

Entraîneur de Compétition – Développement (Apprendre la compétition)

Guide d'évaluation
Juin 2015



Table des matières

Section 2 – Évaluation Compétition-Développement (spécifique au sport)

2.1 Suivi, évaluation et planification d’entraînement pour les athlètes du stade apprendre la compétition	5
2.1.1 Protocole d’évaluation	5
À l’atelier ECD hors-saison.....	5
Entre les ateliers ECD hors saison et sur neige	5
À l’atelier ECD sur neige	5
Administration	6
2.1.2 Coach Portfolio.....	7
Profil et objectifs de l’athlète (exemple).....	9
Plan annuel d’entraînement pour athlètes du stade Apprendre la compétition (exemple)	11
Plan annuel d’entraînement pour athlètes du stade Apprendre la compétition (copie vierge).....	12
Programme hebdomadaire (exemple)	13
Programme hebdomadaire (copie vierge).....	16
Plan de séance (copie vierge)	18
2.1.3 Formulaires d’évaluation	20
Tableau des données observables	20
Liste de contrôle de l’évaluateur	33
2.2 Analyser la technique pour athlètes du stade Apprendre la Compétition	41
2.2.1 Protocole d’évaluation	41
À l’atelier ECD hors-saison.....	41
Entre les ateliers ECD hors saison et sur neige	41
À l’atelier ECD sur neige	41
Administration	42
2.2.2 Le portfolio de l’entraîneur.....	43
2.2.3 Formulaires d’évaluation	43
Tableau des données observables	43
Evaluator Checklist	46

2.3 Planifier et diriger une séance pratique pour athlètes du stade Apprendre la Compétition	48
2.3.1 Protocole d'évaluation	48
Avant la séance d'observation pratique	48
Durant l'observation de la séance d'entraînement	49
La séance de bilan	49
Administration	50
2.3.2 Portfolio de l'entraîneur	50
Plan de séance (copie vierge)	50
Le plan d'urgence	51
Le plan d'urgence (exemple)	52
Personnes à contacter	52
Roles and responsibilities	53
2.3.3 Formulaires d'évaluation	54
Tableau des données observables	54
Liste de contrôle de l'évaluateur	64
2.4 Le soutien aux athlètes en compétition au stade Apprendre la compétition	71
2.4.1 Le Protocole d'évaluation (Le soutien aux athlètes en compétition)	71
Avant l'observation lors de la compétition	71
Durant l'observation lors de la compétition	73
La séance de bilan	73
Administration	74
2.4.2 Portfolio de l'entraîneur	74
Fiche de préparation d'une épreuve : entraîneur	74
Fiche de préparation pré-épreuve : athlète (# 1)	77
Fiche de préparation pré-épreuve : athlète (#2)	80
Fiche de préparation d'une routine d'échauffement : athlète	81
Fiche de préparation d'une épreuve : athlète (exemple)	82
Fiche de préparation d'une routine de retour au calme (exemple)	85
Fiche des objectifs de performance	86
2.4.2 Formulaires d'évaluation	87
Tableau des données observables	87
Liste de contrôle de l'évaluateur	98

2.5 Gérer un programme sportif pour des athlètes du stade Apprendre la compétition	106
2.5.1 Le protocole d'évaluation	106
À l'atelier ECD sur neige	106
Après l'atelier ECD sur neige.....	106
La séance de bilan	106
Administration	107
2.5.2 Portfolio de l'entraîneur	107
Administration:	107
2.5.3 Formulaires d'évaluation	108
Tableau des données observables	108
Liste de contrôle de l'évaluateur	113
Annexe	116
Formulaire d'évaluation du processus d'évaluation	116

2.1 Suivi, évaluation et planification d'entraînement pour les athlètes du stade apprendre la compétition

2.1.1 Protocole d'évaluation

À l'atelier ECD hors-saison

- L'évaluateur révise le portfolio avec l'entraîneur et soumet à ce-dernier les questions ou les difficultés que soulève le contenu des feuilles de planification. Cette discussion doit avoir une valeur formative.

Entre les ateliers ECD hors saison et sur neige

- L'entraîneur remet son portfolio complet à l'évaluateur au moins deux semaines avant le stage sur neige. Le portfolio comprend les éléments suivants :
 - Profil de l'athlète et rapport sur les objectifs
 - Profil de l'équipe et rapport sur les objectifs
 - Programme annuel d'entraînement : fractionné d'après les principales périodes de l'année
 - Résumé des objectifs et des priorités de chaque période
 - Programmes d'entraînement hebdomadaire
 - Programme de séance
 - Programme de test et de suivi
- L'évaluateur s'assure que les documents remis sont bien structurés et complets et **évalue toutes les composantes du portfolio.**
- L'évaluateur doit utiliser le *tableau des critères de performance* et la *liste de vérification de l'évaluateur* du présent guide pour y noter les données observables recueillies au cours de l'évaluation de l'attente « Suivi, évaluation et planification d'entraînement pour les athlètes du stade apprendre la compétition ».

À l'atelier ECD sur neige

- L'évaluateur complète l'évaluation du portfolio selon les directives suivantes :

- Y a-t-il des questions de clarification à poser à l'entraîneur?
- Faire des commentaires à l'entraîneur aux sujets des plans et autres documents remis

- Pour chacun des critères de performance évalués, le candidat doit SATISFAIRE ou DÉPASSER LA NORME pour 75% des données observables afin de RÉPONDRE AUX EXIGENCES de l'évaluation sommaire.
- L'évaluateur anime une séance de bilan, au plus tard deux semaines après l'évaluation du portfolio. La durée suggérée est d'environ 30-45 minutes, en fonction des circonstances.
- Après la séance ou peu de temps après (maximum une semaine) celle-ci, l'évaluateur informe l'entraîneur du résultat final de l'évaluation en lui remettant une copie du formulaire d'évaluation sommaire pour l'attente : « Suivi, évaluation et planification d'entraînement pour les athlètes du stade apprendre la compétition ».
- S'il est nécessaire de reprendre une partie de l'évaluation, l'évaluateur et l'entraîneur conviennent mutuellement des étapes à suivre par l'entraîneur.

Administration

- Si l'entraîneur satisfait aux normes d'évaluation, l'évaluateur endosse la tâche correspondante (signature) de la liste de vérification de l'évaluateur et le formulaire d'évaluation sommaire et les transmet au bureau de division
- Le coordonnateur de la division à la formation des entraîneurs met à jour le dossier de l'entraîneur.

2.1.2 Coach Portfolio

L'entraîneur remet un portfolio complet à l'évaluateur. Le portfolio doit comprendre les éléments suivants.

- a. Profil de l'athlète et rapport sur les objectifs : une évaluation complète des facteurs de performance où l'on compare les résultats de l'athlète aux normes et balises de Nordiq Canada ou à d'autres normes pertinentes. Commenter le niveau actuel de performance et de développement de l'athlète par rapport au niveau souhaité. Fixer les objectifs de performance et de développement pour l'année (voir tableau) en tenant compte des forces et faiblesses de l'athlète et de son niveau de développement.
- b. Profil de l'équipe et rapport sur les objectifs : bref résumé de la dynamique et des objectifs de l'équipe. Identifier les forces et faiblesses de l'équipe et les possibilités de conflit interne ainsi que les solutions envisagées.
- c. Programme annuel d'entraînement : fractionné d'après les principales périodes de l'année : comprend les principaux objectifs de l'année, le volume annuel total, le ratio d'entraînement spécifique – non spécifique pour chaque période, l'horaire des priorités d'entraînement, l'horaire de test et de suivi (quoi? et quand?), le niveau de priorité de développement de chaque paramètre d'entraînement, les indices d'intensité et de volume hebdomadaire (voir tableau). Au plan technique, décrire les aspects spécifiques qui seront travaillés et préciser pendant combien de temps au cours de chaque période : par exemple, utilisation plus efficace du pas de un dans les montées graduelles, septembre et octobre.
- d. Résumé des objectifs et des priorités de chaque période : résumé écrit expliquant pourquoi les priorités de développement et d'entraînement de chacune des périodes ont été choisies et quel est leur rapport avec le stade de développement de l'athlète et l'évaluation de ses forces et faiblesses. Ajouter le temps et le volume de travail nécessaire pour réaliser les priorités de développement : cet aspect doit se refléter également dans les programmes annuel et hebdomadaire d'entraînement. Expliquer principalement combien de fois par semaine ou par mois vous devrez travailler une technique pour que l'athlète démontre une amélioration significative.
- e. Programmes d'entraînement hebdomadaire : un exemple de programme hebdomadaire d'entraînement pour chaque période avec précisions sur chaque séance d'entraînement et explication des variables dont on a tenu compte pour élaborer le contenu des séances de la semaine : niveau de fatigue anticipé, temps requis de récupération, priorités personnelles d'entraînement de l'athlète, horaire de compétition et ensemble des objectifs de performance à court terme. Remettre également un exemple de programme d'entraînement de deux semaines visant à permettre à l'athlète d'atteindre son niveau maximal de performance lors d'une épreuve majeure. Expliquer succinctement comment ce programme visant l'atteinte du niveau maximal diffère du programme habituel d'une période de compétition et comment il a été élaboré spécifiquement pour votre athlète.
- f. Programme de séance : pour chaque période hebdomadaire présentée, inclure un programme de séance (principale séance d'équipe) décrivant les exercices appropriés pour

le développement des qualités sportives ainsi que les habiletés techniques et tactiques et les exercices visant le développement des aptitudes mentales : visualisation, contrôle de l'attention et gestion des distractions. Démontrer que l'entraînement des aptitudes mentales fait partie des programmes de séance et des programmes hebdomadaires, à quelle habileté elles sont associées et comment elles sont exécutées; préciser les priorités de chacune des périodes et du programme annuel d'entraînement.

- g. Programme de test et de suivi : explication des programmes et des outils de test et de suivi (quels tests ou quels outils, l'objectif visé, le moment, etc.) et exemples de fiches de rapport périodique et de résultats de tests. Le programme de suivi devrait minimalement toucher aux aspects suivants : fatigue ou stress relié à l'entraînement, condition physique générale, condition physique spécifique, atteinte des objectifs. Décrire également la participation des membres de l'équipe de soutien multidisciplinaire : médecin, physiothérapeute, spécialiste en musculation, nutritionniste, psychologue, etc.

Profil et objectifs de l'athlète (exemple)

Nom: _____ Âge: _____

Profil de l'équipe et place de cet athlète dans la dynamique de l'équipe	
Expérience sportive	
État de santé	
Évaluation de la morphologie et de la posture	
Évaluation des habitudes alimentaires	
Contexte socioéconomique	
Niveau de motivation	
Aptitudes mentales : gestion du stress, concentration, contrôle de la distraction	
Principaux résultats de l'année précédente : épreuves majeures, résultats cumulatifs, LPC	
Résultats des tests de capacité physique	
Systemes d'énergie +/-	

Force +/-	
Technique +/-	
Tactique +/-	
Aptitudes mentales +/-	

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT (ENTRAÎNEMENT)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

OBJECTIFS DE PERFORMANCE (COMPÉTITION)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Nom de l'entraîneur: _____ #PNCE: _____

Plan annuel d'entraînement pour athlètes du stade Apprendre la compétition (exemple)

Principaux objectifs pour l'année et volume total: Améliorer la VAM, force max, départs de sprints, efficacité pas de un double-poussée, confiance pour attaquer et contrôler le rythme lors des départs de masse; volume total de 550 heures

Mois	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Jan.	Fév.	Mars												
Périodes (macrocycles)	Transit.	Préparation générale						Préparation spécifique						Pré-comp.		Début Compétition			Compétition principale					
Semaines (microcycles)	1 2 3 4	5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26	27 28 29 30 31 32	33 34 35 36 37 38 39	40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52																			
Compétitions et tests			X				X			X				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Camps					X	X		X	X		X													
évaluations méd. et physio.		x		X		X		X		x										x				
% spécifique vs non-spéc.	10/90	20/80		40/60				60/40			70/30		80/20											
ZONE 1 (Endurance aérobie)																								
ZONE 2 (NB: surtout pour tech.)																								
ZONE 3 (seuil anaérobie)																								
ZONE 4 (VAM/COURSE)																								
Sprint anaérobie lactique																								
Sprint alactique																								
Force-gainage																								
Force-endurance																								
Force-hypertrophie																								
Force puissance-plyométrie																								
Force maximale																								
Flexibilité																								
Focus technique																								
Focus tactique de course																								
Focus psychologie																								
# d'intensités (Z3-4)/sem.	0-1	1 (jusqu'à 2 à l'occasion)				2 la plupart du temps			2-3		2 en moyenne		2-3 (incluant les courses)											
# de séances sprints/sem.	0	1-2				2			2		2-3		1-2											
# d'heures mensuel	20	44	50	50	60	57	52	50	40	38	38	35												
		haute priorité = développement intense																						
		moyenne priorité = développement modéré ou maintien élevé																						
		basse priorité = maintien minimal																						
		pas une priorité = à éviter																						

Programme hebdomadaire (exemple)

Objectifs de la semaine : routine de récupération et flexibilité 1 x semaine ; entraînement des aptitudes mentales lors de 4 séances différentes. Être prêt à réaliser ses objectifs d'aptitudes mentales à chaque séance ; tel qu'indiqué au programme de la période, vous aurez plusieurs occasions de mettre en pratique des sprints de diverses longueurs au cours de la semaine.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
Zone 1	1h – ski à roulettes (SR) classique	0:30 jogging	1 h – SR patin échauffement et retour au calme	0:40 jogging	1 h – SR patin	1 h 30 SR classique	0 h 20 pas glissé + 0 h 25 SR classique	6 h 30
Zone 2								
Zone 3							3 x 10 min/2 min pas glissé	0 h 45
Zone 4			5 x 3 min/4 min SR patin					0 h 35
SPRINT (10-45 sec.)			3-4 x 20 sec/3 min					1 x
VITESSE (2-8 sec.)		6 x 8 sec/3 min durant Z1				6 x 8 sec/3 min durant Z1		2x
Force générale		0 h 30		0 h 15		0 h 15		1 h 00

Force endurance							3 x 5 min/3 min double poussée (DP)	0 h 25
Force hypertrophie								
Force puissance et pliométrie					0 h 45			0 h 45
Force maximale	1 h 00 7-9 RM							1 h 00
Flexibilité	0:15	0:15	0:15	0:15	0:15	0:15	0:15	1 h 45
Accent de l'entraînement technique	Bon équilibre et longue glisse en pas alternatif (PA)		Pas de un efficace en montée graduelle		Équilibre et glisse	Fréquence de mouvements rapides lors des sprints	Pas glissé : bassin vers l'avant, se poser sur pied à plat, extension complète bras et main	
Accent des stratégies et tactiques de course			Essayer différents rythmes d'intervalle et comparer la distance			Comparer la distance parcourue aux départs PA vs DP à différents		

			parcourue			niveaux		
Accent de l'entraînement mental		Visualiser un départ parfait	Fixer les objectifs pour une séance en intensité : accent sur la technique et le contrôle de ses pensées		Faire 10 min de visualisation sur neige. Réfléchir à vos sensations de la neige, aux apparences de l'environnement, etc.	Visualiser un départ parfait	Fixer les objectifs pour une séance en intensité : respect du rythme et pensée positive si mauvaise température	
Remarques d'ordre général sur la séance	Maintenir les périodes de repos entre les exercices à 1,5 ou 2 min. Privilégier la bonne technique sur la force.	Au besoin, peut prendre un repos plus long après chaque sprint. Donner l'effort maximum. Écrire 2 objectifs pour la séance d'intervalle du lendemain.	Après un bon échauffement de 20 min, 3 à 4 sprints de 20 sec. Passer après aux intervalles en z4. Appliquer les objectifs de rythme et d'entraînement mental.	Course amusante et sans intensité. Skier une boucle pour le plaisir avec un ami.	Les exercices pliométriques demandent un effort maximum d'explosion aujourd'hui. Arrêter si la qualité diminue	Faire des sprints en descente graduelle pour travailler à vitesse élevée.	Exécuter la double poussée en pente. Se rappeler qu'en zone 3, c'est la durée de la séance et non l'intensité qui est l'aspect difficile. Demeurer dans la zone!	
Total	2 h 15	1 h 15	1 h 50	1 h 15	2 h 00	2 h 00	2 h 10	12 h 45

Programme hebdomadaire (copie vierge)

Objectifs de la semaine:

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Total
Zone 1								
Zone 2								
Zone 3								
Zone 4								
Sprint (10-45 sec.)								
VITESSE (2-8 sec.)								
Force générale								
Force endurance								
Force hypertrophie								
Force puissance et pliométrie								
Force maximale								
Flexibilité								

Accent de l'entraînement technique								
Accent des stratégies et tactiques de course								
Accent de l'entraînement mental								
Remarques d'ordre général sur la séance								
Total								

Nom de l'entraîneur: _____

#PNCE: _____

Plan de séance (copie vierge)

Équipe ou programme: _____ Date: _____

Lieu: _____ Heure: _____ Durée: _____

Objectifs: _____

Équipement: _____

Activités et objectifs : Habiletés athlétiques, type d'effort, durée, intensité, mouvements, etc.	Principaux éléments - messages Directives, sécurité, stratégies mentales
Introduction (durée = min)	
Échauffement général (durée = min) Échauffement spécifique (durée = min)	
Partie principale (durée = min)	
Retour au calme (durée = min)	

Conclusion (durée = min)	
---------------------------------	--

NB: SVP décrire comment votre séance respecte les principes du DLTA et pourquoi vous avez choisi ses exercices.

