

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

| | | |
|---|--|--|
| <p>est responsable</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emplacement d'une trousse de premiers soins complète • Nom de la personne responsable des premiers soins et de la personne responsable des appels • Directives pour se rendre au site d'entraînement | <p>éléments requis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emplacement des postes téléphoniques : cellulaires et ligne fixe • Liste des numéros d'urgence • Emplacement des fiches médicales des participants dont il est responsable • Emplacement d'une trousse de premiers soins complète • Nom de la personne responsable des premiers soins et de la personne responsable des appels • Directives pour se rendre au site d'entraînement <p><input type="checkbox"/> Enseigne les règles d'éthique à ski et insiste sur leur application pour que la pratique du ski soit sécuritaire</p> | |
|---|--|--|

| Attente ECI : Organiser et diriger une séance sur neige pour athlètes AS | | |
|--|--|---|
| Critère : encadrer une séance structurée et organisée | | |
| Amélioration requise | Satisfait à la norme | Dépasse la norme |
| <input type="checkbox"/> Pas de structure | <input type="checkbox"/> Présente un programme pour la séance d'entraînement | <input type="checkbox"/> En plus de satisfaire à la norme de base : |

| | | |
|--|--|--|
| <p>claire pour la séance d'entraînement, comme le démontrent les éléments ci-après :</p> <ul style="list-style-type: none"> • pas de programme de séance. • L'objectif de la séance n'est pas clair. • Pas d'échauffement ou activités d'échauffement inappropriées. Exemple d'activités d'échauffement inappropriées : faire des activités à intensité élevée avant de présenter des activités dont l'intensité diminue progressivement. • Le déroulement de la séance ne correspond pas au programme prévu. • Pas d'activité de récupération. <p><input type="checkbox"/> Ne vérifie pas si</p> | <p>mise en œuvre.</p> <p><input type="checkbox"/> Veille à ce que la séance se déroule conformément aux objectifs établis.</p> <p><input type="checkbox"/> Modifie les activités afin de tenir compte des circonstances ou de facteurs externes : p. ex., météo, temps disponible, ressources, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> Se présente sur place tôt pour se préparer.</p> <p><input type="checkbox"/> Veille à ce que les différentes parties de la séance soient bien distinctes : introduction, échauffement, partie principale, récupération et conclusion.</p> <p><input type="checkbox"/> Vérifie que l'équipement soit disponible et prêt à être utilisé.</p> <p><input type="checkbox"/> Utilise des activités amusantes, sécuritaires et favorisant l'apprentissage : p. ex. inclut une composante amusante à un entraînement, un départ de sprint, une confrontation en duo, un</p> | <p><input type="checkbox"/> Agence les activités de la séance de façon à enrichir l'apprentissage ou à obtenir des effets d'entraînement spécifiques ; l'agencement est l'ordre dans lequel se déroulent les activités de la séance. Par exemple, l'agencement des activités crée une progression menant à l'exécution des habiletés dans des situations de compétition réalistes.</p> <p><input type="checkbox"/> Apporte des modifications à la séance d'entraînement en se fondant sur l'analyse de la performance des athlètes.</p> <p><input type="checkbox"/> Utilise une variété de moyens pour adapter la séance d'entraînement afin que l'apprentissage soit adéquat.</p> |
|--|--|--|

| | | |
|---|---|--|
| <p>l'équipement est prêt.</p> <p><input type="checkbox"/> Pas de pause pour favoriser la récupération et l'hydratation.</p> <p><input type="checkbox"/> N'est pas habillé pour une séance active d'entraînement.</p> <p><input type="checkbox"/> Durée des activités non adaptée à la séance d'entraînement, p. ex. : les activités sont si brèves que les participants n'ont pas le temps d'apprendre ou de s'exercer; les activités sont si longues que les participants sont fatigués et perdent leur motivation; les participants passent davantage de temps à attendre qu'à effectuer les activités.</p> | <p>parcours d'agilité avec des cônes.</p> <p><input type="checkbox"/> S'adapte aux besoins et à la situation du monde réel.</p> <p><input type="checkbox"/> Utilise l'espace et l'équipement de façon adéquate.</p> <p><input type="checkbox"/> Prévoit des pauses afin que les athlètes puissent récupérer et s'hydrater convenablement.</p> <p><input type="checkbox"/> Accueille les athlètes lors de leur arrivée.</p> <p><input type="checkbox"/> Porte des vêtements appropriés à une pratique active de l'entraînement.</p> <p><input type="checkbox"/> S'assure que les activités contribuent au développement des habiletés, des tactiques ou des qualités sportives, c.-à-d. les exercices, les activités, les méthodes et les charges d'entraînement correspondent à l'objectif d'entraînement fixé.</p> <p><input type="checkbox"/> Utilise le temps d'entraînement de façon optimale de manière à ce que</p> | |
|---|---|--|

| | | |
|--|---|--|
| | <p>la durée des activités, les moments de transition et les temps d'attente soient appropriés pour les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le déroulement des activités se fait en fonction d'un horaire clairement établi de manière à maximiser l'utilisation du temps. • Les participants prennent activement part à des activités durant au moins la moitié de la séance d'entraînement. • Les participants passent efficacement d'une activité à l'autre. | |
|--|---|--|

