'entraînement en tenant compte des principes de développement à long terme de l'athlète du modèle de SFC et du niveau des athlètes.</li><li>❑ Identifie les principales parties de la séance d'entraînement : introduction, échauffement, partie principale, retour au calme et conclusion ou réflexion.</li><li>❑ Précise l'équipement et les installations requis afin d'atteindre l'objectif de la séance d'entraînement.</li><li>❑ Fournit un horaire pour les activités.</li></ul>	<p><b>Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❑ Identifie les facteurs de risque éventuels (environnementaux, mécaniques).</li><li>❑ Précise dans le plan de saison à quel endroit les séances d'entraînement ont lieu.</li><li>❑ Fournit une justification appropriée expliquant les objectifs choisis pour la séance d'entraînement.</li><li>❑ Fournit des éléments logistiques détaillés qui permettraient à un(e) adjoint(e) ou à un(e) autre entraîneur(e) de présenter la séance d'entraînement tout en produisant l'apprentissage ou l'effet d'entraînement souhaités.</li><li>❑ Justifie clairement chaque but et objectif en se fondant sur l'identification objective des besoins des athlètes.</li><li>❑ Fournit des preuves d'une utilisation optimale du temps et de l'équipement disponibles visant à favoriser un niveau élevé de temps d'engagement actif, d'apprentissage et d'entraînement de la part des athlètes.</li></ul>

## Attente ECI: Concevoir un programme de séance pour athlètes AS

### Critère: Déterminer les activités appropriées pour chaque partie de la séance d'entraînement

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ N'établit pas de lien entre les activités et le but général de la séance d'entraînement.</li> <li>❑ Ne présente pas un plan qui tient compte des considérations relatives à la sécurité.</li> <li>❑ Ne s'assure pas que les activités sont conformes aux principes du PNCE en matière de croissance et de développement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Décrit les activités planifiées au moyen d'illustrations, de diagrammes et d'explications.</li> <li>❑ Précise les facteurs clés (points d'entraînement) qui seront intégrés aux activités de la séance d'entraînement.</li> <li>❑ Indique la durée de la séance d'entraînement dans son ensemble et de chacune des parties de la séance, et s'assure que ces durées correspondent aux principes de développement à long terme de l'athlète du modèle de SFC.</li> <li>❑ S'assure que les activités visent un but précis et qu'elles ont un lien avec l'objectif général de la séance d'entraînement (un but précis est un but qui correspond aux principes de développement à long terme de l'athlète du modèle de SFC).</li> <li>❑ Présente les activités d'une manière qui reflète la compréhension et la maîtrise des facteurs de risque éventuels.</li> <li>❑ S'assure que les activités contribuent au développement d'une ou de plusieurs habiletés appropriées au stade de développement des habiletés (acquisition, consolidation, perfectionnement).</li> </ul>	<p><b>Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Prévoit des variations d'activités ou de conditions d'entraînement pouvant être utilisées dans le but de créer des défis spécifiques qui provoquent un effet d'entraînement donné.</li> <li>❑ Prévoit des activités qui font la promotion des concepts décisionnels de base.</li> <li>❑ Identifie des rapports effort-repos, des charges d'entraînement cibles ou des intensités cibles appropriés pour les différentes activités.</li> <li>❑ Choisit des activités appropriées compte tenu du moment et de la date dans le plan de saison.</li> <li>❑ Ordonne les activités adéquatement dans la partie principale de la séance d'entraînement de manière à favoriser l'apprentissage et le développement des habiletés et à produire les effets d'entraînement souhaités. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Un ordonnancement approprié se rapporte à l'ordre dans lequel se déroulent les activités de la séance d'entraînement. Par exemple, l'ordonnancement des activités crée une progression menant à l'exécution des habiletés dans des situations de compétition réalistes.</li> </ul> </li> <li>❑ Choisit des activités qui tiennent compte des besoins propres aux athlètes ou à l'équipe en se fondant sur une analyse de la performance en compétition.</li> <li>❑ Propose des activités qui comprennent un volet de développement des habiletés mentales (établissement d'objectifs, visualisation, contrôle de l'attention, concentration).</li> <li>❑ Adapte les activités dans le but d'aider un(e) athlète qui effectue un retour après une blessure (considérations physiques, mentales et émotionnelles).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ S'assure que les activités contribuent au développement des qualités athlétiques (tel qu'établi dans les principes de développement à long terme de l'athlète du modèle de SFC.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Choisit à dessein des types de pratique qui favorisent le développement des habiletés et qui sont conformes aux lignes directrices de SFC en matière de développement des habiletés.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Les types de pratique optimaux peuvent être liés à des «outils décisionnels pertinents» (p. ex., pratique aléatoire, pratique variable, modélisation).</li></ul></li></ul>
--	---	--

## Attente ECI: Concevoir un programme de séance pour athlètes AS

### Critère: Concevoir un plan d'action d'urgence

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Ne présente pas de plan d'action d'urgence écrit.</li><li>❑ Mentionne moins des six éléments critiques exigés en vertu de la norme du PNCE pour la certification de base.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Présente un plan d'action d'urgence (PAU) complet comprenant les six éléments critiques ci-dessous.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Identifie les endroits où il y a des téléphones (cellulaires et lignes terrestres).</li><li>○ Dresse la liste des numéros de téléphone d'urgence.</li><li>○ Identifie l'endroit où se trouvent les fiches médicales de tou(te)s les participant(e)s sous la supervision de l'entraîneur(e).</li><li>○ Identifie l'endroit où se trouve une trousse de premiers soins complète.</li><li>○ Désigne à l'avance une «personne responsable des appels» et une «personne responsable des décisions».</li><li>○ Fournit des directives permettant de se rendre jusqu'au lieu de l'activité.</li></ul></li></ul>	<p><b>Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❑ Conserve des fiches détaillées sur les participant(e)s dans un lieu sécuritaire afin de protéger leur confidentialité.</li><li>❑ Présente une liste de vérification du matériel qui doit se trouver dans une trousse de premiers soins, cette dernière étant régulièrement inspectée/renouvelée.</li><li>❑ Indique dans le plan des étapes ou des procédures spécifiques qui doivent être suivies en cas de blessure.</li><li>❑ Élabore un processus de mise à jour et de tenue des fiches médicales.</li><li>❑ Élabore un PAU qui intègre les apprentissages découlant d'expériences passées, y compris de la mise en œuvre préalable d'un PAU.</li><li>❑ Identifie des aspects qui peuvent contribuer à améliorer les pratiques établies en matière d'élaboration de PAU.</li><li>❑ Le PAU de l'entraîneur(e) est utilisé comme une pratique exemplaire par SFC.</li></ul>