Justification de la séance: _____

Nom de l'entraîneur: _____ #PNCE: _____

2.1.3 Formulaire d'évaluation

Tableau des données observables

Résultat attendu : Soutien aux athlètes en entraînement		
Critère : Mettre en application des protocoles et des méthodes qui contribuent au développement de qualités athlétiques en ski de fond		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<input type="checkbox"/> Recourt à un nombre restreint de méthodes qui contribuent efficacement au développement de certaines des qualités athlétiques pertinentes au ski de fond. <input type="checkbox"/> Identifie et met en œuvre des protocoles et des méthodes d'entraînement qui sont adéquats compte tenu de l'âge des athlètes mais qui ne conviennent pas à leur expérience d'entraînement. <input type="checkbox"/> Met en œuvre des protocoles et des méthodes d'entraînement qui ne sont pas adéquats ou qui ne sont pas suffisamment adaptés au sport compte tenu du moment dans le programme annuel. <input type="checkbox"/> Ne crée pas délibérément des conditions qui	<input type="checkbox"/> Met en œuvre des protocoles et des méthodes d'entraînement généraux et propres au ski de fond dans le but de correctement développer et/ou maintenir toutes les qualités athlétiques <input type="checkbox"/> S'assure que les protocoles et les méthodes d'entraînement sélectionnés sont adaptés à l'âge et à l'expérience d'entraînement des athlètes. <input type="checkbox"/> S'assure que les protocoles et les méthodes d'entraînement sélectionnés sont adaptés à la période du programme annuel.	<input type="checkbox"/> Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et : <input type="checkbox"/> Choisit et met en œuvre des protocoles d'entraînement spécifiques afin de combler les lacunes de certain(e)s athlètes. <input type="checkbox"/> Adapte les paramètres de charge à des méthodes données de manière à tenir compte de variables individuelles telles que les antécédents en matière d'entraînement, les blessures subies par le passé, etc. <input type="checkbox"/> Recourt à des protocoles et à des méthodes d'entraînement inédits et novateurs qui sont conformes aux données scientifiques connues et émergentes ainsi qu'aux observations propres au sport au niveau élite.

<p>permettent l'entraînement des qualités athlétiques pertinentes au ski de fond durant la séance d'entraînement.</p> <p><input type="checkbox"/> Ne recourt pas à des méthodes qui contribuent efficacement au développement qualités athlétiques pertinentes au ski de fond.</p>		<p><input type="checkbox"/> Consulte des spécialistes (physiothérapeute, médecin, soigneur/euse) dans le but d'identifier des stratégies visant à répondre aux besoins individuels des athlètes en matière de conditionnement physique et à améliorer l'entraînement des habiletés physiques durant les séances d'entraînement.</p> <p><input type="checkbox"/> Applique correctement les protocoles et les méthodes d'entraînement de façon à développer et/ou maintenir <u>toutes</u> les qualités athlétiques pertinentes au ski de fond.</p>
--	--	--

Résultat attendu : Analyse de la performance		
Critère : Détecter les éléments techniques devant être améliorés ou raffinés pour accroître les performances ou prévenir les blessures		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<p><input type="checkbox"/> Propose des activités et/ou des exercices qui n'aident que partiellement les athlètes à corriger leur performance technique.</p> <p><input type="checkbox"/> N'évalue pas</p>	<p><input type="checkbox"/> Précise le temps/volume de travail qui pourrait être requis pour produire l'effet de correction/d'amélioration désiré sur la performance technique.</p> <p><input type="checkbox"/> En se fondant sur une estimation du temps/volume de travail requis</p>	

l'incidence de la mise en œuvre des corrections techniques sur les futures activités d'entraînement.	pour produire l'effet désiré, évalue l'incidence de la mise en œuvre des corrections techniques sur les futures activités d'entraînement.	
--	---	--

Résultat attendu : Analyse de la performance		
Critère : Évaluer le niveau de condition physique de l'athlète en regard des performances et de progrès continu en ski de fond		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<p><input type="checkbox"/> N'interprète pas correctement les résultats de tests sur le terrain ou en laboratoire qui permettraient de formuler le type de recommandations liées à l'entraînement qui contribueraient efficacement à améliorer la performance des athlètes du contexte Compétition – Développement.</p> <p><input type="checkbox"/> Ne recourt pas aux tests sur le terrain ou en laboratoire qui pourraient être utilisés pour évaluer la condition physique propre au ski de fond des athlètes.</p> <p><input type="checkbox"/> N'utilise pas ou n'interprète pas les résultats de tests sur le</p>	<p><input type="checkbox"/> Met en œuvre des tests sur le terrain ou en laboratoire afin d'évaluer la condition physique propre au sport des athlètes en ce qui a trait aux qualités athlétiques pertinentes pour le ski de fond</p> <p><input type="checkbox"/> Met sur pied un système de suivi régulier dans le but d'observer l'évolution de facteurs de performance/qualités précis et de mesurer les progrès des athlètes.</p> <p><input type="checkbox"/> Interprète les résultats des tests sur le terrain ou en laboratoire en les comparant : (1) aux données normatives appropriées compte tenu du sexe, de l'âge et de la discipline des athlètes; et (2) aux résultats des évaluations précédentes.</p> <p><input type="checkbox"/> Met sur pied un système de suivi régulier dans le but de mesurer la fatigue, et donc de prévenir le surentraînement et de minimiser les risques de blessures.</p> <p><input type="checkbox"/> Apporte des modifications aux programmes d'entraînement</p>	

<p>terrain ou en laboratoire de façon à formuler des recommandations appropriées en matière d'entraînement.</p>	<p>hebdomadaires ou mensuels en se fondant sur les résultats des tests (p. ex., modification des priorités et des objectifs d'entraînement à court/moyen terme; sélection de moyens et de méthodes convenant à l'amélioration des qualités athlétiques visées).</p> <p><input type="checkbox"/> Identifie correctement combien de temps/de volume de travail seront nécessaires pour obtenir les résultats souhaités tout en s'efforçant d'améliorer des qualités athlétiques données.</p> <p><input type="checkbox"/> Apporte des modifications à court et à moyen terme au programme d'entraînement des athlètes dans le but de tenir compte du niveau de développement des qualités athlétiques, et fournit une justification logique et fondée sur des preuves pour expliquer ces modifications.</p> <p><input type="checkbox"/> S'appuie sur l'évaluation des niveaux de condition physique propres au sport pour modifier les tactiques/stratégies employées lors des compétitions de façon appropriée.</p> <p><input type="checkbox"/> Tient des dossiers sur les résultats d'évaluation et s'assure que ceux-ci demeurent confidentiels, conformément aux politiques de Nordiq Canada en matière de protection des renseignements personnels.</p> <p><input type="checkbox"/> Collabore avec d'autres entraîneur(e)s dans le but de mettre en œuvre la procédure et les protocoles s'appliquant aux tests, et agit comme mentor(e) auprès d'autres entraîneur(e)s afin d'interpréter les résultats.</p>	
---	---	--

Résultat attendu : Analyse de la performance		
Critère : Identifier les facteurs spécifiques de compétition ayant des incidences sur les performances		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Identifie quelle est l'incidence sur la performance du calendrier de compétition et du nombre de compétitions prévues durant une période précise.	
Résultat attendu : Analyse de la performance		
Critère : Effectuer une analyse exhaustive des attentes du sport à l'égard du niveau élite		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Identifie des éléments d'information ou des statistiques clés qui permettent de définir les exigences associées aux compétitions internationales. <input type="checkbox"/> Analyse les exigences physiologiques du sport. <input type="checkbox"/> Analyse les exigences mentales du sport. <input type="checkbox"/> Analyse les exigences techniques du sport. <input type="checkbox"/> Analyse les exigences tactiques et de prise de décision du sport. <input type="checkbox"/> Analyse les engagements requis du niveau élite du sport à l'égard de l'entraînement. <input type="checkbox"/> Consulte des spécialistes	

	(physiothérapeutes, docteurs, préparateurs physiques, etc) afin d'identifier les stratégies pour répondre aux besoins spécifiques des athlètes	
--	--	--

Résultat attendu : Soutien relatif à la compétition		
Critère : Mettre en application des procédures de préparation psychologique pré-compétition afin d'être prêt pour la performance		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Intègre des activités de développement de la concentration aux séances d'entraînement. <input type="checkbox"/> Intègre des exercices de visualisation aux plans d'entraînement des athlètes. <input type="checkbox"/> Intègre des techniques de gestion des distractions aux plans d'entraînement des athlètes.	

Résultat attendu : Élaboration d'un programme sportif		
Critère : Définir la structure du programme en se basant sur les possibilités d'entraînement et de compétition offertes		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> indique le calendrier de compétition ainsi que le nombre de compétitions comprises dans le programme, de même que les autres événements clés (entraînement, évaluation, etc.); <input type="checkbox"/> calcule correctement la durée de la saison, en tenant compte des	

	<p>pauses et des autres aspects logistiques, ainsi que le nombre total de jours de compétition dans le plan d'entraînement annuel;</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> identifie la durée de chaque période du programme (préparation, compétition, transition) et divise chacune de celles-ci en phases (PPG; PPS; PPC; PC; transition);<input type="checkbox"/> identifie le nombre, la durée et la fréquence des séances d'entraînement pour chaque période du programme (préparation, compétition, transition).<input type="checkbox"/> Présente un calendrier de planification annuelle de l'entraînement qui identifie les principales orientations du programme (buts et objectifs) pour le développement des habiletés, le conditionnement physique, la performance des athlètes et les stades généraux de développement des athlètes pour chaque période du programme, conformément au modèle de développement à long terme de l'athlète de Nordiq Canada<input type="checkbox"/> Identifie l'importance relative des compétitions dans le cadre du plan d'entraînement annuel.<input type="checkbox"/> Identifie des mesures de redressement spécifiques et/ou d'autres corrections à apporter à la structure du programme dans le but : (1) de remédier à des lacunes données observées chez certain(e)s athlètes à la suite d'évaluations ou d'autres analyses de la performance; et (2) de s'assurer d'une progression adéquate qui correspond au modèle de développement à long terme de	
--	---	--

	l'athlète de Nordiq Canada.	
--	-----------------------------	--

Résultat attendu : Élaboration d'un programme sportif		
Critère : Identifier des mesures appropriées de promotion de développement d'athlètes		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Identifie les principaux problèmes qui entravent la progression des athlètes au sein de son programme annuel, et présente des solutions réalistes qui : (1) sont conformes aux normes de Nordiq Canada en matière de développement à long terme de l'athlète et (2) sont adaptées aux besoins des athlètes du contexte Compétition – Développement.	

Résultat attendu : Élaboration d'un programme sportif		
Critère : Incorporer au programme les priorités annuelles d'entraînement		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Utilise le modèle de programme annuel de Nordiq Canada pour prioriser adéquatement les qualités athlétiques qui seront entraînées à un moment précis du plan d'entraînement annuel. <input type="checkbox"/> Utilise le modèle de programme annuel de Nordiq Canada dans le but de fixer des objectifs d'entraînement	

	<p>(développement-maintien/acquisition-consolidation) pour des qualités athlétiques données à un moment précis du programme d'entraînement annuel.</p> <p><input type="checkbox"/> Pour une semaine donnée du programme, détermine :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ le nombre total de séances d'entraînement et la durée de chacune, et utilise ces renseignements pour calculer le nombre total d'heures d'entraînement/de pratique pendant la semaine; ○ s'il y a un écart entre «le nombre minimal d'heures d'entraînement requis pour produire des effets d'entraînement précis» et «le nombre d'heures disponibles pour l'entraînement» en se fondant sur les lignes directrices de Nordiq Canada; <p><input type="checkbox"/> l'organisation et l'ordonnancement des priorités d'entraînement à l'échelle hebdomadaire en tenant compte du moment dans le plan d'entraînement annuel.</p> <p><input type="checkbox"/> Identifie les modifications à apporter au modèle de Nordiq Canada dans le but de mieux l'adapter à la situation de son programme tout en respectant les lignes directrices de Nordiq Canada en matière de développement à long terme de l'athlète</p> <p><input type="checkbox"/> Priorise les facteurs/composantes d'entraînement clés, précise les objectifs d'entraînement et de développement et propose un ordonnancement approprié</p>	
--	---	--

	desdit(e)s facteurs/composantes/objectifs pour chaque période du plan.	
--	--	--

Résultat attendu : Élaboration d'un programme sportif		
Critère : Organiser et établir l'ordre des priorités et des objectifs d'entraînement sur une base hebdomadaire pour en optimiser les ajustements		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Tient compte des contraintes logistiques dans le plan d'entraînement annuel lors de l'ordonnancement des activités d'entraînement hebdomadaires. <input type="checkbox"/> Pour chaque période du programme annuel, présente un plan d'une semaine indiquant les principaux objectifs et priorités se rapportant aux qualités athlétiques. <input type="checkbox"/> Établit stratégiquement l'horaire des séances d'entraînement de la semaine en tenant compte de ce qui suit : niveaux de fatigue anticipés; temps nécessaire pour la récupération après des activités données; priorités d'entraînement; objectifs de performance généraux; compétitions prévues à court terme. <input type="checkbox"/> Propose un plan d'entraînement qui mentionne, pour chacun des plans de la semaine, des types d'exercices pertinents aux qualités athlétiques ainsi que des conditions d'entraînement adaptées aux facteurs techniques/tactiques. <input type="checkbox"/> Ordonnance les activités d'entraînement de la semaine en tenant compte : (1) de l'incidence de la fatigue	

	<p>sur l'apprentissage, la performance et l'adaptation; (2) du temps de récupération requis après l'utilisation de types de charges ou de méthodes spécifiques, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> Tient compte des indices de fatigue des activités d'entraînement et de compétition des semaines précédentes lors de l'organisation et de l'ordonnancement des priorités et des objectifs d'entraînement hebdomadaires.</p> <p><input type="checkbox"/> Prévoit les décisions de programmation critiques qui devront être prises concernant le plan hebdomadaire afin de prendre en considération/de corriger des facteurs de performance donnés identifiés dans le cadre de l'évaluation du programme.</p>	
--	---	--

Résultat attendu : Élaboration d'un programme sportif		
Critère : Développer un programme d'activités réduites et pointues en préparation de compétitions importantes		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<p><input type="checkbox"/> Pour les deux semaines précédant une compétition importante, décrit les activités d'entraînement et de compétition afin de produire un effet d'affûtage et un sommet de performance en se fondant sur l'application pertinente des principes ci-dessous :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ réduction du volume d'entraînement tout au long de la phase d'affûtage ○ maintien d'un volume d'entraînement à haute intensité suffisant 	

	<ul style="list-style-type: none"> ○ diminution du niveau de fatigue exigé lors des séances d'entraînement ○ maintien ou diminution progressive de la fréquence des séances d'entraînement durant la semaine ○ présentation d'activités très spécifiques aux exigences de compétition pendant la période d'affûtage 	
--	--	--

Résultat attendu : Analyse de la performance		
Critère : Évaluer l'efficacité des athlètes ou de l'équipe à performer en regard du potentiel lors de compétitions		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Élabore un rapport fondé sur des preuves qui documente les aspects ci-après : <ul style="list-style-type: none"> ○ les buts à court et à long terme de l'équipe ou du club; ○ les buts à court et à long terme des athlètes; ○ l'appréciation de l'engagement de l'athlète envers l'entraînement et la compétition; ○ l'appréciation de la motivation de l'athlète à l'égard de l'entraînement et de la compétition; ○ l'appréciation de la capacité de l'athlète à utiliser efficacement les tactiques (intention, exécution, moment opportun, suivi actif pour en assurer l'effet positif, 	

	<p>etc.);</p> <ul style="list-style-type: none">○ l'appréciation des habitudes d'alimentation ou d'hydratation de l'athlète;○ l'appréciation de l'état général de santé de l'athlète. <p><input type="checkbox"/> Évalue les aptitudes psychologiques de l'athlète à gérer les distractions avant et pendant une compétition, cibler son attention et à se concentrer lors des moments critiques d'une compétition et à gérer le stress avant et pendant une compétition</p> <p><input type="checkbox"/> Apprécie la capacité de l'athlète à coopérer de façon positive avec les autres au cours d'une compétition</p> <p><input type="checkbox"/> Apprécie la cohésion du groupe et sa capacité à l'égard d'un fonctionnement collectif</p> <p><input type="checkbox"/> Apprécie les sources éventuelles de conflit ou de tension entre athlètes</p> <p><input type="checkbox"/> Tient compte des facteurs socio-économiques qui peuvent avoir un impact sur la situation de l'athlète et sa capacité de performer</p>	
--	--	--

Liste de contrôle de l'évaluateur

Suivi, évaluation et planification d'entraînement pour les athlètes du stade apprendre la compétition

Nom de l'entraîneur: _____ #PNCE: _____

DN : Dépasse la norme; SN : Satisfait à la norme; AR : Amélioration requise; OBS: Observation, PEA : Plan d'Entraînement Annuel; PH : Plan Hebdomadaire; PSE: Plan de Séance; PE : profil d'équipe; PA : profil de l'athlète; TS : test et suivi; OP :objectifs et priorités; DEM : demander à l'entraîneur

