

ECI Plan Saisonnier

2019



Attente ECI: Concevoir un programme saisonnier pour athlètes AS

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
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Présente seulement les renseignements de base à l'intention des athlètes et les éléments logistiques de la saison (séances d'entraînement et compétitions). ❑ Ne présente pas de calendrier donnant un aperçu du plan de programme. 	<p>Sur le calendrier de planification de la saison :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Identifie les principaux buts et objectifs du programme. ❑ Identifie les renseignements de base concernant les athlètes (âge, stade d'évolution dans le sport, différences sur les plans de la croissance et du développement.) ❑ Présente le calendrier de compétition et le nombre de compétitions inscrites au programme. ❑ Identifie la durée de chaque période du programme (préparation, compétition et transition). ❑ Identifie le nombre, la durée et la fréquence des séances d'entraînement lors de chacune des périodes du programme (préparation, compétition, transition). 	<p>Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Sur le plan de programme, indique l'importance relative des facteurs d'entraînement et des composantes d'entraînement pour chaque période (p. ex., au moyen d'une ligne pondérée, d'une couleur, d'un pourcentage, etc.). ❑ Établit l'importance relative des compétitions afin de promouvoir le développement à long terme des athlètes. ❑ Prévoit suffisamment d'occasions de récupération et d'apprentissage/de développement des athlètes entre les compétitions importantes.

Attente ECI: Concevoir un programme saisonnier pour athlètes AS

Critère: Déterminer les mesures du programme pour favoriser le développement des athlètes

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<ul style="list-style-type: none"> ❑ N'établit pas les rapports entraînement-compétition. ❑ Ne compare pas les rapports entraînement-compétition aux normes de Nordiq Canada relatives au développement à long terme de l'athlète. ❑ Ne présente pas de stratégies ou de solutions pour faire correspondre les rapports entraînement-compétition aux normes de Nordiq Canada relatives au développement à long terme de l'athlète. 	<p>Sur le programme saisonnier :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Élabore un plan de programme qui priorise le développement de certaines qualités athlétiques. ❑ Propose un rapport entraînement-compétition approprié dans le cadre du programme. ❑ Compare et évalue le rapport entraînement-compétition de son programme en fonction des normes établies par Nordiq Canada en matière de développement à long terme de l'athlète. <ul style="list-style-type: none"> ○ Détermine si les occasions d'entraînement et de compétition soutiennent la réalisation du potentiel de développement en se fondant sur les normes de développement à long terme de l'athlète de Nordiq Canada. ○ L'entraîneur(e) fournit une brève justification indiquant si le programme de la saison soutient la réalisation d'un potentiel de développement adéquat. 	<p>Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Détermine si les tendances observées dans son programme sont aussi généralisées à l'échelle du sport. ❑ Identifie des stratégies ou des mesures systémiques afin de faire contrepoids à des éléments fondamentaux du programme qui s'écartent considérablement du modèle de développement à long terme de l'athlète de Nordiq Canada qui sont courants dans le sport.

	<ul style="list-style-type: none">❑ Identifie les stratégies utilisées dans le cadre du programme dans le but que le développement des qualités athlétiques se fasse plus conformément aux principes du développement à long terme de l'athlète/du modèle de Nordiq Canada.<ul style="list-style-type: none">○ C.-à-d. identifie les principaux problèmes associés au programme de la saison et propose des solutions réalistes qui respectent les normes de développement à long terme de l'athlète de Nordiq Canada.	
--	--	--

Attente ECI: Concevoir un programme saisonnier pour athlètes AS

Critère: Élaborer les plans des séances d’entraînement en y intégrant les priorités d’entraînement saisonnières

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Ne priorise pas correctement les qualités athlétiques lors d’une semaine donnée de la période de préparation du plan de saison. ❑ N’identifie pas d’objectifs pour chacune des qualités athlétiques lors d’une semaine donnée de la période de préparation du plan de saison. ❑ N’élabore pas plans hebdomadaires ou ne présente pas de plans de séances d’entraînement pour les plans hebdomadaires. 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Utilise le modèle et les procédures de Nordiq Canada pour identifier correctement les qualités athlétiques et les objectifs d’entraînement (développement, maintien, consolidation) à privilégier à différents moments de la saison. ❑ En tenant compte des éléments logistiques propres à son programme, utilise les procédures de Nordiq Canada afin de répartir le temps d’entraînement disponible lors d’une semaine donnée du programme entre les différentes séances d’entraînement. <ul style="list-style-type: none"> ○ Détermine le nombre total et la durée des séances d’entraînement et des pratiques, et calcule le temps d’entraînement ou de pratique total durant le plan hebdomadaire. ❑ Élabore des résumés et des plans de séance d’entraînement hebdomadaires conformes aux procédures susmentionnées pour le début, le milieu et la fin de la saison. <ul style="list-style-type: none"> ○ C.-à-d. présente un plan d’une semaine pour chaque période du 	<p>Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Identifie les modifications à apporter au modèle de Nordiq Canada afin que celui-ci soit mieux adapté aux particularités du programme tout en demeurant conforme aux principes de Nordiq Canada en matière de développement à long terme de l’athlète, de croissance et de développement, d’entraînement des qualités athlétiques et de stades de développement des habiletés. <ul style="list-style-type: none"> ○ Offre une justification pour soutenir les modifications proposées. ❑ Élabore et présente un modèle de planification de saison qui permet d’intégrer des composantes propres au sport, des composantes physiques et des stratégies mentales

	<p>programme de la saison et identifie correctement les principaux objectifs et priorités liés aux qualités athlétiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ C.-à-d. présente un plan de séance d'entraînement qui définit, pour chacun des plans hebdomadaires, les types d'exercices appropriés pour le développement des qualités athlétiques de même que les conditions d'entraînement associées aux facteurs techniques et tactiques. 	<p>spécifiques à la conception du programme (p. ex., visualisation, établissement d'objectifs, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Présente un modèle de planification de la saison qui établit un ordre de priorité pour les principaux facteurs d'entraînement, composantes et objectifs, et ordonnance ces éléments de manière appropriée dans chacune des périodes du plan, qui est adopté par le sport et reproduit par d'autres entraîneur(e)s.
--	--	--