

## Diriger une séance d'entraînement sur neige avec des athlètes du stade

### Apprendre à s'entraîner

L'entraîneur **remet son portfolio complet 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 doit indiquer clairement sur quelles **habiletés** ou quelles **techniques** l'entraîneur entend se concentrer durant la séance observée, quels **outils** il utilisera pour atteindre ses objectifs et comment le programme de séance respecte les **principes du DLTA**.
- Un **plan d'urgence** adapté à la séance d'observation sur neige.

L'évaluateur évalue le **programme de la séance** et le plan d'urgence élaboré précisément pour la séance :

- Le programme est-il structuré et complet?
- Y a-t-il des questions de clarification à poser à l'entraîneur?
- Faire des commentaires à l'entraîneur avant la séance d'observation.

## 2.2 (a) Feuille de planification d’une séance pratique: Exemple

**Équipe / programme:** club de ski nordique Mouski

**Date:** 10 novembre 2014

**Lieu:** centre de ski de fond Mouski

**Heure:** 18:00

**Durée:** 1 h 45 min

**Objectif(s):** Travail des techniques de base au cours de cette première séance sur neige : équilibre et agilité. Skier un parcours facile pour familiariser les membres de l’équipe avec les pistes de compétition. Se concentrer particulièrement sur l’équilibre sur une jambe et exécuter différents exercices demandant des sauts et des bonds à ski. En début de séance, utiliser des jeux pour l’échauffement et mettre en pratique les aptitudes mentales.

**Équipement:** Athlètes: équipement pour le ski de patin, eau et nourriture ; entraîneurs : cônes, ballons de soccer, trousse de premiers soins.

**Entraîneurs:** Steve et Julie.

<p style="text-align: center;"><b>Activités</b></p> <p><b>Objectifs :</b> habiletés sportives, type d’effort, durée, intensité, mouvements, etc.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Éléments et messages clés</b></p> <p style="text-align: center;">Directives, sécurité, etc.</p>
<p><b>Introduction</b> (durée = 5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accueillir les athlètes</li> <li>• Expliquer les objectifs de la séance</li> <li>• Veiller à ce que tous aient l’équipement et les vêtements adéquats et soient prêts à commencer</li> <li>• Directives de sécurité</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explication du premier jeu</li> </ul>
<p><b>Échauffement général</b> (durée = 25 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soccer à trottinette</li> </ul> <p><b>Échauffement spécifique</b> (durée = 5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Étirement dynamique et directives pour le restant de la séance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux à l'intérieur du stade ; préparation faite avant le début de la séance</li> <li>• Les athlètes s'intègrent dans l'équipe désignée par les entraîneurs à mesure qu'ils arrivent</li> <li>• Intégrer des consignes qui font varier l'objet de l'attention au cours du jeu (voir ci-dessous)</li> <li>• Jeux variés en petits groupes pour que tous soient actifs</li> <li>• Intégrer des consignes qui font varier l'objet de l'attention au cours du jeu</li> </ul>
<p><b>Partie principale</b> (durée = 35 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Techniques de descente et d'arrêt (15 min)</b></li> </ul> <p><u>Trois plateaux :</u></p> <p>Chasse-neige – virages multiples autour de cônes</p> <p>Pas tournant – virages en S au moyen du pas tournant</p> <p>Virage glissé – se concentrer sur le dérapage Durant la descente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jeux d'équilibre (20 min) :</b></li> </ul> <p>a) Flexion et extension de jambe en mouvement sur les skis.</p> <p>b) Sauts à ski (sur le plat). Petits sauts en extension, 90 et 180 degrés.</p>	<p><u>Descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de bâtons. Utiliser l'ovale des Jackrabbit. Placer les cônes d'avance.</li> </ul> <p><u>Équilibre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si possible, utiliser une descente graduelle pour les exercices d'équilibre.</li> <li>• Les athlètes qui ont des bottes de moins bonne qualité auront de la difficulté à exécuter les exercices d'équilibre. Dans ce cas, utiliser des exercices qui demandent des bonds sur deux jambes.</li> </ul>

<p>c) Équilibre sur une jambe avec bâtons. Refaire l'exercice en skiant.</p> <p>d) Exercices d'équilibre sur une jambe en skiant (pour ceux qui sont capables) et bonds sur deux jambes pour ceux qui travaillent leur équilibre.</p>	
<p><b>Récupération</b> (durée = 25 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skier un parcours facile, exécuter 50 doubles poussées puis 50 poussées de jambe seulement afin de conserver l'intérêt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des sous-groupes au besoin pour tenir compte du niveau de technique et d'habileté.</li> </ul>
<p><b>Conclusion</b> (durée = 15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour au chalet et terminer avec un exercice d'étirement statique à l'intérieur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réviser les conseils donnés aujourd'hui.</li> </ul>

**Justification de cette séance:** ce groupe d'athlètes vient tout juste de reprendre l'entraînement sur neige après la période hors saison. C'est pourquoi l'objectif de la séance portera sur les exercices d'agilité et d'équilibre. Le stade Apprendre à s'entraîner est la dernière période de réceptivité optimale à l'entraînement des capacités motrices et c'est pourquoi les exercices d'équilibre et d'agilité sont un objectif important pour les athlètes de ce stade. L'entraînement de ces habiletés sera un bon départ pour les athlètes avant les plus longues sorties à ski en terrain plus difficile. Plus tard au cours de la saison, lorsque les athlètes seront devenus plus habiles, les exercices d'agilité et d'équilibre de la séance actuelle deviendront des activités d'échauffement. Nous ajouterons aussi l'entraînement des aptitudes mentales au programme de cette séance, en utilisant un jeu de soccer au cours duquel on fait varier l'objet de l'attention. Cet exercice permet aux athlètes d'apprendre à se concentrer sur différents points de repères au cours d'une activité physique. À chaque coup de sifflet, le joueur doit porter son attention d'un coéquipier vers un opposant, ou vice-versa, et essayer de l'observer le plus longtemps possible tout en continuant de jouer.

**Nom de l'entraîneur:** Steve

**numéro de carte d'entraîneur (CC):** 007

## 2.2 (a) Feuille de planification d'une séance pratique:

Équipe / programme:

Date:

Lieu:

Heure:

Durée:

Objectif(s):

Équipement:

Entraîneurs:

<b>Activités</b> <b>Objectifs:</b> habiletés sportives, type d'effort, durée, intensité, mouvements, etc.	<b>Éléments et messages clés</b> Directives, sécurité, etc.
<b>Introduction</b> (durée = 5 min)	

<b>Échauffement général</b> (durée = min)	
<b>Échauffement spécifique</b> (durée = min)	
<b>Partie principale</b> (durée = min)	
<b>Récupération</b> (durée = min)	
<b>Conclusion</b> (durée = min)	

NB : Veuillez vous assurer d'expliquer comment votre plan de séance respecte les principes du DLTA et pourquoi vous avez choisi les activités et exercices inclus dans ce plan.

**Justification de cette séance :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Nom de l'entraîneur:**

**#PNCE**

## 2.2(b) 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 :

- 1) Déterminer à l'avance la personne responsable si une situation d'urgence se produit : il est fort possible que ce soit vous.
- 2) 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.
- 3) 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).
- 4) 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.
- 5) 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.



- 6) 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.
- 7) 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.
- 8) 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

## 2.2 (b) Exemple de plan d'urgence

### 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)*

## Rôles and Responsabilités



### 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.

**Coach Name:**

**#PNCE:**