Critère : Mettre en application des protocoles et des méthodes qui contribuent au développement de qualités athlétiques en ski de fond	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Met en œuvre des protocoles et des méthodes d'entraînement généraux et propres au ski de fond dans le but de correctement développer et/ou maintenir toutes les qualités athlétiques			
<input type="checkbox"/> S'assure que les protocoles et les méthodes d'entraînement sélectionnés sont adaptés à la période du programme annuel.			
<input type="checkbox"/> S'assure que les protocoles et les méthodes d'entraînement sélectionnés sont adaptés à l'âge et à l'expérience d'entraînement des athlètes.			
<input type="checkbox"/> S'assure que les protocoles et les méthodes d'entraînement sélectionnés sont adaptés à la période du programme annuel.			
Critère : Détecter les éléments techniques devant être améliorés ou raffinés pour accroître les performances ou prévenir les blessures	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Précise le temps/volume de travail qui pourrait être requis pour produire l'effet de correction/d'amélioration désiré sur la performance technique			
<input type="checkbox"/> En se fondant sur une estimation du temps/volume de travail requis pour produire l'effet désiré, évalue l'incidence de la mise en œuvre des			

corrections techniques sur les futures activités d'entraînement.			
Critère : Évaluer le niveau de condition physique de l'athlète en regard des performances et de progrès continu en ski de fond	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Met en œuvre des tests sur le terrain ou en laboratoire afin d'évaluer la condition physique propre au sport des athlètes en ce qui a trait aux qualités athlétiques pertinentes pour le ski de fond			
<input type="checkbox"/> Met sur pied un système de suivi régulier dans le but d'observer l'évolution de facteurs de performance/qualités précis et de mesurer les progrès des athlètes			
<input type="checkbox"/> Interprète les résultats des tests sur le terrain ou en laboratoire en les comparant : (1) aux données normatives appropriées compte tenu du sexe, de l'âge et de la discipline des athlètes; et (2) aux résultats des évaluations précédentes.			
<input type="checkbox"/> Met sur pied un système de suivi régulier dans le but de mesurer la fatigue, et donc de prévenir le surentraînement et de minimiser les risques de blessures.			
<input type="checkbox"/> Apporte des modifications aux programmes d'entraînement hebdomadaires ou mensuels en se fondant sur les résultats des tests (p. ex., modification des priorités et des objectifs d'entraînement à court/moyen terme; sélection de moyens et de méthodes convenant à l'amélioration des qualités athlétiques visées).			
<input type="checkbox"/> Identifie correctement combien de temps/de volume de travail seront nécessaires pour obtenir les résultats souhaités tout en s'efforçant d'améliorer des qualités athlétiques données.			
<input type="checkbox"/> Apporte des modifications à court et à moyen terme au programme d'entraînement des athlètes dans le but de tenir compte du niveau de développement des qualités athlétiques, et fournit une justification logique et fondée sur des preuves pour expliquer ces modifications.			
<input type="checkbox"/> S'appuie sur l'évaluation des niveaux de condition physique propres au sport pour modifier les tactiques/stratégies employées lors des compétitions de façon appropriée.			
<input type="checkbox"/> Tient des dossiers sur les résultats d'évaluation et s'assure que ceux-ci			

demeurent confidentiels, conformément aux politiques de Nordiq Canada en matière de protection des renseignements personnels.			
<input type="checkbox"/> Collabore avec d'autres entraîneur(e)s dans le but de mettre en œuvre la procédure et les protocoles s'appliquant aux tests, et agit comme mentor(e) auprès d'autres entraîneur(e)s afin d'interpréter les résultats.			
<input type="checkbox"/> Collabore avec d'autres entraîneur(e)s dans le but de mettre en œuvre la procédure et les protocoles s'appliquant aux tests, et agit comme mentor(e) auprès d'autres entraîneur(e)s afin d'interpréter les résultats.			
Criterion: Identify competition-specific factors that impact performance	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Identifie quelle est l'incidence sur la performance du calendrier de compétition et du nombre de compétitions prévues durant une période précise.			
Criterion: Perform a thorough analysis of cross country skiing demands at the elite level	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Identifie des éléments d'information ou des statistiques clés qui permettent de définir les exigences associées aux compétitions internationales.			
<input type="checkbox"/> Analyse les exigences mentales du sport.			
<input type="checkbox"/> Analyse les exigences techniques du sport.			
<input type="checkbox"/> Analyse les exigences tactiques et de prise de décision du sport.			
<input type="checkbox"/> Analyse les engagements requis du niveau élite du sport à l'égard de l'entraînement.			
<input type="checkbox"/> Consulte des spécialistes (physiothérapeutes, docteurs, préparateurs physiques, etc) afin d'identifier les stratégies pour répondre aux besoins spécifiques des athlètes.			
Critère : Mettre en application des procédures de préparation psychologique pré-compétition afin d'être prêt pour la performance	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Intègre des activités de développement de la concentration aux séances			

d'entraînement.			
<input type="checkbox"/> Intègre des exercices de visualisation aux plans d'entraînement des athlètes.			
<input type="checkbox"/> Intègre des techniques de gestion des distractions aux plans d'entraînement des athlètes.			
Critère : Définir la structure du programme en se basant sur les possibilités d'entraînement et de compétition offertes	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> indique le calendrier de compétition ainsi que le nombre de compétitions comprises dans le programme, de même que les autres événements clés (entraînement, évaluation, etc.);			
<input type="checkbox"/> Calcule correctement la durée de la saison, en tenant compte des pauses et des autres aspects logistiques, ainsi que le nombre total de jours de compétition dans le plan d'entraînement annuel.			
<input type="checkbox"/> Identifie la durée de chaque période du programme (préparation, compétition, transition) et divise chacune de celles-ci en phases (PPG; PPS; PPC; PC; transition)			
<input type="checkbox"/> Identifie le nombre, la durée et la fréquence des séances d'entraînement pour chaque période du programme (préparation, compétition, transition)			
<input type="checkbox"/> Présente un calendrier de planification annuelle de l'entraînement qui identifie les principales orientations du programme (buts et objectifs) pour le développement des habiletés, le conditionnement physique, la performance des athlètes et les stades généraux de développement des athlètes pour chaque période du programme, conformément au modèle de développement à long terme de l'athlète de Nordiq Canada			
<input type="checkbox"/> Identifie l'importance relative des compétitions dans le cadre du plan d'entraînement annuel.			
<input type="checkbox"/> Identifie des mesures de redressement spécifiques et/ou d'autres corrections à apporter à la structure du programme dans le but : (1) de remédier à des lacunes données observées chez certain(e)s athlètes à la suite d'évaluations ou d'autres analyses de la performance; et (2) de s'assurer d'une progression adéquate qui correspond au modèle de développement à long terme de l'athlète de Nordiq Canada.			

Critère : Incorporer au programme les priorités annuelles d'entraînement	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Utilise le modèle de programme annuel de Nordiq Canada pour prioriser adéquatement les qualités athlétiques qui seront entraînées à un moment précis du plan d'entraînement annuel.			
<input type="checkbox"/> Utilise le modèle de programme annuel de Nordiq Canada dans le but de fixer des objectifs d'entraînement (développement-maintien/acquisition-consolidation) pour des qualités athlétiques données à un moment précis du programme d'entraînement annuel.			
<input type="checkbox"/> Pour une semaine donnée du programme, détermine : <ul style="list-style-type: none"> ○ le nombre total de séances d'entraînement et la durée de chacune, et utilise ces renseignements pour calculer le nombre total d'heures d'entraînement/de pratique pendant la semaine; ○ s'il y a un écart entre «le nombre minimal d'heures d'entraînement requis pour produire des effets d'entraînement précis» et «le nombre d'heures disponibles pour l'entraînement» en se fondant sur les lignes directrices de Nordiq Canada; ○ l'organisation et l'ordonnement des priorités d'entraînement à l'échelle hebdomadaire en tenant compte du moment dans le plan d'entraînement annuel. 			
<input type="checkbox"/> Identifie les modifications à apporter au modèle de Nordiq Canada dans le but de mieux l'adapter à la situation de son programme tout en respectant les lignes directrices de Nordiq Canada en matière de développement à long terme de l'athlète			
<input type="checkbox"/> Priorise les facteurs/composantes d'entraînement clés, précise les objectifs d'entraînement et de développement et propose un ordonnancement approprié desdit(e)s facteurs/composantes/objectifs pour chaque période du plan.			
Critère : Organiser et établir l'ordre des priorités et des objectifs d'entraînement sur une base hebdomadaire pour en optimiser les ajustements	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Tient compte des contraintes logistiques dans le plan d'entraînement annuel lors de l'ordonnement des activités d'entraînement hebdomadaires.			

<input type="checkbox"/> Pour chaque période du programme annuel, présente un plan d'une semaine indiquant les principaux objectifs et priorités se rapportant aux qualités athlétiques.			
<input type="checkbox"/> Établit stratégiquement l'horaire des séances d'entraînement de la semaine en tenant compte de ce qui suit : niveaux de fatigue anticipés; temps nécessaire pour la récupération après des activités données; priorités d'entraînement; objectifs de performance généraux; compétitions prévues à court terme.			
<input type="checkbox"/> Propose un plan d'entraînement qui mentionne, pour chacun des plans de la semaine, des types d'exercices pertinents aux qualités athlétiques ainsi que des conditions d'entraînement adaptées aux facteurs techniques/tactiques.			
<input type="checkbox"/> Ordonne les activités d'entraînement de la semaine en tenant compte : (1) de l'incidence de la fatigue sur l'apprentissage, la performance et l'adaptation; (2) du temps de récupération requis après l'utilisation de types de charges ou de méthodes spécifiques, etc.			
<input type="checkbox"/> Tient compte des indices de fatigue des activités d'entraînement et de compétition des semaines précédentes lors de l'organisation et de l'ordonnement des priorités et des objectifs d'entraînement hebdomadaires.			
<input type="checkbox"/> Prévoit les décisions de programmation critiques qui devront être prises concernant le plan hebdomadaire afin de prendre en considération/de corriger des facteurs de performance donnés identifiés dans le cadre de l'évaluation du programme.			
Critère : Développer un programme d'activités réduites et pointues en préparation de compétitions importantes	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Pour les deux semaines précédant une compétition importante, décrit les activités d'entraînement et de compétition afin de produire un effet d'affûtage et un sommet de performance en se fondant sur l'application pertinente des principes ci-dessous : <ul style="list-style-type: none"> ○ réduction du volume d'entraînement tout au long de la phase d'affûtage ○ maintien d'un volume d'entraînement à haute intensité suffisant ○ diminution du niveau de fatigue exigé lors des séances d'entraînement 			

<ul style="list-style-type: none"> ○ maintien ou diminution progressive de la fréquence des séances d'entraînement durant la semaine ○ présentation d'activités très spécifiques aux exigences de compétition pendant la période d'affûtage 			
Critère : Évaluer l'efficacité des athlètes ou de l'équipe à performer en regard du potentiel lors de compétitions	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Élabore un rapport fondé sur des preuves qui documente les aspects ci-après : <ul style="list-style-type: none"> ○ les buts à court et à long terme de l'équipe ou du club; ○ les buts à court et à long terme des athlètes; ○ l'appréciation de l'engagement de l'athlète envers l'entraînement et la compétition; ○ l'appréciation de la motivation de l'athlète à l'égard de l'entraînement et de la compétition; ○ l'appréciation de la capacité de l'athlète à utiliser efficacement les tactiques (intention, exécution, moment opportun, suivi actif pour en assurer l'effet positif, etc.); ○ l'appréciation des habitudes d'alimentation ou d'hydratation de l'athlète; ○ l'appréciation de l'état général de santé de l'athlète. 			
<input type="checkbox"/> Évalue les aptitudes psychologiques de l'athlète à gérer les distractions avant et pendant une compétition, cibler son attention et à se concentrer lors des moments critiques d'une compétition et à gérer le stress avant et pendant une compétition			
<input type="checkbox"/> Apprécie la capacité de l'athlète à coopérer de façon positive avec les autres au cours d'une compétition			
<input type="checkbox"/> Apprécie la cohésion du groupe et sa capacité à l'égard d'un fonctionnement collectif			
<input type="checkbox"/> Apprécie les sources éventuelles de conflit ou de tension entre athlètes			
<input type="checkbox"/> Tient compte des facteurs socio-économiques qui peuvent avoir un impact sur la situation de l'athlète et sa capacité de performer			

Commentaires: _____

Nom de l'évaluateur (écrire lisiblement): _____

Signature de l'évaluateur : _____

Date: _____

2.2 Analyser la technique pour athlètes du stade Apprendre la Compétition

2.2.1 Protocole d'évaluation

À l'atelier ECD hors-saison

L'évaluateur révise le portfolio avec l'entraîneur et soumet à ce-dernier les questions ou les difficultés que soulève le contenu des feuilles de planification. Cette discussion doit avoir une valeur formative.

Entre les ateliers ECD hors saison et sur neige

L'entraîneur soumet un **exemple de leur analyse technique à l'aide d'un vidéo** (un des athlètes entraînés) au formateur / évaluateur au moins deux semaines avant le stage sur neige. Le vidéo devrait inclure une forme d'analyse biomécanique pertinente à la technique analysée. Les entraîneurs peuvent simplement soumettre un lien internet pour accéder à la vidéo ou remettre un DVD.

L'évaluateur évaluera l'exemple d'analyse technique en fonction de l'illustration graphique des erreurs techniques en se référant aux standards de Nordiq Canada (voir la Matrice de développement de l'athlète sur le site web de Nordiq Canada)

NB: Cette partie de l'évaluation a uniquement pour but d'évaluer la capacité de l'entraîneur d'utiliser des outils technologiques afin de colliger l'information au sujet de la performance technique d'un athlète et de son progrès. L'évaluation des compétences d'analyse technique de l'entraîneur à proprement parlé aura lieu lors du stage sur neige en utilisant divers exemples de vidéos techniques.

À l'atelier ECD sur neige

L'évaluateur procédera à l'évaluation formelle de l'entraîneur en lui demandant de faire l'analyse technique de techniques sélectionnées (une de classique et une de patin). L'évaluateur posera les questions suivantes :

- Qu'observez-vous?
- Quelles erreurs techniques voyez-vous?
- Quelles sont les causes des erreurs techniques?
- Quelles sont les conséquences de la mauvaise exécution technique sur la performance?
- Est-ce que l'erreur technique viole un principe de biomécanique en ski de fond?

- Quelles décisions de programmation prendrez-vous à court terme pour corriger les erreurs techniques identifiées? (quels changements apporterez-vous à votre planification d'entraînement au cours des prochaines semaines et/ou mois pour corriger le problème?)
- Quelles mesures correctives prendrez-vous en fonction de l'analyse des causes potentielles des erreurs?
- Quel impact auront les corrections apportées sur la performance?
- Quels exercices ou éducatifs prescrirez-vous pour corriger les erreurs?

- Pour chacun des critères de performance évalués, le candidat doit SATISFAIRE ou DÉPASSER LA NORME pour 75% des données observables afin de RÉPONDRE AUX EXIGENCES de l'évaluation sommaire.
- L'évaluateur anime une séance de bilan, au plus tard deux semaines après l'évaluation du portfolio. La durée suggérée est d'environ 30-45 minutes, en fonction des circonstances.
- Après la séance ou peu de temps après (maximum une semaine) celle-ci, l'évaluateur informe l'entraîneur du résultat final de l'évaluation en lui remettant une copie du formulaire d'évaluation sommaire pour l'attente « Analyse de la technique d'athlètes du stade Apprendre la compétition».
- S'il est nécessaire de reprendre une partie de l'évaluation, l'évaluateur et l'entraîneur conviennent mutuellement des étapes à suivre par l'entraîneur.

Administration

- Si l'entraîneur satisfait aux normes d'évaluation, l'évaluateur endosse la tâche correspondante (signature) de la **liste de vérification de l'évaluateur** et le **formulaire d'évaluation sommaire** et les transmet au bureau de division
- Le coordonnateur de la division à la formation des entraîneurs met à jour le dossier de l'entraîneur.

2.2.2 Le portfolio de l'entraîneur

Au moins deux semaines avant le stage sur neige, l'entraîneur remet au formateur/évaluateur un exemple d'analyse technique sur vidéo pour l'un de ses athlètes. La vidéo devrait comporter une forme d'analyse biomécanique pertinente à la technique ou au mouvement analysé. L'entraîneur peut aussi remettre un DVD ou un lien vers le site Web sur lequel se retrouve cette vidéo.

Vous trouverez des exemples d'analyse vidéo sur le site Web de Nordiq Canada, à la page consacrée à la Matrice de développement des athlètes.

2.2.3 Formulaires d'évaluation

Tableau des données observables

Résultat attendu : Soutien aux athlètes en entraînement		
Critère : Intervenir de façon à accroître l'apprentissage et à améliorer les performances des athlètes		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Fait appel à la vidéo dans le but de recueillir des informations à propos de la performance et de l'apprentissage des athlètes, ou dans le but d'enrichir l'apprentissage des athlètes.	

Résultat attendu : Analyse de la performance		
Critère : Détecter les éléments techniques devant être améliorés ou raffinés pour accroître les performances ou prévenir les blessures		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Identifie le résultat (intention) d'une habileté technique et précise les facteurs de performance qui	

	<p>définissent une performance optimale selon le modèle de référence propre au ski de fond.</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Identifie la ou les causes critiques qui peuvent contribuer à l'amélioration d'une performance technique (p. ex., qualités athlétiques, équipement, facteurs environnementaux, stratégies mentales, etc.), et choisit celles qui ont l'incidence la plus fondamentale sur la performance.<input type="checkbox"/> Identifie correctement l'incidence possible d'une exécution incorrecte des éléments techniques sur les tactiques individuelles ou d'équipe.<input type="checkbox"/> Identifie les décisions clés qui devront être prises à court terme dans le cadre du programme afin de corriger les erreurs techniques relevées.<input type="checkbox"/> Fait un usage approprié de la technologie/des méthodes afin d'effectuer des analyses techniques (analyse notationnelle; logiciels spécialisés; vidéo; etc.) et présente des données spécifiques qui appuient l'analyse de la performance.<input type="checkbox"/> Applique correctement et régulièrement les principes biomécaniques lors de l'analyse d'éléments techniques avancés propres au ski de fond.<input type="checkbox"/> Applique correctement et régulièrement les principes biomécaniques afin d'identifier les risques de blessures sportives occasionnées par une mauvaise exécution technique.	
--	---	--

Résultat attendu : Analyse de la performance		
Critère : Corriger les éléments techniques à améliorer ou à raffiner pour accroître les performances ou prévenir les blessures		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Identifie des corrections spécifiques en se fondant sur l'analyse des causes possibles des erreurs liées à la performance et en suivant la liste de vérification des habiletés/de la progression du développement ou le «modèle de référence» de Nordiq Canada. <input type="checkbox"/> Propose une activité et/ou un exercice appropriés afin d'aider les athlètes à corriger leur performance.	

