

## Attente ECI-avancé : Encadrer des athlètes du stade SS lors d'une compétition

### Critère : Préparer les athlètes à participer à une épreuve

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ L'entraîneur n'est pas préparé et a de la difficulté à superviser l'organisation des athlètes en vue de la compétition.</li> <li>❑ Les athlètes ne sont pas au courant de l'horaire ou du plan de compétition.</li> <li>❑ La préparation préalable à la compétition est expéditive et l'équipement n'est pas aisément disponible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Se prépare adéquatement en vue de l'épreuve : admissibilité, inscription, budget, liste de chambres, menus, formulaires d'exonération, transport, ratio athlètes entraîneurs, règlements pour le personnel, horaire, liste des effets à apporter, etc.</li> <li>❑ Planifie et communique les rôles et responsabilités des adjoints et de l'autre intervenants [p. ex., autres entraîneurs, soigneurs, parents, gestionnaires, etc.].</li> <li>❑ Vérifier si la salle de fartage est aménagée correctement : coffres, outils, tables, formes, piste de test, etc.</li> <li>❑ Vérifier si l'équipement requis est prêt à être utilisé et disponible, qu'il est en bon état et qu'il est sécuritaire : appareils de communication, accès Internet,ousse de premiers soins, équipement de chronométrage de temps intermédiaires, etc.</li> <li>❑ Se montre compétent sur tous les aspects de la préparation des skis : préparer la base, appliquer le fart d'adhérence et le fart de glisse, structure de la base, choix des skis.</li> <li>❑ Vérifie si les éléments et les procédures propres au sport (p. ex., site de compétition, salle de fartage, ordre de départ, salle d'attente des athlètes, sécurité des athlètes, météo, température) sont pris en considération dans le but de créer un environnement de compétition sécuritaire et positif</li> <li>❑ Connaît les règlements, révise les articles pertinents, transmet à l'équipe les informations importantes découlant de la réunion des chefs d'équipe, dispose d'un plan en cas de protêt (frais, formulaires).</li> <li>❑ Clarifie les règles de compétition avant l'épreuve (p. ex., parcours, aménagement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Fait la promotion des philosophies de l'esprit sportif et du sport sans dopage selon les lignes directrices établies par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport ou les lois provinciales.</li> <li>❑ Met en œuvre des stratégies de remplacement ou apporte des modifications à la préparation des athlètes ou de l'équipe au besoin, selon les changements qui surviennent dans l'environnement de compétition ou d'autres facteurs extérieurs (p. ex., athlète qui se blesse).</li> <li>❑ Propose des plans d'intervention dans le but de réagir à des facteurs imprévus ou ambigus pouvant avoir une incidence sur la compétition.</li> <li>❑ Les plans d'intervention réduisent ou minimisent les distractions auxquelles sont confrontés les athlètes ou prévoient des solutions de rechange afin d'assurer que les athlètes offrent une performance optimale.</li> </ul>

	<p>du départ et de l'arrivée) et communique les renseignements pertinents aux athlètes et aux autres intervenants.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Élabore un programme de compétition qui décrit les stratégies ou les tactiques de base permettant d'atteindre le niveau de performance souhaité au cours de la compétition.</li> <li>❑ Communique aux athlètes ou à l'équipe un plan ou un calendrier de compétition précisant quelles sont les attentes à l'égard des athlètes avant, pendant et après la compétition <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Le plan de compétition peut amener l'entraîneur à : aider les athlètes à inspecter l'environnement de compétition (départ et arrivée, parcours de l'épreuve) et à diriger leur attention sur les facteurs essentiels qui contribuent au développement d'une performance optimale; proposer un plan qui indique les heures et les lieux de rencontre, l'endroit où les athlètes doivent se rendre s'ils sont perdus, les listes de vérification pour l'équipement, les directives sur la nutrition, d'autres éléments logistiques propres au sport ou des tactiques et des stratégies clés</li> </ul> </li> <li>❑ Identifie des objectifs liés à la performance ou au processus pour la compétition : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les objectifs liés à performance peuvent préciser des résultats attendus précis en matière de performance. Les objectifs liés au processus décrivent les étapes menant à la réalisation de résultats attendus donnés. P. ex. : skier une descente difficile sans tomber</li> </ul> </li> <li>❑ Veille à ce que les athlètes effectuent une routine d'échauffement et de récupération appropriée.</li> <li>❑ Vérifie si les tactiques et les stratégies respectent les règlements de l'épreuve.</li> <li>❑ S'assure que les tactiques et les stratégies correspondent au stade de développement des athlètes et aux objectifs fixés pour la saison.</li> <li>❑ Élabore une stratégie pour suivre les objectifs de compétition.</li> </ul>	
--	--	--

