

Attente ECI: Organiser et diriger une séance sur neige pour athlètes AS

Critère : veiller à ce que le site d'entraînement soit sécuritaire

| Amélioration requise | Satisfait à la norme | Dépasse la norme |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> N'a pas inspecté le site d'entraînement avant la séance <input type="checkbox"/> Des aspects dangereux évidents n'ont pas été pris en ligne de compte <input type="checkbox"/> N'a pas de plan d'urgence <input type="checkbox"/> Le plan d'urgence est incomplet : il comprend uniquement 3 éléments ou moins parmi les suivants : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Emplacement des postes téléphoniques : cellulaires et ligne fixe <input type="checkbox"/> Liste des numéros d'urgence <input type="checkbox"/> Emplacement des fiches médicales des participants dont il est responsable <input type="checkbox"/> Emplacement d'une trousse de premiers soins complète <input type="checkbox"/> Nom de la personne responsable des premiers soins et de la personne responsable des appels <input type="checkbox"/> Directives pour se rendre au site d'entraînement | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Choisit un site adapté à l'activité en utilisant une liste de vérification des éléments de sécurité <input type="checkbox"/> Diminue le niveau de risque pour les participants durant la séance; ceux-ci sont avertis des risques avant la séance ou au début de celle-ci. <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identifie les éléments relatifs à la pratique du ski qui pourraient provoquer une situation à risque : p. ex. des pistes glacées <input type="checkbox"/> Prend les précautions d'usage et informe les athlètes concernant les conditions environnementales extrêmes <input type="checkbox"/> Vérifie si les athlètes sont bien habillés en fonction du temps et des lieux <input type="checkbox"/> Plan d'urgence adapté au site contenant la plupart des éléments requis <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Emplacement des postes téléphoniques : cellulaires et ligne fixe <input type="checkbox"/> Liste des numéros d'urgence <input type="checkbox"/> Emplacement des fiches médicales des participants dont il est responsable <input type="checkbox"/> Emplacement d'une trousse de premiers soins complète <input type="checkbox"/> Nom de la personne responsable des premiers soins et de la personne responsable des appels <input type="checkbox"/> Directives pour se rendre au site d'entraînement <input type="checkbox"/> Enseigne les règles d'éthique à ski et insiste sur leur application pour que la pratique du ski soit sécuritaire | <p>En plus de satisfaire à la norme de base :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Réflexion critique sur les procédures de sécurité : discussion avec parents et athlètes pour les informer des risques <input type="checkbox"/> L'entraîneur a un brevet de premiers soins |

Attente ECI : Organiser et diriger une séance sur neige pour athlètes AS

Critère : encadrer une séance structurée et organisée

| Amélioration requise | Satisfait à la norme | Dépasse la norme |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ❑ Pas de structure claire pour la séance d'entraînement, comme le démontrent les éléments ci-après : <ul style="list-style-type: none"> ○ pas de programme de séance. ○ L'objectif de la séance n'est pas clair. ○ Pas d'échauffement ou activités d'échauffement inappropriées. Exemple d'activités d'échauffement inappropriées : faire des activités à intensité élevée avant de présenter des activités dont l'intensité diminue progressivement. ○ Le déroulement de la séance ne correspond pas au programme prévu. ○ Pas d'activité de récupération. ❑ Ne vérifie pas si l'équipement est prêt. ❑ Pas de pause pour favoriser la récupération et l'hydratation. ❑ N'est pas habillé pour une séance active d'entraînement. ❑ Durée des activités non adaptée à la séance d'entraînement, p. ex. : les activités sont si brèves que les participants n'ont pas le temps d'apprendre ou | <ul style="list-style-type: none"> ❑ Présente un programme pour la séance d'entraînement mise en œuvre. ❑ Veille à ce que la séance se déroule conformément aux objectifs établis. ❑ Modifie les activités afin de tenir compte des circonstances ou de facteurs externes : p. ex., météo, temps disponible, ressources, etc. ❑ Se présente sur place tôt pour se préparer. ❑ Veille à ce que les différentes parties de la séance soient bien distinctes : introduction, échauffement, partie principale, récupération et conclusion. ❑ Vérifie que l'équipement soit disponible et prêt à être utilisé. ❑ Utilise des activités amusantes, sécuritaires et favorisant l'apprentissage : p. ex. inclut une composante amusante à un entraînement, un départ de sprint, une confrontation en duo, un parcours d'agilité avec des cônes. ❑ S'adapte aux besoins et à la situation du monde réel. ❑ Utilise l'espace et l'équipement de façon adéquate. ❑ Prévoit des pauses afin que les athlètes puissent récupérer et s'hydrater convenablement. ❑ Accueille les athlètes lors de leur arrivée. ❑ Porte des vêtements appropriés à une pratique active de l'entraînement. ❑ S'assure que les activités contribuent au développement des habiletés, des tactiques ou des qualités sportives, c.-à-d. les exercices, les activités, les méthodes et les charges d'entraînement correspondent à l'objectif d'entraînement fixé. ❑ Utilise le temps d'entraînement de façon optimale de manière à ce que la durée des activités, les moments de transition et les temps d'attente soient appropriés pour les participants : <ul style="list-style-type: none"> ○ Le déroulement des activités se fait en fonction d'un horaire clairement établi de manière à maximiser l'utilisation du | <p>En plus de satisfaire à la norme de base :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Agence les activités de la séance de façon à enrichir l'apprentissage ou à obtenir des effets d'entraînement spécifiques ; l'agencement est l'ordre dans lequel se déroulent les activités de la séance. Par exemple, l'agencement des activités crée une progression menant à l'exécution des habiletés dans des situations de compétition réalistes. ❑ Apporte des modifications à la séance d'entraînement en se fondant sur l'analyse de la performance des athlètes. ❑ Utilise une variété de moyens pour adapter la séance d'entraînement afin que l'apprentissage soit adéquat. |