Evaluator Checklist

Analyser la technique au stade Apprendre la compétition

Nom de l'entraîneur: _____ #PNCE: _____

DN : Dépasse la norme; SN : Satisfait à la norme; AR : Amélioration requise

Critère : Intervenir de façon à accroître l'apprentissage et à améliorer les performances des athlètes	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Fait appel à la vidéo dans le but de recueillir des informations à propos de la performance et de l'apprentissage des athlètes, ou dans le but d'enrichir l'apprentissage des athlètes.			
Critère : Détecter les éléments techniques devant être améliorés ou raffinés pour accroître les performances ou prévenir les blessures	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Identifie le résultat (intention) d'une habileté technique et précise les facteurs de performance qui définissent une performance optimale selon le modèle de référence propre au ski de fond.			
<input type="checkbox"/> Identifie la ou les causes critiques qui peuvent contribuer à l'amélioration d'une performance technique (p. ex., qualités athlétiques, équipement, facteurs environnementaux, stratégies mentales, etc.), et choisit celles qui ont l'incidence la plus fondamentale sur la performance.			
<input type="checkbox"/> Identifie correctement l'incidence possible d'une exécution incorrecte des éléments techniques sur les tactiques individuelles ou d'équipe.			
<input type="checkbox"/> Identifie les décisions clés qui devront être prises à court terme dans le cadre du programme afin de corriger les erreurs techniques relevées.			
<input type="checkbox"/> Fait un usage approprié de la technologie/des méthodes afin d'effectuer des analyses techniques (analyse notationnelle; logiciels spécialisés; vidéo; etc.) et présente des données spécifiques qui appuient l'analyse de la performance.			
<input type="checkbox"/> Applique correctement et régulièrement les principes biomécaniques lors de l'analyse d'éléments techniques avancés propres au ski de fond.			

<input type="checkbox"/> Applique correctement et régulièrement les principes biomécaniques afin d'identifier les risques de blessures sportives occasionnées par une mauvaise exécution technique.			
Critère : Corriger les éléments techniques à améliorer ou à raffiner pour accroître les performances ou prévenir les blessures	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Identifie des corrections spécifiques en se fondant sur l'analyse des causes possibles des erreurs liées à la performance et en suivant la liste de vérification des habiletés/de la progression du développement ou le «modèle de référence» de Nordiq Canada.			
<input type="checkbox"/> Propose une activité et/ou un exercice appropriés afin d'aider les athlètes à corriger leur performance.			

Commentaires: _____

Nom de l'évaluateur (écrire lisiblement): _____

Signature de l'évaluateur : _____

Date: _____

2.3 Planifier et diriger une séance pratique pour athlètes du stade

Apprendre la Compétition

2.3.1 Protocole d'évaluation

NB: L'évaluation pour « Planifier et diriger une séance pratique » peut se faire au cours d'une séance hors-saison ou sur neige. Dans l'un ou l'autre des cas par contre, la partie principale de la séance doit inclure une activité de ski au cours de laquelle l'entraîneur met l'emphase sur la correction et l'amélioration de la technique.

Avant la séance d'observation pratique

- L'évaluateur **communique au moins deux semaines avant la séance avec l'entraîneur** afin de finaliser les détails logistiques et la remise du portfolio d'entraîneur (documents exigés).
- L'évaluateur **analyse le portfolio** avec l'entraîneur et soumet à l'entraîneur les questions ou les difficultés que soulève le format de programme de séance ou du plan d'urgence. Cette discussion doit avoir une valeur formative.
- L'entraîneur **remet son portfolio complet** à l'évaluateur au moins une semaine avant la séance d'évaluation. Le portfolio comprend les éléments suivants :
 - Le **programme de la séance** au cours de laquelle l'entraîneur sera observé.
 - Le **programme de séance** doit indiquer clairement sur quelles **habiletés** ou quelles **techniques** l'entraîneur entend se concentrer.
 - Un **plan d'urgence** adapté à la séance d'observation.
- L'évaluateur évalue le **programme de séance et le plan d'urgence** selon les directives suivantes:
 - Les plans sont-ils structurés et complets?
 - Y a-t-il des questions de clarification à poser à l'entraîneur?
 - Faire des commentaires à l'entraîneur aux sujets des plans remis avant l'observation.
- L'évaluateur et l'entraîneur détermineront un lieu de rencontre pour la journée d'observation de la séance.

Durant l'observation de la séance d'entraînement

- Au cours de cette séance, il doit y avoir au moins **quatre** athlètes du stade Apprendre la compétition (**16 ans à 20 ans**).
- La durée de l'observation est de **45 minutes** au minimum et comprend le temps de préparation et la durée de la séance.
- L'entraîneur doit se comporter comme il le ferait habituellement.
- L'évaluateur accompagne l'entraîneur sans intervenir au cours de la séance.
- Si l'entraîneur travaille en compagnie d'autres entraîneurs, il doit avoir un minimum de quatre athlètes qui lui sont assignés pour travailler.
- En fonction de l'état du site de ski, l'entraîneur peut avoir à modifier le programme prévu.
- L'évaluateur doit utiliser les formulaires du présent guide pour y noter, immédiatement après la séance, les données observables recueillies au cours de l'observation de l'entraîneur : tableaux des critères de performance et Liste de contrôle de l'évaluateur portant sur la planification et la direction d'une séance pratique pour athlètes du stade Apprendre la Compétition.

Pour chacun des critères de performance évalués, le candidat doit SATISFAIRE ou DÉPASSER LA NORME pour 75% des données observables afin de RÉPONDRE AUX EXIGENCES de l'évaluation sommaire.

La séance de bilan

- L'évaluateur anime une séance de bilan, de préférence tout de suite après la séance et sur place. La durée suggérée est d'environ **30 à 45 minutes**, en fonction des circonstances.
- Après la séance ou dans un délai d'une semaine suivant celle-ci, l'évaluateur informe l'entraîneur du résultat final de l'évaluation en lui remettant le formulaire d'évaluation sommaire.
- S'il est nécessaire de reprendre une partie de l'évaluation, l'évaluateur et l'entraîneur conviennent mutuellement des étapes à suivre par l'entraîneur.

Administration

- L'évaluateur fait parvenir les listes de contrôles de l'évaluateur et le formulaire d'évaluation sommaire au bureau de division.

- Le coordonnateur de la division à la formation des entraîneurs met à jour le dossier de l'entraîneur.

2.3.2 Portfolio de l'entraîneur

Plan de séance (copie vierge)

Équipe ou programme: _____ Date: _____

Lieu: _____ Heure: _____ Durée: _____

Objectifs: _____

Équipement: _____

Activités et objectifs : Habiletés athlétiques, type d'effort, durée, intensité, mouvements, etc.	Principaux éléments - messages Directives, sécurité, stratégies mentales
Introduction (durée = min)	
Échauffement général (durée = min) Échauffement spécifique (durée = min)	

Partie principale (durée = min)	
Retour au calme (durée = min)	
Conclusion (durée = min)	

Nom de l'entraîneur: _____ **#PNCE:** _____

Le plan d'urgence

Un plan d'urgence a pour but d'aider l'entraîneur ou d'autres personnes à agir d'une manière responsable en situation d'urgence. Ce plan vous aidera à agir de façon organisée et responsable si jamais une urgence survient.

Vous devriez disposer d'un plan d'urgence pour les installations ou le site où se déroulent habituellement vos séances d'entraînement et pour tout site ou installation où vous tenez régulièrement des compétitions.

Un plan d'urgence peut être simple ou très élaboré, et il devrait contenir les éléments suivants :

- Déterminer à l'avance la personne responsable si une situation d'urgence se produit : il est fort possible que ce soit vous.
- Avoir en sa possession un téléphone cellulaire ou un appareil de communication qui fonctionne à l'endroit où vous êtes et dont les piles sont chargées.
- Avoir avec soi les numéros de téléphone utiles en cas d'urgence (responsable des installations, service des incendies, police, ambulance) ainsi que la liste des personnes à joindre pour chaque participant (parents, tuteurs, proches parents, médecin de famille).

- Avoir sous la main la fiche médicale de chaque athlète de manière à pouvoir fournir l'information nécessaire au personnel médical d'urgence. Joindre à cette fiche un formulaire de consentement signé par le parent ou le tuteur qui autorise tout traitement médical en cas d'urgence.
- Dresser une liste de directives à fournir aux responsables du service d'urgence afin qu'ils puissent parvenir le plus rapidement possible sur place. Vous pouvez y indiquer l'intersection principale la plus proche, les sens uniques et tout point de repère particulier.
- Avoir en tout temps en votre possession une trousse de premiers soins complète ainsi qu'un ensemble de couvertures. Tous les entraîneurs sont fortement incités à suivre une formation en premiers soins.
- Le centre de ski devrait disposer, au départ des pistes, d'une motoneige et d'un traîneau approprié pour transporter les skieurs blessés jusqu'à l'ambulance. Le centre devrait également disposer d'une chaufferette portative pour les cas où un skieur doit demeurer étendu sur la neige jusqu'à l'arrivée du personnel de premiers soins.
- Déterminer à l'avance une « personne responsable des appels » qui aura la tâche de communiquer avec les autorités médicales et, au besoin, d'assister la personne responsable. Assurez-vous que la personne responsable des appels puisse donner des instructions précises pour que le service d'urgence puisse atteindre le centre et pour que le conducteur de la motoneige puisse trouver le blessé sur les pistes.

En cas d'urgence, activez immédiatement le plan d'urgence lorsque le blessé montre les signes suivants :

- Ne respire plus
- N'a plus de pouls
- Saigne abondamment
- A perdu connaissance
- Semble blessé au dos, au cou ou à la tête
- A un traumatisme majeur évident à un membre

Le plan d'urgence (exemple)

Personnes à contacter

Inclure la fiche médicale de chaque participant et de chaque membre du personnel d'entraîneurs et joindre suffisamment de pièces de monnaie pour être en mesure de faire plusieurs appels téléphoniques. Le plan d'urgence devrait être imprimé recto-verso sur une seule page.

Numéros de téléphone d'urgence

911 pour tous types d'urgence

Numéro du cellulaire de l'entraîneur :

(xxx) xxx-xxxx

Numéro du cellulaire de l'assistant entraîneur :

(xxx) xxx-xxxx

Numéro de téléphone du centre de ski :

(xxx) xxx-xxxx

Personne responsable (première option) :

François Lavallée (entraîneur)

Personne responsable (deuxième option) :
entraîneur)

Marie-Pier Turgeon (assistante-

Personne responsable (troisième option) :
place)

Mélanie Hamelin (parent, infirmière, sur

Responsable des appels (première option) :

Stéphane Melançon (parent, xxx-xxxx)

Responsable des appels (deuxième option) :

Isabel Sauvé (parent, xxx-xxxx)

Responsable des appels (troisième option) :

Brigitte Lachance (parent, xxx-xxxx)

Responsable des appels (troisième option) :

Odette Gauthier (parent, xxx-xxxx)

Roles and responsibilities

Personne responsable

- Réduire les risques additionnels de blessures en rendant sécuritaire le lieu où se trouve la personne blessée et en la protégeant contre les intempéries.
- Désigner la personne qui aura la responsabilité de superviser les participants.
- Se protéger soi-même, p. ex. en portant des gants s'il y a contact avec des liquides corporels ou le sang de la personne blessée.
- Évaluer les signes vitaux de la personne blessée : s'assurer qu'elle respire et que les voies respiratoires ne sont pas obstruées, que le cœur bat et qu'il n'y a pas de saignements abondants.

- Demeurer auprès de la personne blessée jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence et jusqu'à ce que ces derniers aient pris la situation en charge.
- Remplir un rapport d'accident.

Responsable des appels

- Appeler l'aide médicale d'urgence.
- Organiser le transport en motoneige ou en ambulance du blessé et du personnel d'urgence.
- Fournir au répartiteur les informations requises : situation du centre de ski, nature de la blessure, quoi, description des premiers soins donnés.
- Dégager l'entrée et l'accès au centre de ski avant l'arrivée des véhicules d'urgence.
- Appeler le premier nom de la liste des personnes à appeler en cas d'urgence pour la personne blessée.

2.3.3 Formulaire d'évaluation

Tableau des données observables

Résultat attendu : Soutien aux athlètes en entraînement		
Critère : Mettre en œuvre une séance d'entraînement bien structurée et organisée		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Présente un plan de séance d'entraînement comportant des buts et des objectifs bien définis <input type="checkbox"/> S'assure que les activités, et leur durée, sont appropriées à chacune des parties de la séance d'entraînement. <input type="checkbox"/> S'assure que les activités de la séance d'entraînement correspondent aux priorités d'entraînement et aux objectifs de développement des athlètes pour ce temps de l'année.	<p>Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et :</p> <input type="checkbox"/> Suscite la participation des athlètes afin qu'il y ait un degré élevé de structure, d'organisation et d'efficacité tout au long de la séance d'entraînement. <input type="checkbox"/> Recourt à des activités d'entraînement qui améliorent les

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ordonnance adéquatement les activités de la séance de façon à enrichir l'apprentissage ou à obtenir des effets d'entraînement précis. <input type="checkbox"/> Accueille les athlètes avant le début de la séance d'entraînement. <input type="checkbox"/> Communique les buts/objectifs de la séance d'entraînement aux athlètes. <input type="checkbox"/> Porte des vêtements appropriés à une pratique active de l'entraînement. <input type="checkbox"/> S'assure que l'équipement est disponible et qu'il est utilisé de façon appropriée tout au long de la séance d'entraînement. <input type="checkbox"/> S'assure que l'espace disponible est utilisé de façon appropriée tout au long de la séance d'entraînement. <input type="checkbox"/> S'assure que les parties clés de la séance d'entraînement sont bien identifiées (échauffement; partie principale; retour au calme). <input type="checkbox"/> Présente la séance d'entraînement en respectant les objectifs fixés dans le plan de séance <input type="checkbox"/> Développe les habiletés, les tactiques et/ou les qualités athlétiques durant la partie principale de la séance d'entraînement. <input type="checkbox"/> 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 participant(e)s. 	<p>capacités décisionnelles des athlètes et qui permettent aux athlètes de faire preuve d'une plus grande autonomie si des décisions doivent être prises lors d'une compétition.</p> <p><input type="checkbox"/> Collabore avec d'autres entraîneur(e)s afin de définir le rôle de chacun(e) dans l'organisation et la structure de la séance d'entraînement.</p>
--	---	---

	<input type="checkbox"/> Prévoit des pauses afin que les athlètes puissent récupérer et s’hydrater convenablement.	
--	--	--

Résultat attendu : Soutien aux athlètes en entraînement		
Critère : Intervenir de façon à accroître l’apprentissage et à améliorer les performances des athlètes		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Crée des occasions d’interagir avec tou(te)s les athlètes. <input type="checkbox"/> Lors d’une démonstration par l’entraîneur(e) ou une autre personne, choisit un emplacement à partir duquel tou(te)s les athlètes peuvent clairement voir et entendre la performance attendue. <input type="checkbox"/> S’assure que les explications sont claires et concises et donne aux athlètes la possibilité de poser des questions. <input type="checkbox"/> Identifie les styles d’apprentissage individuels (auditif, visuel, kinesthésique) et effectue des interventions appropriées dans le but de favoriser l’apprentissage. <input type="checkbox"/> Explique de un à trois facteurs ou points d’enseignement clés et vérifie si les athlètes ont bien compris. <input type="checkbox"/> Offre des rétroactions et des directives constructives au groupe et aux individus. <input type="checkbox"/> Établit des attentes appropriées en ce qui concerne le comportement des athlètes et rappelle ces attentes	<p>Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et :</p> <input type="checkbox"/> Fournit une justification pour expliquer les choix d’intervention utilisés pendant la séance d’entraînement.

	<p>lorsque cela s'avère approprié.</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Facilite la prise de conscience et encourage la réflexion critique en posant des questions pertinentes sur une base régulière et en établissant de façon délibérée à quel moment il est préférable de ne pas fournir des rétroactions.<input type="checkbox"/> Fait la promotion d'une image positive du ski de fond et incarne cette image auprès des athlètes et des autres intervenant(e)s.<input type="checkbox"/> Utilise un langage respectueux avec les athlètes lors des interventions verbales.	
--	--	--

Résultat attendu : Analyse de la performance		
Critère : Détecter les éléments techniques devant être améliorés ou raffinés pour accroître les performances ou prévenir les blessures		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Observe l'exécution technique à partir d'un ou de plusieurs points d'observation adéquats, selon la définition du sport. <input type="checkbox"/> Explique comment et pourquoi une erreur critique a une incidence sur la performance, y compris en ce qui a trait à la prévention des blessures et aux aspects tactiques le cas échéant. <input type="checkbox"/> Utilise une variété de stratégies d'observation [p. ex., choix de la position, vidéo, autres entraîneur(e)s, etc.] pour identifier les aspects les plus importants de la performance.	Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et : <input type="checkbox"/> Aide les athlètes à reconnaître les principaux facteurs de performance et à comprendre comment et pourquoi les erreurs ont une incidence sur l'ensemble de la performance.

Résultat attendu : Analyse de la performance		
Critère : Corriger les éléments techniques à améliorer ou à raffiner pour accroître les performances ou prévenir les blessures		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Recourt à des démonstrations appropriées afin d'illustrer la performance recherchée. <input type="checkbox"/> S'assure que chaque athlète s'engage dans la tâche ou l'activité correctrice en utilisant adéquatement ses qualités motrices, et détermine si le niveau de difficulté de la tâche est pertinent par rapport aux capacités des athlètes.	

	<input type="checkbox"/> S'assure que les athlètes comprennent à quoi l'exécution adéquate de la technique devrait ressembler et quel en est la sensation. L'entraîneur démontre comment des signes extérieures (ex : mains hautes) peuvent faciliter la sensation d'une bonne exécution technique (ex : plus de puissance) <input type="checkbox"/> Le cas échéant, souligne l'importance de l'application des règles de compétition se rapportant à l'exécution des habiletés. <input type="checkbox"/> Le cas échéant, demande l'autorisation des participant(e)s avant d'avoir un contact physique avec ceux/celles-ci dans le but de corriger une erreur liée aux habiletés.	
--	---	--

Résultat attendu : Analyse de la performance		
Critère : Corriger les éléments tactiques à améliorer ou à raffiner pour accroître les performances		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Propose une activité et/ou un exercice appropriés afin d'aider les athlètes à corriger la tactique/stratégie. <input type="checkbox"/> S'assure que les mesures correctrices reproduisent une situation de compétition de façon à ce que les athlètes puissent appliquer les corrections tactiques/stratégiques.	