| Attente ECI: Organiser et diriger une séance sur neige pour athlètes AS | | |
|--|---|--|
| Critère : faire des interventions efficaces | | |
| Amélioration requise | Satisfait à la norme | Dépasse la norme |
| <input type="checkbox"/> N'identifie pas les points d'apprentissage clés dans son explication <input type="checkbox"/> Effectue une | <input type="checkbox"/> Crée des occasions d'interagir avec tous les athlètes. <input type="checkbox"/> Effectue les démonstrations en se plaçant | En plus de satisfaire à la norme de base : <input type="checkbox"/> Détermine quand omettre les rétroactions dans le but de stimuler la pensée critique. |

| | | |
|---|---|--|
| <p>démonstration alors que les participants ne sont PAS en mesure de voir et d'entendre.</p> <p><input type="checkbox"/> Réalise un nombre restreint d'interventions pour clarifier les principaux objectifs d'apprentissage.</p> <p><input type="checkbox"/> Donne des commentaires ou des directives qui identifient seulement ce qui doit être amélioré, et non comment l'améliorer</p> <p><input type="checkbox"/> Fournit des rétroactions qui mettent davantage l'accent sur des messages de motivation plutôt que sur des corrections spécifiques (p. ex., usage fréquent du renforcement ou de commentaires visant à «fouetter»).</p> | <p>de manière à être vu et entendu des athlètes.</p> <p><input type="checkbox"/> Présente de un à trois points d'apprentissage clés durant une explication ou une démonstration.</p> <p><input type="checkbox"/> Explique clairement les principaux objectifs d'apprentissage ou facteurs de performance (rétroactions/directives) aux participants avant de commencer une activité.</p> <p><input type="checkbox"/> S'assure que les points d'apprentissage clés correspondent au modèle de développement de l'athlète de Nordiq Canada.</p> <p><input type="checkbox"/> Reconnaît de façon constructive les efforts des participants et corrige leur performance.</p> <p><input type="checkbox"/> Fournit des rétroactions et des directives qui identifient clairement les points à améliorer et la façon de les améliorer.</p> <p><input type="checkbox"/> Fournit des rétroactions</p> | <p><input type="checkbox"/> Identifie les interventions qui sont évaluatives, prescriptives et descriptives.</p> <p><input type="checkbox"/> Identifie des corrections qui dirigent l'attention des athlètes vers des signes extérieurs ou vers les effets anticipés du mouvement plutôt que vers les aspects plus intérieurs du mouvement.</p> <p><input type="checkbox"/> Intègre à son programme et enseigne les éléments de base de la prise de décisions.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Met l'accent sur la réflexion et la résolution de problèmes autonomes. • Pose des questions pertinentes qui favorisent la réflexion critique. • Recourt à des interventions qui indiquent aux participants à quel |
|---|---|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p><input type="checkbox"/> N'utilise pas un langage respectueux. Un langage respectueux n'est pas discriminatoire et ne comporte ni jurons ni insultes</p> | <p>positives et spécifiques aussi bien au groupe qu'aux individus.</p> <p><input type="checkbox"/> Définit les attentes appropriées en ce qui concerne le comportement des athlètes et souligne à nouveau l'importance de ces attentes au besoin.</p> <p><input type="checkbox"/> Fait la promotion d'une image positive du sport et incarne cette image auprès des athlètes et des autres intervenants.</p> <p><input type="checkbox"/> Utilise un langage respectueux avec les athlètes lors des interventions verbales. Un langage respectueux n'est pas discriminatoire et ne comporte ni jurons ni insultes.</p> <p><input type="checkbox"/> Maintient une attitude positive et tient compte des besoins et des idées des athlètes.</p> <p><input type="checkbox"/> S'assure que les explications sont claires et concises et donne aux</p> | <p>moment prendre des décisions appropriées dans le but d'améliorer l'exécution d'une habileté ou d'une tactique.</p> <p><input type="checkbox"/> Intègre des stratégies de préparation mentale à la séance d'entraînement : départ groupé, ski en peloton, tactiques de sprint.</p> <p><input type="checkbox"/> Tient compte des styles d'apprentissage individuels (auditif, visuel, kinesthésique) et effectue des interventions appropriées dans le but d'optimiser l'apprentissage. Des interventions appropriées à chaque style d'apprentissage peuvent comprendre ce qui suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprenants auditifs : rétroactions verbales. • Apprenants visuels : démonstration ou modélisation. |
|---|--|--|

| | | |
|--|---|---|
| | <p>athlètes la possibilité de poser des questions.</p> <p><input type="checkbox"/> Donne lui-même une démonstration de la performance désirée ou fait appel à d'autres personnes à cette fin.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Apprenants kinesthésiques : faire ou ressentir. <p><input type="checkbox"/> Encourage la prise de risques calculés dans le but d'améliorer la performance, en respectant le <i>Code d'éthique du PNCE</i> : p. ex. progression des techniques de descente pour augmenter la vitesse, ou sortir de sa zone de confort en vitesse ou à l'effort</p> |
|--|---|---|