## Attente ECI-Avancé: Encadrer des athlètes du stade SS lors d'une compétition

### Critère : Aider les athlètes à se préparer mentalement en vue de la compétition

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ N'applique pas de stratégies d'entraînement mental pour gérer la concentration.</li> <li>❑ N'applique pas de stratégies d'entraînement mental pour gérer l'anxiété.</li> <li>❑ N'applique pas de stratégies d'entraînement mental pour gérer les distractions.</li> <li>❑ Ne fixe pas de buts ou d'objectifs de performance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Collabore avec les athlètes ou l'équipe au début de la saison afin de fixer les objectifs pour l'ensemble de la saison et pour la saison de compétition.</li> <li>❑ Collabore avec les athlètes ou l'équipe afin de fixer des buts et des objectifs de performance appropriés pour cette épreuve en particulier.</li> <li>❑ Présente une stratégie pré-compétition axée sur la gestion de la concentration qui aide les athlètes ou l'équipe à atteindre un état mental favorable à la performance.</li> <li>❑ Présente une stratégie pré-compétition axée sur la gestion de l'angoisse qui aide les athlètes ou l'équipe à atteindre un état mental favorable à la performance.</li> <li>❑ Présente une stratégie pré-compétition axée sur la gestion des distractions qui aide les athlètes ou l'équipe à atteindre un état mental favorable à la performance.</li> <li>❑ Réagit de façon adéquate aux situations imprévues et applique des mesures permettant aux athlètes de réduire ou de minimiser les distractions.</li> </ul>	<p><b>En plus de satisfaire à la norme de base :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ SFC fait la promotion de ces stratégies auprès des nouveaux entraîneurs</li> </ul>

## Attente ECI-Avancé: Encadrer des athlètes du stade SS lors d'une compétition

### Critère : donner des conseils de base sur la nutrition

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<ul style="list-style-type: none"><li>❑ N'offre pas de conseils aux athlètes ou aux parents à propos de la nutrition avant une compétition.</li><li>❑ Ne prend pas les mesures appropriées afin de s'assurer que les athlètes s'hydratent bien durant une compétition.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Fournit aux athlètes ou aux parents des conseils sur la nutrition avant une compétition.</li><li>❑ Prend des mesures appropriées afin de s'assurer que les athlètes s'hydratent bien durant une compétition.</li><li>❑ Fournit aux athlètes ou aux parents des conseils sur la nutrition et l'hydratation après une compétition : une partie est déjà donnée durant les entraînements de l'équipe.</li></ul>	<p><b>En plus de satisfaire à la norme de base :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❑ Renseigne les athlètes sur un régime alimentaire adapté à un athlète d'endurance.</li></ul>

## Attente ECI-Avancé : Encadrer des athlètes du stade SS lors d'une compétition

### Critère : faire des interventions efficaces pendant et après les épreuves

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Critique la performance des athlètes pendant la compétition ou entre les épreuves d'une compétition.</li> <li>❑ Ignore les athlètes après la compétition ou les réprimande à cause de leur performance.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ «Vous savez que vous pouvez faire mieux que ça.»</li> <li>○ «Bougez-vous les pieds; allez-y; pourquoi vous êtes-vous placé s dans cette position?»</li> <li>○ «Vous étiez excellents lors de l'entraînement et maintenant vous ne faites rien de bon.»</li> </ul> </li> <li>❑ Effectue souvent des interventions qui ne sont pas spécifiques ou qui demeurent vagues :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ «Bon travail; grouillez-vous!», «Revenez, revenez! Bougez!»</li> <li>○ «Surveillez l'espace; cherchez le joueur à découvert.»</li> <li>○ «Vous avez fait du bon travail aujourd'hui.»</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Établir une stratégie pour ajuster l'équipement de ski : plan de communication, commissionnaire, etc.</li> <li>❑ Apporte des modifications à l'équipement avant l'épreuve de façon à tenir compte des facteurs environnementaux.</li> <li>❑ Fournit des rétroactions positives qui précisent ce que l'athlète ou l'équipe doit faire pour améliorer sa performance, et comment le faire.</li> <li>❑ Prépare et effectue des interventions qui visent à bâtir la confiance en soi et à optimiser les habiletés durant et après la compétition.</li> <li>❑ Procède à des interventions qui permettent de transmettre des informations stratégiques (spécifiques à l'épreuve), de gérer les athlètes (substitutions, remplacements), d'apporter des modifications à l'équipement (mise au point, etc.) et d'appliquer des stratégies mentales (contrôle de l'attention).               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ S'assure que les athlètes se concentrent sur la tâche et non sur le résultat apparaissant sur le tableau indicateur.</li> </ul> </li> <li>❑ Évalue le choix du moment et les interventions (ou la décision de ne pas intervenir) effectuées pendant la compétition en fonction de ce qui est approprié dans le sport, et est en mesure d'expliquer quelles interventions pourraient être répétées ou modifiées lors de la prochaine situation de compétition.</li> <li>❑ Après l'épreuve, présente une évaluation de la performance et établit un lien avec les buts ou les objectifs de la prochaine séance d'entraînement ou compétition.</li> <li>❑ Pendant ou après les épreuves, aide les athlètes à réfléchir puis à choisir des stratégies qui s'avéreront efficaces lors des performances suivantes.</li> <li>❑ Faire une séance de bilan après l'épreuve.</li> </ul>	<p><b>En plus de satisfaire à la norme de base :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Évalue le plan stratégique après la compétition, identifie les aspects du plan qui ont été efficaces et justifie les améliorations recommandées.</li> <li>❑ Effectue des interventions qui encouragent les athlètes à prendre des décisions relatives à la compétition lorsque cela s'avère approprié.</li> </ul>