Résultat attendu : Soutien relatif à la compétition		
Critère : Mettre en application des protocoles afin de promouvoir la préparation et incorporant des stratégies de récupération et de régénération		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Choisit des habiletés et des exercices qui font en sorte que les parties du corps contribuent de manière optimale à l'exécution des habiletés. <input type="checkbox"/> Intègre des échauffements dynamiques aux programmes d'entraînement des athlètes.	

Résultat attendu : Planification d'une séance d'entraînement		
Critère : Déterminer les activités appropriées pour chaque partie de la séance d'entraînement		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> S'assure que l'objectif ou les objectifs clairement établis correspondent à ce qui suit : modèle de développement à long terme de l'athlète de Nordiq Canada; principes de croissance et de développement du DLTA; niveau de compétition des athlètes; moment dans le plan d'entraînement annuel. <input type="checkbox"/> S'assure que la durée de la séance d'entraînement et de chacune de ses parties est conforme aux principes de croissance et de développement du DLTA ainsi qu'aux lignes directrices acceptées en matière de développement des qualités athlétiques. <input type="checkbox"/> Propose une liste de points	Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et : <input type="checkbox"/> Apporte des modifications aux activités dans le but d'accroître les efforts cognitifs déployés par les athlètes et propose des défis techniques, tactiques, physiques ou décisionnels appropriés. <input type="checkbox"/> Crée des activités qui répondent spécifiquement aux besoins des athlètes ou de l'équipe en se fondant sur l'analyse de

	<p>d'enseignement clés qui ont un lien avec l'objectif général de la séance d'entraînement.</p> <p><input type="checkbox"/> S'assure que les activités font appel à des méthodes d'entraînement (y compris les paramètres de charge, les rapports effort-repos, le type et la durée de la récupération, etc.) qui conviennent à l'objectif d'entraînement et au moment de l'année.</p> <p><input type="checkbox"/> Décrit clairement et efficacement les activités de la séance d'entraînement (p. ex., au moyen de diagrammes, d'explications et de points clés).</p> <p><input type="checkbox"/> Recourt à des stratégies mentales appropriées (visualisation, relaxation, recentrage, contrôle de l'attention) afin d'aider les athlètes à atteindre le but de la tâche ou l'objectif de la séance d'entraînement.</p>	<p>la performance en compétition.</p> <p><input type="checkbox"/> Fournit une justification claire pour expliquer le but ou l'objectif de chaque activité.</p>
--	---	--

Résultat attendu : Planification d'une séance d'entraînement		
Critère : Identifier la logistique et les informations de base pour la séance d'entraînement		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<p><input type="checkbox"/> Identifie l'âge, les habiletés et le niveau de performance des athlètes.</p> <p><input type="checkbox"/> Identifie les renseignements de base, y compris la date, l'heure, le lieu, le nombre d'athlètes, le niveau des athlètes.</p> <p><input type="checkbox"/> Identifie les besoins logistiques de base (c.-à-d. installations et équipement) qui correspondent à</p>	

	<p>l'objectif général.</p> <p><input type="checkbox"/> Précise quelle place la séance d'entraînement occupe au sein du programme annuel.</p> <p><input type="checkbox"/> Divise le plan en segments clés, notamment une introduction, un échauffement, une partie principale, un retour au calme et une conclusion.</p> <p><input type="checkbox"/> Indique la durée de la séance d'entraînement et de chacune de ses parties sur un horaire.</p> <p><input type="checkbox"/> Lorsque cela s'applique, et selon les éléments logistiques associés à la séance d'entraînement, identifie les facteurs de risque éventuels.</p>	
--	---	--

Résultat attendu : Planification d'une séance d'entraînement		
Critère : Concevoir et enchaîner les activités de la séance de façon à améliorer les performances et à optimiser les ajustements		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<p><input type="checkbox"/> Propose une progression qui mène graduellement à l'exécution (vitesse, conditions, prise de décisions, etc.) en situation contextuelle réelle/compétitive.</p> <p><input type="checkbox"/> Si plusieurs facteurs de performance/qualités athlétiques doivent être entraîné(e)s/développé(e)s pendant la partie principale de la séance d'entraînement, ordonnance les activités en tenant compte des lignes directrices sur l'état de fatigue des athlètes énumérées ci-dessous.</p> <p><input type="checkbox"/> Des qualités athlétiques dont la</p>	

	<p>probabilité d'amélioration est peu élevée en état de fatigue et qui devraient être prévues en début du segment principal de la séance d'entraînement après un échauffement approprié :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitesse pure (puissance alactique) • Acquisition de nouveaux schémas moteurs • Coordination/technique à haute vitesse • Force-vitesse (puissance musculaire) • Force maximale <p><input type="checkbox"/> Des qualités athlétiques pouvant être améliorées dans un état de fatigue légère :</p> <p><input type="checkbox"/> Endurance-vitesse (capacité alactique; puissance lactique)</p> <p><input type="checkbox"/> Technique (renforcement des schémas moteurs)</p> <p><input type="checkbox"/> Des qualités athlétiques pouvant être améliorées dans un état de fatigue modérée à élevée :</p> <p><input type="checkbox"/> Capacité lactique</p> <p><input type="checkbox"/> Puissance aérobie maximale</p> <p><input type="checkbox"/> Force-endurance</p> <p><input type="checkbox"/> Endurance aérobie – puissance élevée</p> <p><input type="checkbox"/> Technique (stabilisation de schémas moteurs acquis en situation de fatigue/difficulté)</p> <p><input type="checkbox"/> Des qualités athlétiques pouvant</p>	
--	---	--

	<p>être améliorées dans un état de fatigue modérée à élevée :</p> <p><input type="checkbox"/> Endurance aérobie de faible puissance</p> <p><input type="checkbox"/> Flexibilité</p>	
--	---	--

Liste de contrôle de l'évaluateur

Planifier et diriger une séance pratique

Nom de l'entraîneur: _____ #PNCE: _____

DN : Dépasse la norme; SN : Satisfait à la norme; AR : Amélioration requise; OBS: Observation; PSE: Plan de Séance; PU : Plan d'Urgence; DEM : demander à l'entraîneur; PEA : plan d'entraînement annuel

Critère : Concevoir un plan d'action d'urgence	AR	SN	DN
<p><input type="checkbox"/> Présente un plan d'action d'urgence (PAU) complet comprenant les six éléments critiques ci-dessous.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Identifie les endroits où il y a des téléphones (cellulaires et lignes terrestres). ○ Dresse la liste des numéros de téléphone d'urgence. ○ Identifie l'endroit où se trouvent les fiches médicales de tou(te)s les participant(e)s sous la supervision de l'entraîneur(e). ○ Identifie l'endroit où se trouve une trousse de premiers soins complète. ○ Désigne à l'avance une «personne à contacter» et une «personne 			

responsable».			
<ul style="list-style-type: none"> ○ Fournit des directives permettant de se rendre jusqu'au lieu de l'activité. 			
Critère : Identifier la logistique et les informations de base pour la séance d'entraînement	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Identifie l'âge, les habiletés et le niveau de performance des athlètes.			
<input type="checkbox"/> Identifie les renseignements de base, y compris la date, l'heure, le lieu, le nombre d'athlètes, le niveau des athlètes.			
<input type="checkbox"/> Identifie les besoins logistiques de base (c.-à-d. installations et équipement) qui correspondent à l'objectif général.			
<input type="checkbox"/> Précise quelle place la séance d'entraînement occupe au sein du programme annuel.			
<input type="checkbox"/> Divise le plan en segments clés, notamment une introduction, un échauffement, une partie principale, un retour au calme et une conclusion.			
<input type="checkbox"/> Indique la durée de la séance d'entraînement et de chacune de ses parties sur un horaire.			
<input type="checkbox"/> Lorsque cela s'applique, et selon les éléments logistiques associés à la séance d'entraînement, identifie les facteurs de risque éventuels.			
Critère : Concevoir et enchaîner les activités de la séance de façon à améliorer les performances et à optimiser les ajustements	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Propose une progression qui mène graduellement à l'exécution (vitesse, conditions, prise de décisions, etc.) en situation contextuelle réelle/compétitive.			
<input type="checkbox"/> Si plusieurs facteurs de performance/qualités athlétiques doivent être entraîné(e)s/développé(e)s pendant la partie principale de la séance d'entraînement, ordonnance les activités en tenant compte des lignes directrices sur l'état de fatigue des athlètes énumérées ci-dessous. <ul style="list-style-type: none"> ○ Des qualités athlétiques dont la probabilité d'amélioration est peu élevée en état de fatigue et qui devraient être prévues en début du segment principal de la séance d'entraînement après un échauffement approprié : 			

<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse pure (puissance alactique) • Acquisition de nouveaux schémas moteurs • Coordination/technique à haute vitesse • Force-vitesse (puissance musculaire) • Force maximale ○ Des qualités athlétiques pouvant être améliorées dans un état de fatigue légère : <ul style="list-style-type: none"> • Endurance-vitesse (capacité alactique; puissance lactique) • Technique (renforcement des schémas moteurs) ○ Des qualités athlétiques pouvant être améliorées dans un état de fatigue modérée à élevée : <ul style="list-style-type: none"> • Capacité lactique • Puissance aérobie maximale • Force-endurance • Endurance aérobie – puissance élevée • Technique (stabilisation de schémas moteurs acquis en situation de fatigue/difficulté) ○ Des qualités athlétiques pouvant être améliorées dans un état de fatigue modérée à élevée : <ul style="list-style-type: none"> • Endurance aérobie de faible puissance • Flexibilité 			
Critère : Déterminer les activités appropriées pour chaque partie de la séance d'entraînement	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> S'assure que l'objectif ou les objectifs clairement établis correspondent à ce qui suit : modèle de développement à long terme de l'athlète de Nordiq Canada; principes de croissance et de développement du DLTA; niveau de compétition des athlètes; moment dans le plan d'entraînement annuel.			
<input type="checkbox"/> S'assure que la durée de la séance d'entraînement et de chacune de ses parties est conforme aux principes de croissance et de développement du DLTA ainsi qu'aux lignes directrices acceptées en matière de développement des qualités athlétiques.			
<input type="checkbox"/> Propose une liste de points d'enseignement clés qui ont un lien avec l'objectif général de la séance d'entraînement.			

<input type="checkbox"/> S'assure que les activités font appel à des méthodes d'entraînement (y compris les paramètres de charge, les rapports effort-repos, le type et la durée de la récupération, etc.) qui conviennent à l'objectif d'entraînement et au moment de l'année.			
<input type="checkbox"/> Décrit clairement et efficacement les activités de la séance d'entraînement (p. ex., au moyen de diagrammes, d'explications et de points clés).			
<input type="checkbox"/> Recourt à des stratégies mentales appropriées (visualisation, relaxation, recentrage, contrôle de l'attention) afin d'aider les athlètes à atteindre le but de la tâche ou l'objectif de la séance d'entraînement.			
Critère : Mettre en application des protocoles afin de promouvoir la préparation et incorporant des stratégies de récupération et de régénération	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Choisit des habiletés et des exercices qui font en sorte que les parties du corps contribuent de manière optimale à l'exécution des habiletés.			
<input type="checkbox"/> Intègre des échauffements dynamiques aux programmes d'entraînement des athlètes.			
Critère : Corriger les éléments tactiques à améliorer ou à raffiner pour accroître les performances	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Propose une activité et/ou un exercice appropriés afin d'aider les athlètes à corriger la tactique/stratégie.			
<input type="checkbox"/> S'assure que les mesures correctrices reproduisent une situation de compétition de façon à ce que les athlètes puissent appliquer les corrections tactiques/stratégiques.			
Critère : Détecter les éléments techniques devant être améliorés ou raffinés pour accroître les performances ou prévenir les blessures	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Observe l'exécution technique à partir d'un ou de plusieurs points d'observation adéquats, selon la définition du sport.			
<input type="checkbox"/> Explique comment et pourquoi une erreur critique a une incidence sur la performance, y compris en ce qui a trait à la prévention des blessures et aux aspects tactiques le cas échéant.			

<input type="checkbox"/> Utilise une variété de stratégies d'observation [p. ex., choix de la position, vidéo, autres entraîneur(e)s, etc.] pour identifier les aspects les plus importants de la performance.			
Critère : Corriger les éléments techniques à améliorer ou à raffiner pour accroître les performances ou prévenir les blessures	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Recourt à des démonstrations appropriées afin d'illustrer la performance recherchée.			
<input type="checkbox"/> S'assure que chaque athlète s'engage dans la tâche ou l'activité correctrice en utilisant adéquatement ses qualités motrices, et détermine si le niveau de difficulté de la tâche est pertinent par rapport aux capacités des athlètes.			
<input type="checkbox"/> S'assure que les athlètes comprennent à quoi l'exécution adéquate de la technique devrait ressembler et quel en est la sensation. L'entraîneur démontre comment des signes extérieures (ex : mains hautes) peuvent faciliter la sensation d'une bonne exécution technique (ex : plus de puissance)			
<input type="checkbox"/> Le cas échéant, souligne l'importance de l'application des règles de compétition se rapportant à l'exécution des habiletés.			
<input type="checkbox"/> Le cas échéant, demande l'autorisation des participant(e)s avant d'avoir un contact physique avec ceux/celles-ci dans le but de corriger une erreur liée aux habiletés.			
Critère : Intervenir de façon à accroître l'apprentissage et à améliorer les performances des athlètes	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Crée des occasions d'interagir avec tou(te)s les athlètes.			
<input type="checkbox"/> Lors d'une démonstration par l'entraîneur(e) ou une autre personne, choisit un emplacement à partir duquel tou(te)s les athlètes peuvent clairement voir et entendre la performance attendue.			
<input type="checkbox"/> S'assure que les explications sont claires et concises et donne aux athlètes la possibilité de poser des questions.			
<input type="checkbox"/> Identifie les styles d'apprentissage individuels (auditif, visuel, kinesthésique) et effectue des interventions appropriées dans le but de			

favoriser l'apprentissage.			
<input type="checkbox"/> Explique de un à trois facteurs ou points d'enseignement clés et vérifie si les athlètes ont bien compris.			
<input type="checkbox"/> Offre des rétroactions et des directives constructives au groupe et aux individus.			
<input type="checkbox"/> Établit des attentes appropriées en ce qui concerne le comportement des athlètes et rappelle ces attentes lorsque cela s'avère approprié.			
<input type="checkbox"/> Facilite la prise de conscience et encourage la réflexion critique en posant des questions pertinentes sur une base régulière et en établissant de façon délibérée à quel moment il est préférable de ne pas fournir des rétroactions.			
<input type="checkbox"/> Fait la promotion d'une image positive du ski de fond et incarne cette image auprès des athlètes et des autres intervenant(e)s.			
<input type="checkbox"/> Utilise un langage respectueux avec les athlètes lors des interventions verbales.			
Critère : Mettre en œuvre une séance d'entraînement bien structurée et organisée	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Présente un plan de séance d'entraînement comportant des buts et des objectifs bien définis			
<input type="checkbox"/> S'assure que les activités, et leur durée, sont appropriées à chacune des parties de la séance d'entraînement.			
<input type="checkbox"/> S'assure que les activités de la séance d'entraînement correspondent aux priorités d'entraînement et aux objectifs de développement des athlètes pour ce temps de l'année.			
<input type="checkbox"/> Ordonne adéquatement les activités de la séance de façon à enrichir l'apprentissage ou à obtenir des effets d'entraînement précis.			
<input type="checkbox"/> Accueille les athlètes avant le début de la séance d'entraînement.			
<input type="checkbox"/> Communique les buts/objectifs de la séance d'entraînement aux athlètes.			

<input type="checkbox"/>	Porte des vêtements appropriés à une pratique active de l'entraînement.			
<input type="checkbox"/>	S'assure que l'équipement est disponible et qu'il est utilisé de façon appropriée tout au long de la séance d'entraînement.			
<input type="checkbox"/>	S'assure que l'espace disponible est utilisé de façon appropriée tout au long de la séance d'entraînement.			
<input type="checkbox"/>	S'assure que les parties clés de la séance d'entraînement sont bien identifiées (échauffement; partie principale; retour au calme).			
<input type="checkbox"/>	Présente la séance d'entraînement en respectant les objectifs fixés dans le plan de séance			
<input type="checkbox"/>	Développe les habiletés, les tactiques et/ou les qualités athlétiques durant la partie principale de la séance d'entraînement.			
<input type="checkbox"/>	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 participant(e)s.			
<input type="checkbox"/>	Prévoit des pauses afin que les athlètes puissent récupérer et s'hydrater convenablement.			

Comments: _____

Evaluator name (print): _____

Evaluator signature: _____

Date: _____

2.4 Le soutien aux athlètes en compétition au stade Apprendre la compétition

2.4.1 Le Protocole d'évaluation (Le soutien aux athlètes en compétition)

Avant l'observation lors de la compétition

L'évaluateur communique au moins un mois avant la séance avec l'entraîneur afin de finaliser les détails pratiques et la remise du portfolio d'entraîneur : documents exigés.

L'entraîneur remet son portfolio complet avant la séance d'évaluation. Le portfolio peut être transmis par courriel et comprend les éléments suivants :

- Preuve de préparation avant l'épreuve : inscriptions et conditions d'admissibilité, budget, liste des chambrées, menu, formulaires d'acceptation du risque, transport, ratio entraîneurs/athlètes, règlement du personnel, horaire, liste des effets à apporter, etc.
- Preuve de travail avec les athlètes et l'équipe en début de saison afin d'élaborer les objectifs de l'année et les objectifs de compétition.
- Preuve de travail avec les athlètes et l'équipe pour déterminer les bons objectifs de performance et les buts plus précis pour la saison : fiche d'objectifs de performance.
- Preuve de conseils sur l'alimentation donnés aux athlètes et aux parents avant et après les épreuves.
- Le **plan complet de compétition** de l'entraîneur qui sera utilisé aux fins de l'**observation sommative**. Ce plan comprend une description de la structure de l'équipe de soutien.
 - Fiche de préparation d'une épreuve : entraîneur
 - Fiche de préparation pré-épreuve : athlète (exemple 1)
 - Fiche de préparation pré-épreuve : athlète (exemple 2)
 - Fiche de préparation d'une routine d'échauffement : athlète
 - Fiche de préparation d'une épreuve : athlète
 - Fiche de préparation d'une routine de retour au calme : athlète
 - Fiche des objectifs de performance

L'évaluateur détermine avec l'entraîneur le lieu de la rencontre du jour précédent (inclut la rencontre entre l'athlète et l'entraîneur) et de celle de la journée de compétition.