| | | |
|--|--|--|
| <p>de s'exercer; les activités sont si longues que les participants sont fatigués et perdent leur motivation; les participants passent davantage de temps à attendre qu'à effectuer les activités.</p> | <p>temps.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Les participants prennent activement part à des activités durant au moins la moitié de la séance d'entraînement.○ Les participants passent efficacement d'une activité à l'autre. | |
|--|--|--|

Attente ECI: Organiser et diriger une séance sur neige pour athlètes AS

Critère : faire des interventions efficaces

| Amélioration requise | Satisfait à la norme | Dépasse la norme |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ❑ N'identifie pas les points d'apprentissage clés dans son explication ❑ Effectue une démonstration alors que les participants ne sont PAS en mesure de voir et d'entendre. ❑ Réalise un nombre restreint d'interventions pour clarifier les principaux objectifs d'apprentissage. ❑ Donne des commentaires ou des directives qui identifient seulement ce qui doit être amélioré, et non comment l'améliorer ❑ Fournit des rétroactions qui mettent davantage l'accent sur des messages de motivation plutôt que sur des corrections spécifiques (p. ex., usage fréquent du renforcement ou de commentaires visant à «fouetter»). ❑ N'utilise pas un langage | <ul style="list-style-type: none"> ❑ Crée des occasions d'interagir avec tous les athlètes. ❑ Effectue les démonstrations en se plaçant de manière à être vu et entendu des athlètes. ❑ Présente de un à trois points d'apprentissage clés durant une explication ou une démonstration. ❑ Explique clairement les principaux objectifs d'apprentissage ou facteurs de performance (rétroactions/directives) aux participants avant de commencer une activité. ❑ S'assure que les points d'apprentissage clés correspondent au modèle de développement de l'athlète de SFC. ❑ Reconnaît de façon constructive les efforts des participants et corrige leur performance. ❑ Fournit des rétroactions et des directives qui identifient clairement les points à améliorer et la façon de les améliorer. ❑ Fournit des rétroactions positives et spécifiques aussi bien au groupe qu'aux individus. ❑ Définit les attentes appropriées en ce qui concerne le comportement des athlètes et souligne à nouveau l'importance de ces attentes au besoin. ❑ Fait la promotion d'une image positive du sport et incarne cette image auprès des athlètes et des autres intervenants. ❑ Utilise un langage respectueux avec les athlètes lors des interventions verbales. Un langage respectueux n'est pas discriminatoire et ne comporte ni jurons ni insultes. | <p>En plus de satisfaire à la norme de base :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Détermine quand omettre les rétroactions dans le but de stimuler la pensée critique. ❑ Identifie les interventions qui sont évaluatives, prescriptives et descriptives. ❑ Identifie des corrections qui dirigent l'attention des athlètes vers des signes extérieurs ou vers les effets anticipés du mouvement plutôt que vers les aspects plus intérieurs du mouvement. ❑ Intègre à son programme et enseigne les éléments de base de la prise de décisions. <ul style="list-style-type: none"> ○ Met l'accent sur la réflexion et la résolution de problèmes autonomes. ○ Pose des questions pertinentes qui favorisent la réflexion critique. ○ Recourt à des interventions qui indiquent aux participants à quel moment prendre des décisions appropriées dans le but d'améliorer l'exécution d'une habileté ou d'une tactique. ❑ Intègre des stratégies de préparation mentale à la séance d'entraînement : départ groupé, ski en peloton, tactiques de sprint. ❑ Tient compte des styles d'apprentissage individuels (auditif, visuel, kinesthésique) et effectue des interventions appropriées dans le but d'optimiser l'apprentissage. Des interventions appropriées à chaque style d'apprentissage peuvent comprendre ce qui suit : <ul style="list-style-type: none"> ○ Apprenants auditifs : rétroactions verbales. ○ Apprenants visuels : démonstration ou modélisation. |

| | | |
|---|---|--|
| <p>respectueux. Un langage respectueux n'est pas discriminatoire et ne comporte ni jurons ni insultes</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❑ Maintient une attitude positive et tient compte des besoins et des idées des athlètes. ❑ S'assure que les explications sont claires et concises et donne aux athlètes la possibilité de poser des questions. ❑ Donne lui-même une démonstration de la performance désirée ou fait appel à d'autres personnes à cette fin. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Apprenants kinesthésiques : faire ou ressentir. ❑ Encourage la prise de risques calculés dans le but d'améliorer la performance, en respectant le <i>Code d'éthique du PNCE</i> : p. ex. progression des techniques de descente pour augmenter la vitesse, ou sortir de sa zone de confort en vitesse ou à l'effort |
|---|---|--|