- L'évaluateur analyse le **portfolio avec l'entraîneur** et soumet à l'entraîneur les questions ou les difficultés que soulève le contenu du programme ou le plan d'urgence. Cette discussion doit avoir une valeur formative.
- L'évaluateur vérifie si tous les documents requis ont été remis.

Durant l'observation lors de la compétition

- L'évaluateur doit être le plus possible à proximité de l'entraîneur afin de pouvoir observer le langage corporel, le ton de la voix et la réponse de l'athlète (élément critique).
- L'évaluateur doit demeurer le plus objectif possible, et laisser au candidat toute la latitude requise pour faire les interventions nécessaires et accomplir ses tâches.
- L'évaluateur utilise un système de notes, un enregistreur numérique ou d'autres appareils pour observer efficacement et conserver la trace du type de relations entre l'entraîneur et ses athlètes et les autres entraîneurs.
- L'évaluateur devrait observer les athlètes avec lesquels l'entraîneur est en relation afin de voir leurs réponses aux interventions de l'entraîneur.
- L'évaluateur doit être en mesure de suivre le candidat lorsque ce dernier se déplace pour effectuer ses tâches habituelles d'encadrement.
- L'évaluateur devrait demander au candidat de clarifier certaines de ses interventions ou certaines informations qu'il a transmises.
- L'évaluateur devrait accomplir sa tâche en évitant de questionner les autres entraîneurs et les athlètes ou d'intervenir auprès d'eux et il devrait se limiter à ses rapports avec le candidat.
- L'évaluateur doit utiliser les formulaires compris dans le présent guide pour y noter, immédiatement après la séance, les données observables recueillies au cours de l'observation de l'entraîneur : Données observables et normes d'évaluation, Liste de contrôle de l'évaluateur et Soutien à l'athlète en compétition au stade Apprendre la compétition.

Pour chacune des tâches spécifiques évaluées, le candidat doit SATISFAIRE AUX ATTENTES de 75% des critères de performance ou les DÉPASSER afin de RÉPONDRE AUX EXIGENCES de l'évaluation.

La séance de bilan

- L'évaluateur anime une séance de bilan avec l'entraîneur. La durée suggérée est d'environ **60 à 90 minutes**, selon le contexte.
- Après la séance ou dans un délai d'une semaine suivant celle-ci, l'évaluateur informe l'entraîneur du résultat final de l'évaluation en lui remettant une copie du formulaire d'évaluation : Le soutien aux athlètes en compétition au stade Apprendre la compétition.

- S'il s'avère nécessaire de reprendre certaines parties de l'évaluation, l'évaluateur décidera avec l'entraîneur des démarches que l'entraîneur désire entreprendre ultérieurement.

Administration

- Si l'entraîneur satisfait aux normes d'évaluation, l'évaluateur endosse la tâche correspondante (signature) de la liste de contrôle et du formulaire d'évaluation et les transmettra au coordonnateur de la division à la formation des entraîneurs.
- Le coordonnateur de la division à la formation des entraîneurs met à jour le dossier de l'entraîneur.

2.4.2 Portfolio de l'entraîneur

Fiche de préparation d'une épreuve : entraîneur

Nom de l'entraîneur: _____ #PNCE: _____

Identifiez les principales tâches dont vous êtes responsable, à titre d'entraîneur, avant, pendant et après une épreuve.

Avant la journée qui précède l'épreuve

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Le jour précédent

1. _____
2. _____
3. _____

4.

Avant l'épreuve (le matin)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Durant l'épreuve

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Après l'épreuve

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Fiche de préparation pré-épreuve : athlète (# 1)

Nom de l'athlète: _____

Liste de contrôle:

- | | | |
|---|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Skis | <input type="checkbox"/> Bâtons | <input type="checkbox"/> Vêtements de rechange |
| <input type="checkbox"/> Breuvage de récupération | <input type="checkbox"/> Bottes | <input type="checkbox"/> Nourriture de surplus |
| <input type="checkbox"/> Tuque | <input type="checkbox"/> Gants | |

Temps avant le départ de l'épreuve	Activité	Notes
180 min		
150 min		
120 min		
100 min		
80 min	Prendre les skis d'échauffement	Les skis d'échauffement sont fartés
60 min	Tester les skis d'échauffement	Commentaires aux entraîneurs sur le fartage
40 min	Prendre les skis de compétition	Préparation des skis pour l'épreuve (cible)
35 min		
30 min		

25 min		
20 min		
15 min		
14 min		
13 min		
12 min		
11 min		
10 min	Se présenter au départ	
9 min		
8 min		
7 min		
6 min		
5 min		
4 min		
3 min		
2 min		

1 min		
Start		

Nom de l'entraîneur: _____ **#PNCE:** _____

Fiche de préparation pré-épreuve : athlète (#2)

Nom: _____

Objectifs (organisation, échauffement, technique, etc.)

1. _____
2. _____

Programme : la soirée précédant l'épreuve

- Prendre un bon souper
- Réunion d'équipe
- Fartage des skis
- Discussion avec l'entraîneur pour terminer mon programme d'épreuve personnel
- Préparer l'équipement et les vêtements
- Me mettre au lit tôt _____

Programme : le jour de l'épreuve

- Me lever à _____
- Prendre un déjeuner sain
- Partir vers le site de compétition à _____
- Me rendre au quartier général de l'équipe et signaler mon arrivée aux entraîneurs
- Tester les skis selon les consignes des entraîneurs
- Déterminer si je dois me changer, aller à la toilette ou prendre une collation
- Faire ma routine d'échauffement, selon les consignes des entraîneurs
- Me présenter à l'aire de départ 10 minutes avant le départ

- Heure du départ _____
- Skier avec intensité, en me concentrant sur l'exécution technique
- Me conduire correctement avec les autres compétiteurs
- Être fier de ma performance
- Remplacer les fluides et prendre une collation moins de 15 minutes après la fin de l'épreuve
- Me changer au besoin avant d'entreprendre ma routine de retour au calme
- Skier lentement pendant 10 minutes avec mes amis, à faible intensité
- Féliciter mes coéquipiers et les autres concurrents
- Discuter de l'épreuve avec mon entraîneur
- Faire mes bagages
- Remercier un bénévole pour son travail à l'épreuve

Fiche de préparation d'une routine d'échauffement : athlète

Mon heure de départ: 11:22 Début de ma routine d'échauffement à: 10:45

Heure	Activité	Commentaires
10:45	Ski	15 minutes de ski en endurance
11:00	Ski	2-3 minutes de ski en intensité.
11:03	Ski	4 ou 5 courts sprints de 5 secondes chacun.

11:04	Ski	4 minutes de ski à faible intensité.
11:08	Changer de vêtements	Mettre des vêtements secs si nécessaire (haut, tuque, gants, bas) ; en fonction de la température, mettre des vêtements additionnels (survêtement) jusqu'au départ.
11:12	Se rapporter au départ	Passer à l'aire de départ pour confirmer sa présence 10 minutes avant le départ.
11:13	Aire d'attente	Faire quelques allers-retours à ski ou des exercices dynamiques en fonction du plan que j'ai élaboré avec mon entraîneur.
11: 18	Enlever les vêtements inutiles	Enlever le survêtement 4 minutes avant le départ; s'il fait froid, garder le coupe-vent sur mes épaules jusqu'au moment du départ.
11:22	Départ de l'épreuve	Appliquer ma stratégie de course tel que discuté avec l'entraîneur.

Notes:

- Les avantages de ma séance d'échauffement dureront tout au plus 10 minutes.
- Avant le départ, je peux me tenir au chaud en portant des vêtements adaptés aux conditions de la météo et de la température.

Fiche de préparation d'une épreuve : athlète (exemple)

Épreuve : 5 km classique, départ individuel

Trois principaux objectifs : dernier kilomètre en force, longues foulées dans toutes les montées, demeurer calme (pas de précipitation).

Conclusions après l'épreuve : j'aurai réussi si j'atteins mes objectifs en termes de classement.

Objectif	Sensation
<p>Aire de départ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conserver la chaleur sans perte d'énergie • Enlever le survêtement 3 à 5 minutes avant le départ. • Se voir skier (visualiser) les 100 premiers mètres. • Écouter les directives du juge de départ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dans l'action ✓ En contrôle ✓ Confiant
<p>Départ et 100 premiers mètres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accélération progressive • Pas de précipitation, demeurer calme • Puissance et efficacité technique 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ En contrôle ✓ Puissance ✓ Bonne glisse
<p>Montées</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puissance • Maximiser la glisse, gagner chaque centimètre. • Contrôler le rythme : pas de précipitation 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Puissance ✓ Aucun problème ✓ En contrôle
<p>Durant la course</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se recentrer sur les objectifs après chaque descente rapide • Courir chaque centimètre du parcours • Avoir hâte à la montée suivante • Respiration détendue 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Efficace et aucun problème ✓ En contrôle avec effort ✓ Bonne glisse
<p>Dernier kilomètre</p> <p>Augmenter l'intensité à la vitesse d'accélération maximale : ce n'est pas encore le sprint</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réflexion personnelle : c'est difficile et je souffre, mais je suis presque arrivé ! 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Puissance ✓ En contrôle ✓ Confiant ✓ Agressif mais avec équilibre et attention
<p>200 derniers mètres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tout donner mais conserver une bonne technique • Choisir la meilleure trajectoire finale pour accélérer ou dépasser 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Puissance et rythme ✓ En contrôle ✓ Centré sur la tâche

Objectif	Sensation
<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="332 317 885 348">• Bien synchroniser la fente finale à l'arrivée	

Fiche de préparation d'une routine de retour au calme (exemple)

Heure	Activité	Commentaires
2 minutes après l'épreuve	Récupérer mes vêtements	Récupérer mes vêtements auprès de l'entraîneur ou à l'endroit où les officiels les ont rangés
5 minutes après l'épreuve	Rencontrer l'entraîneur de l'équipe à l'aire d'arrivée	Aller chercher ma boisson de récupération et ma collation dès que j'ai terminé l'épreuve ; commencer à boire et manger à l'intérieur d'un délai de 15 minutes
10 à 15 minutes après l'épreuve	Me changer	Enlever mes vêtements mouillés
15 minutes après l'épreuve	Débuter les exercices de retour au calme	Le plus rapidement possible
	Ski	Ski à faible intensité de 10 à 20 minutes
En fonction de l'horaire de l'équipe	Quitter vers la maison ou l'hôtel	Faire mes bagages et rapporter tous mes effets personnels en quittant le centre de ski.

Notes:

- La raison pour laquelle je fais un retour au calme dans la partie élevée de la zone 1 est que c'est la meilleure façon de récupérer.
- Je dois consommer un breuvage sportif à forte teneur en glucides dans les 15 minutes suivant la fin de l'épreuve. Le liquide doit être à la température de la pièce.
- Dans les 15 minutes suivant la fin de l'épreuve, je dois manger des aliments qui m'aideront à remplacer l'énergie et les nutriments consommés. Je choisis des aliments ayant un index glycémique élevé (bagels, muffins, galettes à la farine d'avoine, etc.).
- Prioriser les fluides de remplacement au cours de la première heure suivant la fin de l'épreuve. Il faut aussi grignoter pendant deux ou trois heures après l'épreuve.
- Il ne faut pas s'étirer pendant au moins trois heures après l'épreuve.

2.4.2 Formulaire d'évaluation

Tableau des données observables

Résultat attendu : Analyse de la performance		
Critère : Détecter et corriger les éléments tactiques devant être améliorés ou raffinés pour accroître les performances		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Analyse les adversaires, ses athlètes et/ou les événements dans le but de repérer les forces, les faiblesses et les possibilités. <input type="checkbox"/> Observe l'exécution des tactiques à partir d'un ou de plusieurs points adéquats, selon ce qui est établi par le sport. <input type="checkbox"/> Interprète adéquatement les circonstances de course et conséquences afin d'évaluer l'aspect tactique de la performance des athlètes. <input type="checkbox"/> Identifie et corrige la ou les causes critiques qui peuvent contribuer à l'amélioration d'une tactique/stratégie (p. ex., qualités athlétiques, équipement, facteurs environnementaux, stratégies mentales, etc.), et choisit celles qui ont l'incidence la plus fondamentale sur la performance. <input type="checkbox"/> Explique comment et pourquoi une erreur critique a une incidence sur la performance. <input type="checkbox"/> Identifie et corrige les décisions ou les facteurs décisionnels critiques (y compris le moment où la décision est prise) dont les athlètes doivent tenir compte lors de l'exécution de	

	<p>tactiques/stratégies données.</p> <p><input type="checkbox"/> Identifie et corrige correctement les éléments techniques qui pourraient avoir une incidence sur l'exécution de tactiques/stratégies individuelles ou d'équipe.</p> <p><input type="checkbox"/> Évalue si une intervention spécifique (enseignement/modification de l'activité) est nécessaire en se fondant sur l'observation systématique des tactiques individuelles ou d'équipe, et évalue si la mesure correctrice produira les effets souhaités.</p> <p><input type="checkbox"/> Recourt à des démonstrations appropriées afin d'illustrer la tactique ou la stratégie.</p> <p><input type="checkbox"/> Le cas échéant, souligne l'importance de l'application des règles de compétition se rapportant aux intentions tactiques/stratégiques.</p> <p><input type="checkbox"/> Identifie les décisions clés qui devront être prises à court terme dans le cadre du programme afin de corriger les erreurs tactiques relevées.</p>	
--	---	--

Résultat attendu : Analyse de la performance		
Critère : Identifier les facteurs spécifiques de compétition ayant des incidences sur les performances		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<p><input type="checkbox"/> Identifie quelle est l'incidence sur la performance des conditions environnementales qui devraient s'imposer sur le site de la compétition (température, altitude, pollution, etc.).</p>	<p>Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et :</p>

	<input type="checkbox"/> Identifie quelle est l'incidence sur la performance du décalage horaire entre la maison et le site de la compétition. <input type="checkbox"/> Identifie quelle est l'incidence sur la performance de la durée du voyage jusqu'au site de compétition et des conditions de voyage. <input type="checkbox"/> Identifie quelle est l'incidence sur la performance des éléments logistiques et des conditions d'hébergement qui s'imposeront sur le site de la compétition. <input type="checkbox"/> Identifie l'incidence des questions nutritionnelles sur le site de la compétition. <input type="checkbox"/> Identifie l'incidence des occasions et des horaires d'entraînement offerts sur le site de la compétition.	<input type="checkbox"/> Identifie des stratégies qui habilitent efficacement les athlètes à offrir une performance optimale compte tenu des conditions existantes.
--	--	---

Résultat attendu : Soutien relatif à la compétition		
Critère : Avant la compétition : établir des procédures favorisant la disposition à la performance		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Effectue un suivi des stratégies de nutrition et d'hydratation qui seront favorables à la performance physique des athlètes en compétition, et offre des conseils à ce sujet. <input type="checkbox"/> Collabore avec les athlètes et/ou l'équipe afin d'établir des buts et des objectifs de performance appropriés. <input type="checkbox"/> Met en œuvre des procédures et des mesures pré-compétition qui permettent aux athlètes ou à l'équipe d'être dans des dispositions mentales adéquates pour la performance, en	Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et : <input type="checkbox"/> Assiste et/ou supervise d'autres entraîneur(e)s, le personnel de soutien et/ou des intervenant(e)s clés afin que ceux/celles-ci s'acquittent de leurs rôles et responsabilités avant la compétition. <input type="checkbox"/> Collabore avec des

	<p>agissant de façon appropriée sur les éléments suivants : la focalisation, les distractions, l’anxiété négative ou les facteurs sociaux (p. ex., cohésion de l’équipe, interaction des athlètes).</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Élabore un plan de match ou de compétition qui contient des stratégies ou des tactiques appropriées à l’obtention de la performance souhaitée lors de la compétition. <input type="checkbox"/> Identifie des tactiques et des stratégies qui correspondent au stade de développement des athlètes et aux objectifs annuels, et qui tiennent compte de l’analyse de ses athlètes et des adversaires. <input type="checkbox"/> Identifie des tactiques et des stratégies qui sont conformes aux règles de compétition et aux principes de l’esprit sportif. <input type="checkbox"/> S’assure que les athlètes exécutent un réchauffement approprié <input type="checkbox"/> S’assure que les athlètes exécutent un retour au calme approprié <input type="checkbox"/> Supervise les ajustements finaux apportés à l’équipement afin d’optimiser les performances des athlètes <input type="checkbox"/> Fournit des renseignements clairs aux athlètes à propos de leur rôle de façon à améliorer la performance individuelle et d’équipe en compétition. <input type="checkbox"/> Explique clairement les tactiques et les stratégies aux athlètes et 	<p>expert(e)s évoluant dans des domaines précis dans le but d’améliorer les procédures pré-compétition.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Présente une stratégie dans le but de suivre les objectifs de compétition ou de recueillir des preuves relatives à la performance des athlètes. <input type="checkbox"/> Suit les athlètes afin de vérifier s’ils/si elles s’adaptent aux facteurs environnementaux et apporte des modifications dans le but d’améliorer la performance. <input type="checkbox"/> Présente ou élabore des plans d’intervention afin de faire face aux facteurs imprévus ou ambigus pouvant avoir une incidence sur la compétition.
--	--	---

	<p>s'assure de leur compréhension.</p> <p><input type="checkbox"/> Gère efficacement son anxiété et son stress afin de ne pas devenir une source de distraction pour les athlètes.</p>	
--	--	--

Résultat attendu : Soutien relatif à la compétition

Critère : Pendant la compétition : prendre des décisions et intervenir de façon à favoriser des performances spécifiques au sport

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<p><input type="checkbox"/> Observe les athlètes à partir d'un point optimal pour transmettre des rétroactions techniques, temps de passage et ravitaillement.</p> <p><input type="checkbox"/> Fait preuve de maîtrise de soi et de respect à l'égard des officiel(le)s, des adversaires et de ses propres athlètes.</p> <p><input type="checkbox"/> Met à profit les occasions d'interagir directement avec les athlètes pendant une épreuve de sprint (entre les vagues)</p> <p><input type="checkbox"/> S'assure que les athlètes ou l'équipe demeurent concentrés sur la tâche et non pas sur les résultats ou le tableau indicateur.</p> <p><input type="checkbox"/> Pendant la compétition, propose des modalités de récupération et de gestion de la fatigue aux athlètes, si cela s'avère approprié pour le sport.</p> <p><input type="checkbox"/> Identifie des stratégies visant à analyser les facteurs de performance clés durant la compétition dans le but de faciliter l'identification efficace des causes possibles des erreurs</p>	<p><input type="checkbox"/> Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et :</p> <p><input type="checkbox"/> Fait jouer un rôle significatif aux athlètes qui ne prennent pas part à la compétition et leur permet de vivre une situation d'apprentissage en lien avec la compétition.</p> <p><input type="checkbox"/> Communique avec les adjoint(e)s et/ou d'autres spécialistes dans le but d'identifier des solutions et des possibilités ou de fournir des informations pertinentes à propos de l'environnement de compétition afin d'aider les athlètes ou l'équipe à maximiser leur performance.</p> <p><input type="checkbox"/> Utilise ou crée des outils permettant de recueillir des données</p>

	<p>et/ou des aspects à améliorer.</p> <p><input type="checkbox"/> Effectue des interventions permettant de communiquer des informations stratégiques (particulières à l'événement), de gérer les athlètes (substitutions, remplacements), d'apporter des modifications à l'équipement (réglages, etc.) ou d'appliquer des stratégies mentales (contrôle de l'attention/stratégies de recentrage).</p> <p><input type="checkbox"/> Évalue le moment choisi pour effectuer les interventions et leur durée (ou les décisions de ne pas intervenir) durant la compétition, selon ce qui est approprié dans le sport.</p> <p><input type="checkbox"/> Aide et/ou habilite les athlètes à gérer leur état d'esprit durant la compétition afin d'influer positivement sur la performance des athlètes ou de l'équipe.</p> <p><input type="checkbox"/> Au besoin, apporte des modifications aux tactiques et aux stratégies afin de réagir à la façon dont la compétition se déroule ou à des événements importants survenant pendant la compétition (p. ex., une blessure).</p> <p><input type="checkbox"/> Interprète correctement les règles de compétition et apporte des modifications qui ont une incidence positive sur la performance des athlètes ou de l'équipe.</p>	<p>notationnelles pendant la compétition (papier/vidéo/logiciel, etc.).</p> <p><input type="checkbox"/> Pendant ou entre les épreuves d'une compétition, aide les athlètes à effectuer une réflexion critique en les incitant à choisir des stratégies efficaces pour leurs prochaines performances.</p> <p><input type="checkbox"/> Fournit des justifications expliquant les décisions ou les interventions qui ont été réalisées pendant la compétition et qui ont eu une incidence sur la performance des athlètes ou de l'équipe.</p>
--	---	--

Résultat attendu : Soutien relatif à la compétition

Critère : Après la compétition : utiliser l'expérience de la compétition de façon à optimiser la progression des athlètes

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<p><input type="checkbox"/> Procède à la critique de la performance en compagnie des athlètes et leur offre des rétroactions constructives qui précisent ce qu’il faut faire pour améliorer la performance et comment le faire.</p> <p><input type="checkbox"/> Se fonde sur l’analyse réalisée pendant la compétition afin d’examiner, d’interpréter et de modifier les objectifs individuels et/ou de l’équipe,</p> <p><input type="checkbox"/> Utilise l’évaluation suivant la compétition pour identifier les buts ou les objectifs des séances d’entraînement ou compétitions à venir, le cas échéant.</p> <p><input type="checkbox"/> Aide les athlètes à réfléchir aux tactiques/stratégies efficaces et à choisir celles-ci en vue des performances subséquentes en compétition.</p> <p><input type="checkbox"/> Après la compétition, évalue le plan de compétition et identifie les aspects du plan qui ont été efficaces tout en justifiant les améliorations qui pourraient être apportées.</p> <p><input type="checkbox"/> Met en œuvre des stratégies de récupération et de régénération afin de maintenir un niveau de performance optimal lors de la prochaine séance d’entraînement ou compétition.</p>	<p>Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et :</p> <p><input type="checkbox"/> Planifie et met en œuvre des stratégies qui visent à aider les athlètes à mieux s’approprier l’analyse des résultats de la compétition et/ou de la performance.</p> <p><input type="checkbox"/> Après la compétition, se prête à une réflexion critique à propos des interventions qui permettent d’acquérir de la confiance et des habiletés et met lesdites interventions en œuvre.</p> <p><input type="checkbox"/> Se prête à une réflexion critique à propos de la pertinence et du moment choisi pour réaliser les interventions (ou les décisions de ne pas intervenir) et les décisions d’entraînement pendant la compétition, et identifie celles qui pourraient être répétées et/ou modifiées en vue de la prochaine situation de compétition.</p> <p><input type="checkbox"/> Recourt aux technologies appropriées pour analyser la compétition à la lumière de résultats stratégiques ou tactiques clés et de facteurs de performance importants.</p> <p><input type="checkbox"/> Établit et coordonne un plan de récupération auquel les athlètes ont accès.</p>

		<p><input type="checkbox"/> Se prête à une réflexion critique à propos de l'efficacité de l'entraînement et de la préparation ayant précédé la compétition en tenant compte du comportement et de la performance des athlètes pendant la compétition.</p> <p><input type="checkbox"/> Se prête à une réflexion critique à propos des orientations et des priorités liées à l'entraînement dans le plan d'entraînement annuel, et détermine s'il est nécessaire d'apporter des modifications compte tenu des résultats et/ou des comportements des athlètes lors de la compétition.</p> <p><input type="checkbox"/> Planifie et met en œuvre des stratégies qui visent à aider les athlètes à mieux s'approprier l'analyse des résultats de la compétition et/ou de la performance.</p> <p><input type="checkbox"/> Collabore avec les athlètes en vue d'identifier des modifications qui pourraient éventuellement être apportées aux buts et objectifs des prochaines séances d'entraînement.</p>
--	--	--

Résultat attendu : Soutien relatif à la compétition

Critère : Mettre en application des procédures de préparation psychologique pré-compétition afin d'être prêt pour la performance

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Élabore des plans de préparation mentale en compagnie des athlètes. <input type="checkbox"/> Fixe des objectifs liés aux résultats, à la performance et au processus en compagnie des athlètes.	

Résultat attendu : Soutien relatif à la compétition		
Critère: Assister les athlètes dans le choix d'équipement adéquat pour la compétition		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Sur le site de course, fait des recommandations quant au choix de l'équipement fondées sur les conditions de la neige et de la piste, les choix disponibles, le niveau d'habileté des athlètes, et le résultat des tests de fartage	

Résultat attendu : Soutien relatif à la compétition		
Critère: superviser l'aménagement de la salle de fartage et une équipe de techniciens sur le site de compétition		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Constitue un coffre de fartage et d'outils optimal en considération du niveau des athlètes encadrés, le niveau de la compétition à laquelle ils prendront part, les conditions de course typiques à cet endroit et le budget <input type="checkbox"/> Constitue une équipe de techniciens avec les ressources disponibles considérant le niveau d'habileté et	

	<p>d'expérience nécessaire, la disponibilité, la capacité de travailler en équipe et sous supervision et le budget</p> <p><input type="checkbox"/> Aménage efficacement la salle de fartage pour favoriser le travail des techniciens (gestion de l'espace)</p> <p><input type="checkbox"/> Conçoit un plan de préparation des skis qui correspond à l'horaire et la logistique de la journée de compétition</p>	
--	--	--

Résultat attendu : Soutien relatif à la compétition		
Critère: superviser les tests de skis et de cires ainsi que les protocoles de préparation des skis sur le site de compétition		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<p><input type="checkbox"/> Fait une pré-analyse des conditions pour circonscrire le choix de skis, des protocoles de tests et des choix de cires</p> <p><input type="checkbox"/> Assigne les rôles au sein de l'équipe de techniciens considérant le niveau d'expertise et d'expérience de chacun</p> <p><input type="checkbox"/> Utilise des protocoles de tests standards pour le fart d'adhérence, la cire de glisse et la structure</p> <p><input type="checkbox"/> Exécute adéquatement des tests de farts et de structure</p> <p><input type="checkbox"/> Application adéquate des farts et des structures</p> <p><input type="checkbox"/> Réévalue le fartage et les structures tout au long de la journée de compétition et procède aux modifications, si applicable, en fonction de l'évolution des conditions météo et de la piste</p>	

Résultat attendu : Soutien relatif à la compétition		
Critère : Mettre en application des protocoles afin de promouvoir la préparation et incorporant des stratégies de récupération et de régénération		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Applique des techniques de récupération et de régénération pour prévenir la fatigue et le surentraînement.	

Liste de contrôle de l'évaluateur

Le soutien aux athlètes en compétition

Nom de l'entraîneur: _____ #PNCE: _____

DN : Dépasse la norme; SN : Satisfait à la norme; AR : Amélioration requise; OBS: Observation;
DEM : demander à l'entraîneur; PRE : entrevue pré-compétition

Critère : Détecter et corriger les éléments tactiques devant être améliorés ou raffinés pour accroître les performances	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Analyse les adversaires, ses athlètes et/ou les événements dans le but de repérer les forces, les faiblesses et les possibilités.			
<input type="checkbox"/> Observe l'exécution des tactiques à partir d'un ou de plusieurs points adéquats, selon ce qui est établi par le sport.			
<input type="checkbox"/> Interprète adéquatement les circonstances de course et conséquences afin d'évaluer l'aspect tactique de la performance des athlètes.			
<input type="checkbox"/> Identifie et corrige la ou les causes critiques qui peuvent contribuer à l'amélioration d'une tactique/stratégie (p. ex., qualités athlétiques, équipement, facteurs environnementaux, stratégies mentales, etc.), et choisit celles qui ont l'incidence la plus fondamentale sur la performance.			
<input type="checkbox"/> Explique comment et pourquoi une erreur critique a une incidence sur la performance.			
<input type="checkbox"/> Identifie et corrige les décisions ou les facteurs décisionnels critiques (y compris le moment où la décision est prise) dont les athlètes doivent tenir compte lors de l'exécution de tactiques/stratégies données.			
<input type="checkbox"/> Identifie et corrige correctement les éléments techniques qui pourraient avoir une incidence sur l'exécution de tactiques/stratégies individuelles ou d'équipe.			
<input type="checkbox"/> Évalue si une intervention spécifique (enseignement/modification de l'activité) est nécessaire en se fondant sur l'observation systématique des			

tactiques individuelles ou d'équipe, et évalue si la mesure correctrice produira les effets souhaités.			
<input type="checkbox"/> Recourt à des démonstrations appropriées afin d'illustrer la tactique ou la stratégie.			
<input type="checkbox"/> Le cas échéant, souligne l'importance de l'application des règles de compétition se rapportant aux intentions tactiques/stratégiques.			
<input type="checkbox"/> Identifie les décisions clés qui devront être prises à court terme dans le cadre du programme afin de corriger les erreurs tactiques relevées.			
Critère : Identifier les facteurs spécifiques de compétition ayant des incidences sur les performances	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Identifie quelle est l'incidence sur la performance des conditions environnementales qui devraient s'imposer sur le site de la compétition (température, altitude, pollution, etc.).			
<input type="checkbox"/> Identifie quelle est l'incidence sur la performance du décalage horaire entre la maison et le site de la compétition.			
<input type="checkbox"/> Identifie quelle est l'incidence sur la performance de la durée du voyage jusqu'au site de compétition et des conditions de voyage.			
<input type="checkbox"/> Identifie quelle est l'incidence sur la performance des éléments logistiques et des conditions d'hébergement qui s'imposeront sur le site de la compétition.			
<input type="checkbox"/> Identifie l'incidence des questions nutritionnelles sur le site de la compétition.			
<input type="checkbox"/> Identifie l'incidence des occasions et des horaires d'entraînement offerts sur le site de la compétition.			
Critère : Avant la compétition : établir des procédures favorisant la disposition à la performance	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Effectue un suivi des stratégies de nutrition et d'hydratation qui seront favorables à la performance physique des athlètes en compétition, et offre des conseils à ce sujet.			

<input type="checkbox"/>	Collabore avec les athlètes et/ou l'équipe afin d'établir des buts et des objectifs de performance appropriés.			
<input type="checkbox"/>	Met en œuvre des procédures et des mesures pré-compétition qui permettent aux athlètes ou à l'équipe d'être dans des dispositions mentales adéquates pour la performance, en agissant de façon appropriée sur les éléments suivants : la focalisation, les distractions, l'anxiété négative ou les facteurs sociaux (p. ex., cohésion de l'équipe, interaction des athlètes).			
<input type="checkbox"/>	Élabore un plan de match ou de compétition qui contient des stratégies ou des tactiques appropriées à l'obtention de la performance souhaitée lors de la compétition.			
<input type="checkbox"/>	Identifie des tactiques et des stratégies qui correspondent au stade de développement des athlètes et aux objectifs annuels, et qui tiennent compte de l'analyse de ses athlètes et des adversaires.			
<input type="checkbox"/>	Identifie des tactiques et des stratégies qui sont conformes aux règles de compétition et aux principes de l'esprit sportif.			
<input type="checkbox"/>	S'assure que les athlètes exécutent un réchauffement approprié			
<input type="checkbox"/>	S'assure que les athlètes exécutent un retour au calme approprié			
<input type="checkbox"/>	Supervise les ajustements finaux apportés à l'équipement afin d'optimiser les performances des athlètes			
<input type="checkbox"/>	Fournit des renseignements clairs aux athlètes à propos de leur rôle de façon à améliorer la performance individuelle et d'équipe en compétition.			
<input type="checkbox"/>	Explique clairement les tactiques et les stratégies aux athlètes et s'assure de leur compréhension.			
<input type="checkbox"/>	Gère efficacement son anxiété et son stress afin de ne pas devenir une source de distraction pour les athlètes.			
Critère : Pendant la compétition : prendre des décisions et intervenir de façon à favoriser des performances spécifiques au sport		AR	SN	DN
<input type="checkbox"/>	Observe les athlètes à partir d'un point optimal pour transmettre des			

rétroactions techniques, temps de passage et ravitaillement.			
<input type="checkbox"/> Fait preuve de maîtrise de soi et de respect à l'égard des officiel(le)s, des adversaires et de ses propres athlètes.			
<input type="checkbox"/> Met à profit les occasions d'interagir directement avec les athlètes pendant une épreuve de sprint (entre les vagues)			
<input type="checkbox"/> S'assure que les athlètes ou l'équipe demeurent concentrés sur la tâche et non pas sur les résultats ou le tableau indicateur.			
<input type="checkbox"/> Pendant la compétition, propose des modalités de récupération et de gestion de la fatigue aux athlètes, si cela s'avère approprié pour le sport.			
<input type="checkbox"/> Identifie des stratégies visant à analyser les facteurs de performance clés durant la compétition dans le but de faciliter l'identification efficace des causes possibles des erreurs et/ou des aspects à améliorer.			
<input type="checkbox"/> Effectue des interventions permettant de communiquer des informations stratégiques (particulières à l'événement), de gérer les athlètes (substitutions, remplacements), d'apporter des modifications à l'équipement (réglages, etc.) ou d'appliquer des stratégies mentales (contrôle de l'attention/stratégies de recentrage).			
<input type="checkbox"/> Évalue le moment choisi pour effectuer les interventions et leur durée (ou les décisions de ne pas intervenir) durant la compétition, selon ce qui est approprié dans le sport.			
<input type="checkbox"/> Aide et/ou habilite les athlètes à gérer leur état d'esprit durant la compétition afin d'influer positivement sur la performance des athlètes ou de l'équipe.			
<input type="checkbox"/> Au besoin, apporte des modifications aux tactiques et aux stratégies afin de réagir à la façon dont la compétition se déroule ou à des événements importants survenant pendant la compétition (p. ex., une blessure).			
<input type="checkbox"/> Interprète correctement les règles de compétition et apporte des modifications qui ont une incidence positive sur la performance des athlètes ou de l'équipe.			
Critère : Après la compétition : utiliser l'expérience de la compétition de façon à	AR	SN	DN

optimiser la progression des athlètes			
<input type="checkbox"/> Procède à la critique de la performance en compagnie des athlètes et leur offre des rétroactions constructives qui précisent ce qu'il faut faire pour améliorer la performance et comment le faire.			
<input type="checkbox"/> Se fonde sur l'analyse réalisée pendant la compétition afin d'examiner, d'interpréter et de modifier les objectifs individuels et/ou de l'équipe.			
<input type="checkbox"/> Utilise l'évaluation suivant la compétition pour identifier les buts ou les objectifs des séances d'entraînement ou compétitions à venir, le cas échéant.			
<input type="checkbox"/> Aide les athlètes à réfléchir aux tactiques/stratégies efficaces et à choisir celles-ci en vue des performances subséquentes en compétition.			
<input type="checkbox"/> Après la compétition, évalue le plan de compétition et identifie les aspects du plan qui ont été efficaces tout en justifiant les améliorations qui pourraient être apportées.			
<input type="checkbox"/> Met en œuvre des stratégies de récupération et de régénération afin de maintenir un niveau de performance optimal lors de la prochaine séance d'entraînement ou compétition.			
Critère : Inspecter les éléments de logistique et de support afin d'assurer des conditions favorables de performances pendant la compétition	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> S'assure que l'équipement nécessaire est disponible, prêt à être utilisé, en bon état et sécuritaire.			
<input type="checkbox"/> Fournit aux athlètes/parents les renseignements nécessaires à propos des voyages, de l'hébergement, des horaires de compétition, des lieux de compétition, des lieux de rencontre, etc.			
<input type="checkbox"/> Présente des procédures et des règles d'équipe claires en ce qui concerne les comportements attendus lors de matches à l'extérieur.			
<input type="checkbox"/> Coordonne le transport des athlètes et de l'équipement de façon sécuritaire et opportune.			
<input type="checkbox"/> Clarifie les règlements de compétition (éligibilité, type d'épreuve, etc) avant la compétition et communique et fournit aux athlètes, parents et autres			

intervenants les renseignements nécessaires			
<input type="checkbox"/> S'assure que les éléments et procédures spécifiques au sport (p. ex., installation, règles) sont vérifiés de façon à créer un environnement de compétition sécuritaire et positif.			
<input type="checkbox"/> Planifie et communique les rôles et responsabilités des adjoint(e)s et des autres intervenant(e)s [p. ex., autres entraîneur(e)s, soigneurs/euses, expert(e)s de soutien, parents, gestionnaires, etc.].			
Critère : Mettre en application des procédures de préparation psychologique pré-compétition afin d'être prêt pour la performance	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Élabore des plans de préparation mentale en compagnie des athlètes.			
<input type="checkbox"/> Fixe des objectifs liés aux résultats, à la performance et au processus en compagnie des athlètes.			
Critère: Assister les athlètes dans le choix d'équipement adéquat pour la compétition	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Sur le site de course, fait des recommandations quant au choix de l'équipement fondées sur les conditions de la neige et de la piste, les choix disponibles, le niveau d'habileté des athlètes, et le résultat des tests de fartage			
Critère: superviser l'aménagement de la salle de fartage et une équipe de techniciens sur le site de compétition	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Constitue un coffre de fartage et d'outils optimal en considération du niveau des athlètes encadrés, le niveau de la compétition à laquelle ils prendront part, les conditions de course typiques à cet endroit et le budget			
<input type="checkbox"/> Constitue une équipe de techniciens avec les ressources disponibles considérant le niveau d'habileté et d'expérience nécessaire, la disponibilité, la capacité de travailler en équipe et sous supervision et le budget			
<input type="checkbox"/> Aménage efficacement la salle de fartage pour favoriser le travail des techniciens (gestion de l'espace)			
<input type="checkbox"/> Conçoit un plan de préparation des skis qui correspond à l'horaire et la logistique de la journée de compétition			

Critère: superviser les tests de skis et de cires ainsi que les protocoles de préparation des skis sur le site de compétition	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Fait une pré-analyse des conditions pour circonscrire le choix de skis, des protocoles de tests et des choix de cires			
<input type="checkbox"/> Assigne les rôles au sein de l'équipe de techniciens considérant le niveau d'expertise et d'expérience de chacun			
<input type="checkbox"/> Utilise des protocoles de tests standards pour le fart d'adhérence, la cire de glisse et la structure			
<input type="checkbox"/> Exécute adéquatement des tests de farts et de structure			
<input type="checkbox"/> Application adéquate des farts et des structures			
<input type="checkbox"/> Réévalue le fartage et les structures tout au long de la journée de compétition et procède aux modifications, si applicable, en fonction de l'évolution des conditions météo et de la piste			
Critère : Mettre en application des protocoles afin de promouvoir la préparation et incorporant des stratégies de récupération et de régénération	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Applique des techniques de récupération et de régénération pour prévenir la fatigue et le surentraînement.			

Comments: _____

Evaluator name (print): _____

Evaluator signature: _____

Date: _____

2.5 Gérer un programme sportif pour des athlètes du stade Apprendre la compétition

2.5.1 Le protocole d'évaluation

À l'atelier ECD sur neige

L'évaluateur **révise le portfolio** avec l'entraîneur et soumet à ce-dernier les questions ou les difficultés que soulève le contenu des feuilles de planification. Cette discussion doit avoir une valeur formative.

Après l'atelier ECD sur neige

L'entraîneur **remet son portfolio complet à l'évaluateur**. Le portfolio comprend divers documents relatifs à l'administration d'un programme sportif et au suivi des athlètes à titre de données observables d'une gestion de programme adéquate pour des athlètes du stade Apprendre la compétition:

L'évaluateur évalue **toutes les composantes du portfolio** selon les directives suivantes:

- Les plans sont-ils structurés et complets?
- Y a-t-il des questions de clarification à poser à l'entraîneur?
- Faire des commentaires à l'entraîneur aux sujets des plans remis avant le stage sur neige.

L'évaluateur doit utiliser le *tableau des critères de performance* et la *liste de vérification de l'évaluateur* du présent guide pour y noter les données observables recueillies au cours de l'évaluation de l'attente « Gérer un programme sportif pour des athlètes du stade Apprendre la compétition »

Pour chacun des critères de performance évalués, le candidat doit SATISFAIRE ou DÉPASSER LA NORME pour 75% des données observables afin de RÉPONDRE AUX EXIGENCES de l'évaluation sommaire.

La séance de bilan

L'évaluateur anime une séance de bilan, au plus tard deux semaines après l'évaluation du portfolio. La durée suggérée est d'environ **45 minutes**, en fonction des circonstances.

Après la séance ou peu de temps après (maximum une semaine) celle-ci, l'évaluateur informe l'entraîneur du résultat final de l'évaluation en lui remettant une copie du formulaire d'évaluation sommaire pour l'attente : « Gérer un programme sportif ».

- S'il est nécessaire de reprendre une partie de l'évaluation, l'évaluateur et l'entraîneur conviennent mutuellement des étapes à suivre par l'entraîneur.

Administration

- Si l'entraîneur satisfait aux normes d'évaluation, l'évaluateur endosse la tâche correspondante (signature) de la **liste de contrôle de l'évaluateur** et le **formulaire d'évaluation sommaire** et les transmet au bureau de division.
- Le coordonnateur de la division à la formation des entraîneurs met à jour le dossier de l'entraîneur.

2.5.2 Portfolio de l'entraîneur

Administration:

- Liste des moyens de communication qui décrivent la philosophie et les objectifs du programme : comprend notamment les lettres aux athlètes et aux parents, la messagerie de courriel, les bulletins, le site Web, la chaîne téléphonique, etc.
- Horaire de participation aux compétitions et aux entraînements.
- Code de conduite ou contrat d'athlète ou preuve d'une stratégie commune d'élaboration d'objectifs : identifier les attentes en termes de comportement et de participation et les conséquences éventuelles en cas de manquement.
- Liste des tâches d'organisation d'un voyage de compétition.
- Exemple de budget pour un voyage de compétition avec coucher à l'extérieur de la région.

Suivi des athlètes (l'entraîneur doit remettre les documents suivants, pour au moins deux athlètes)

- Suivi et évaluation des indicateurs objectifs de performance en rapport avec les objectifs de l'athlète ou de l'équipe : par exemple, comparaison des résultats de tests aux balises de la Matrice de développement des athlètes, participation aux séances pratiques, journal de bord d'entraînement, charges et volumes de travail, etc.
- Preuve de la tenue d'une rencontre d'évaluation ou d'une entrevue avec les athlètes ou ses parents afin de discuter des progrès de ce dernier en rapport avec ses objectifs : rapport de rencontre.
- Exemple de rapport d'évaluation de mi saison sur l'entraînement d'un athlète et preuve de la tenue d'une séance de bilan ou d'une rencontre avec l'athlète ou ses parents pour faire le point sur la situation de l'athlète par rapport à ses buts (rapport de cette rencontre).

- Rapport écrit décrivant la procédure suivie par l'entraîneur et les membres du corps médical pour aider l'athlète à reprendre l'entraînement régulier ou la compétition après une blessure. Ce rapport comprend les moyens de prévention, les activités de récupération ajoutés au programme de l'athlète, l'évaluation fonctionnelle de sa capacité à reprendre l'exercice et le contenu des échanges avec les partenaires (parents, médecins, physiothérapeute, etc.).

2.5.3 Formulaire d'évaluation

Tableau des données observables

Résultat attendu : Gestion de programme		
Critère : Gérer les aspects administratifs du programme et superviser la logistique		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Présente un outil de communication qui donne un aperçu de la philosophie et des objectifs du programme. <input type="checkbox"/> Fournit aux athlètes, aux parents et aux autres intervenant(e)s clés un calendrier indiquant les compétitions et les séances d'entraînement. <input type="checkbox"/> Identifie les attentes relatives au comportement et à l'engagement et décrit les conséquences qui s'y rattachent. <input type="checkbox"/> Prévoit les éléments logistiques pour les compétitions à l'extérieur (p. ex., dispositions concernant les voyages, repas, accompagnateurs/trices, etc.). <input type="checkbox"/> Collabore avec les bénévoles et les administrateurs/trices du programme afin de préparer les budgets et les autres aspects liés aux finances.	Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et : <input type="checkbox"/> Élabore un budget pour les programmes et activités et répartit les ressources financières avec efficacité. <input type="checkbox"/> Défend les besoins liés au programme auprès des administrateurs/trices du sport ou d'autres autorités pertinentes dans le but d'accéder à des occasions de subvention ou de commandite. <input type="checkbox"/> Délégue les activités de manière appropriée à d'autres entraîneur(e)s [adjoint(e)s] et reconnaît la valeur de leurs idées et de leur apport au programme.

Résultat attendu : Gestion de programme		
Critère : Rendre compte des progrès réalisés par les athlètes tout au long du programme		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Présente aux athlètes et à d'autres intervenant(e)s clés (parents, responsables du club, administrateurs/trices du sport, etc.) une évaluation de la situation d'indicateurs de performance pertinents à des moments précis du programme. <input type="checkbox"/> Protège les renseignements personnels des athlètes et prend des mesures afin d'optimiser la confidentialité. <input type="checkbox"/> Effectue le suivi de facteurs de performance donnés de certain(e)s athlètes sur une période prolongée (c.-à-d. une saison), et peut clairement identifier les progrès des athlètes.	

Résultat attendu : Gestion de programme		
Critère: Gère l'expertise de spécialistes fournit pour aider à l'élaboration des programmes ou l'évaluation des athlètes		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Incorpore un ou des spécialistes en performance sportive (ex : nutrition, psychologie, préparation physique, équipement, etc) <input type="checkbox"/> Obtient le consentement des athlètes pour obtenir l'information personnelle venant des spécialistes	

	<input type="checkbox"/> Fournit aux spécialistes l'information au sujet du vécu des athlètes, historique de performance et objectifs en toute confidentialité <input type="checkbox"/> Présente les spécialistes aux athlètes au moment approprié au cours de l'année et identifie leur rôle et contribution attendus. <input type="checkbox"/> Révise les programmes, les activités et les recommandations des spécialistes pour s'assurer de leur pertinence en considération des stades de développements des athlètes, les objectifs du programme, le respect des pratiques éthiques et des politiques du club	
--	---	--

Résultat attendu : Soutien relatif à la compétition		
Critère: Assister les athlètes dans le choix d'équipement adéquat pour la compétition		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<input type="checkbox"/> Avant la saison de compétition : Fait des recommandations quant au choix de l'équipement fondées sur les conditions de la neige et de la piste, les choix disponibles, le niveau d'habileté des athlètes, et le résultat des tests de fartage <input type="checkbox"/> Facilite les négociations avec les détaillants et fournisseurs	

Résultat attendu : Soutien relatif à la compétition
Critère : Mettre en application des protocoles afin de promouvoir la préparation et incorporant des stratégies de récupération et de régénération

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
	<p><input type="checkbox"/> Identifie les blessures communes en ski de fond.</p> <p><input type="checkbox"/> Identifie des stratégies de prévention et de récupération pour les blessures sportives en ski de fond.</p> <p><input type="checkbox"/> Intègre des exercices propices à la performance et à la prévention aux programmes d'entraînement des athlètes.</p> <p><input type="checkbox"/> Utilise des évaluations fonctionnelles pour décider si les athlètes sont prêt(e)s à effectuer un retour au jeu.</p> <p><input type="checkbox"/> Fournit aux athlètes et à leurs parents des renseignements et des conseils sur l'hydratation, la nutrition et le sommeil qui contribueront à une performance optimale lors des entraînements et des compétitions.</p>	

Liste de contrôle de l'évaluateur

Gérer un programme sportif

Nom de l'entraîneur: _____ #PNCE: _____

DN : Dépasse la norme; SN : Satisfait à la norme; AR : Amélioration requise; OBS: Observation;
DEM : demander à l'entraîneur; PRE : entrevue pré-évaluation; SA : suivi de l'athlète; DA :
documents administratifs

Critère : Gérer les aspects administratifs du programme et superviser la logistique	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Présente un outil de communication qui donne un aperçu de la philosophie et des objectifs du programme.			
<input type="checkbox"/> Fournit aux athlètes, aux parents et aux autres intervenant(e)s clés un calendrier indiquant les compétitions et les séances d'entraînement.			
<input type="checkbox"/> Identifie les attentes relatives au comportement et à l'engagement et décrit les conséquences qui s'y rattachent.			
<input type="checkbox"/> Prévoit les éléments logistiques pour les compétitions à l'extérieur (p. ex., dispositions concernant les voyages, repas, accompagnateurs/trices, etc.).			
<input type="checkbox"/> Collabore avec les bénévoles et les administrateurs/trices du programme afin de préparer les budgets et les autres aspects liés aux finances.			
Critère : Rendre compte des progrès réalisés par les athlètes tout au long du programme	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Présente aux athlètes et à d'autres intervenant(e)s clés (parents, responsables du club, administrateurs/trices du sport, etc.) une évaluation de la situation d'indicateurs de performance pertinents à des moments précis du programme.			
<input type="checkbox"/> Protège les renseignements personnels des athlètes et prend des mesures afin d'optimiser la confidentialité.			
<input type="checkbox"/> Effectue le suivi de facteurs de performance donnés de certain(e)s athlètes			

sur une période prolongée (c.-à-d. une saison), et peut clairement identifier les progrès des athlètes.			
Critère: Gère l'expertise de spécialistes fournit pour aider à l'élaboration des programmes ou l'évaluation des athlètes	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Incorpore un ou des spécialistes en performance sportive (ex : nutrition, psychologie, préparation physique, équipement, etc)			
<input type="checkbox"/> Obtient le consentement des athlètes pour obtenir l'information personnelle venant des spécialistes.			
<input type="checkbox"/> Fournit aux spécialistes l'information au sujet du vécu des athlètes, historique de performance et objectifs en toute confidentialité			
<input type="checkbox"/> Présente les spécialistes aux athlètes au moment approprié au cours de l'année et identifie leur rôle et contribution attendus.			
<input type="checkbox"/> Révise les programmes, les activités et les recommandations des spécialistes pour s'assurer de leur pertinence en considération des stades de développements des athlètes, les objectifs du programme, le respect des pratiques éthiques et des politiques du club			
Critère: Assister les athlètes dans le choix d'équipement adéquat pour la compétition	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Avant la saison de compétition : Fait des recommandations quant au choix de l'équipement fondées sur les conditions de la neige et de la piste, les choix disponibles, le niveau d'habileté des athlètes, et le résultat des tests de fartage			
<input type="checkbox"/> Facilite les négociations avec les détaillants et fournisseurs			
Critère : Mettre en application des protocoles afin de promouvoir la préparation et incorporant des stratégies de récupération et de régénération	AR	SN	DN
<input type="checkbox"/> Identifie les blessures communes en ski de fond.			
<input type="checkbox"/> Identifie des stratégies de prévention et de récupération pour les blessures sportives en ski de fond.			
<input type="checkbox"/> Intègre des exercices propices à la performance et à la prévention aux			

programmes d'entraînement des athlètes.			
<input type="checkbox"/> Utilise des évaluations fonctionnelles pour décider si les athlètes sont prêt(e)s à effectuer un retour au jeu.			
<input type="checkbox"/> Fournit aux athlètes et à leurs parents des renseignements et des conseils sur l'hydratation, la nutrition et le sommeil qui contribueront à une performance optimale lors des entraînements et des compétitions.			

Commentaires: _____

Nom de l'évaluateur (écrire lisiblement): _____

Signature de l'évaluateur: _____

Date: _____

Annexe

Formulaire d'évaluation du processus d'évaluation

Nom de l'entraîneur: _____

#PNCE: _____

Date of l'évaluation: _____

Lieu de l'évaluation (si applicable): _____

Nom de évaluées (cochez): _____

Compétences évaluées (cochez):

ECD – AC	
<input type="checkbox"/>	Suivi, évaluation et planification d'entraînements
<input type="checkbox"/>	Analyser la technique
<input type="checkbox"/>	Planifier et diriger une séance
<input type="checkbox"/>	Supporter les athletes en compétition
<input type="checkbox"/>	Gérer un programme sportif

SVP ENCERCLER LA NOTE QUI CORRESPOND À VOTRE ÉVALUATION ET AJOUTER VOS COMMENTAIRES AU BESOIN

NB : le masculin est utilisé pour simplifier la lecture des questions

1. L'évaluateur a-t-il pris le temps de vous expliquer le processus d'évaluation et les attentes, clarifier toutes questions de votre part avant l'évaluation comme telle?

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

**PAS DU
TOUT**

PARTIELLEMENT

TOUT-À-FAIT

Commentaires:

2. Avez-vous dispose de suffisamment de temps pout répondre à toutes les exigences et attentes de l'évaluation

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

**PAS DU
TOUT**

PARTIELLEMENT

TOUT-À-FAIT

Commentaires:

3. L'évaluateur était-il bien prepare et à l'heure pour l'évaluation (si applicable)?

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

**PAS DU
TOUT**

PARTIELLEMENT

TOUT-À-FAIT

6. De façon générale, diriez-vous que le processus d'évaluation et les exigences vous ont aidé à acquérir ou perfectionner les compétences visées?

1	-----	2	-----	3	-----	4	-----	5
PAS DU TOUT				PARTIELLEMENT				TOUT-À-FAIT

Commentaires:

7. Considérant que le processus d'évaluation et les exigences sont généralement dictés par l'Association Canadienne des Entraîneurs, avez-vous des suggestions pour améliorer le processus d'évaluation?

Commentaires:

SVP transmettre à votre coordonateur de la formation des entraîneurs de la division et à Cathy Harris à charris@cccski.com