

ECI Plan de Pratique

2019



Attente ECI: Concevoir un programme de séance pour athlètes AS		
Critère: Déterminer la logistique appropriée pour la séance d'entraînement		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<input type="checkbox"/> N'identifie pas les objectifs du plan de séance d'entraînement. <input type="checkbox"/> Identifie des objectifs vagues pour la séance d'entraînement. <input type="checkbox"/> N'identifie pas clairement les principales parties de la séance d'entraînement ou son déroulement. <input type="checkbox"/> Ne présente pas de renseignements sur les athlètes. <input type="checkbox"/> N'identifie pas les installations et l'équipement requis. <input type="checkbox"/> N'identifie pas les facteurs de risques éventuels.	<input type="checkbox"/> Identifie l'âge, les habiletés et le niveau de performance des athlètes. <input type="checkbox"/> Fixe un objectif clair pour la séance d'entraînement en tenant compte des principes de développement à long terme de l'athlète du modèle de Nordiq Canada et du niveau des athlètes. <input type="checkbox"/> Identifie les principales parties de la séance d'entraînement : introduction, échauffement, partie principale, retour au calme et conclusion ou réflexion. <input type="checkbox"/> Précise l'équipement et les installations requis afin d'atteindre l'objectif de la séance d'entraînement. <input type="checkbox"/> Fournit un horaire pour les activités.	Obtient un résultat qui respecte la norme pour la certification de base et : <input type="checkbox"/> Identifie les facteurs de risque éventuels (environnementaux, mécaniques). <input type="checkbox"/> Précise dans le plan de saison à quel endroit les séances d'entraînement ont lieu. <input type="checkbox"/> Fournit une justification appropriée expliquant les objectifs choisis pour la séance d'entraînement. <input type="checkbox"/> Fournit des éléments logistiques détaillés qui permettraient à un(e) adjoint(e) ou à un(e) autre entraîneur(e) de

		<p>présenter la séance d'entraînement tout en produisant l'apprentissage ou l'effet d'entraînement souhaités.</p> <p><input type="checkbox"/> Justifie clairement chaque but et objectif en se fondant sur l'identification objective des besoins des athlètes.</p> <p><input type="checkbox"/> Fournit des preuves d'une utilisation optimale du temps et de l'équipement disponibles visant à favoriser un niveau élevé de temps d'engagement actif, d'apprentissage et d'entraînement de la part des athlètes.</p>
--	--	---

Attente ECI: Concevoir un programme de séance pour athlètes AS		
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"/> N'établit pas de lien entre les activités et le but général de la séance d'entraînement. <input type="checkbox"/> Ne présente pas un plan qui tient compte des considérations relatives à la sécurité. <input type="checkbox"/> Ne s'assure pas que les activités sont conformes aux principes du PNCE en matière de croissance et de développement.	<input type="checkbox"/> Décrit les activités planifiées au moyen d'illustrations, de diagrammes et d'explications. <input type="checkbox"/> Précise les facteurs clés (points d'entraînement) qui seront intégrés aux activités de la séance d'entraînement. <input type="checkbox"/> Indique la durée de la séance d'entraînement dans son ensemble et de chacune des parties de la séance, et s'assure que ces durées correspondent aux principes de développement à long terme de l'athlète du modèle de Nordiq Canada. <input type="checkbox"/> S'assure que les activités visent un but précis et qu'elles ont un	Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et : <input type="checkbox"/> Prévoit des variations d'activités ou de conditions d'entraînement pouvant être utilisées dans le but de créer des défis spécifiques qui provoquent un effet d'entraînement donné. <input type="checkbox"/> Prévoit des activités qui font la promotion des concepts décisionnels de base. <input type="checkbox"/> Identifie des rapports effort-repos, des charges d'entraînement cibles ou des intensités cibles appropriés pour les différentes activités. <input type="checkbox"/> Choisit des activités appropriées compte tenu du moment et de la date dans le plan de saison. <input type="checkbox"/> Ordonne les activités adéquatement dans la partie principale de la séance d'entraînement de manière à favoriser l'apprentissage et le développement des habiletés et à

	<p>lien avec l'objectif général de la séance d'entraînement (un but précis est un but qui correspond aux principes de développement à long terme de l'athlète du modèle de Nordiq Canada.</p> <p><input type="checkbox"/> Présente les activités d'une manière qui reflète la compréhension et la maîtrise des facteurs de risque éventuels.</p> <p><input type="checkbox"/> S'assure que les activités contribuent au développement d'une ou de plusieurs habiletés appropriées au stade de développement des habiletés (acquisition, consolidation, perfectionnement).</p> <p><input type="checkbox"/> S'assure que les activités contribuent au développement des qualités athlétiques (tel qu'établi dans les principes de développement à long</p>	<p>produire les effets d'entraînement souhaités.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Un ordonnancement approprié se rapporte à l'ordre dans lequel se déroulent les activités de la séance d'entraînement. Par exemple, l'ordonnancement des activités créé une progression menant à l'exécution des habiletés dans des situations de compétition réalistes. <input type="checkbox"/> Choisit des activités qui tiennent compte des besoins propres aux athlètes ou à l'équipe en se fondant sur une analyse de la performance en compétition. <input type="checkbox"/> Propose des activités qui comprennent un volet de développement des habiletés mentales (établissement d'objectifs, visualisation, contrôle de l'attention, concentration). <input type="checkbox"/> Adapte les activités dans le but d'aider un(e) athlète qui effectue un retour après une blessure (considérations physiques, mentales et émotionnelles). <input type="checkbox"/> Choisit à dessein des types de pratique qui favorisent le développement des habiletés et qui sont conformes aux
--	---	---

	terme de l'athlète du modèle de Nordiq Canada.	lignes directrices de Nordiq Canada en matière de développement des habiletés. <ul style="list-style-type: none"> ○ Les types de pratique optimaux peuvent être liés à des «outils décisionnels pertinents» (p. ex., pratique aléatoire, pratique variable, modélisation).
--	--	---

Attente ECI: Concevoir un programme de séance pour athlètes AS		
Critère: Concevoir un plan d'action d'urgence		
Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<input type="checkbox"/> Ne présente pas de plan d'action d'urgence écrit. <input type="checkbox"/> Mentionne moins des six éléments critiques exigés en vertu de la norme du PNCE pour la certification de base.	<input type="checkbox"/> Présente un plan d'action d'urgence (PAU) complet comprenant les six éléments critiques ci-dessous. <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). 	Obtient un résultat qui respecte la «norme pour la certification de base» et : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conserve des fiches détaillées sur les participant(e)s dans un lieu sécuritaire afin de protéger leur confidentialité. <input type="checkbox"/> Présente une liste de vérification du matériel qui doit se trouver dans une trousse de premiers soins, cette dernière étant régulièrement inspectée/renouvelée. <input type="checkbox"/> Indique dans le plan des étapes ou des procédures

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Identifie l'endroit où se trouve une trousse de premiers soins complète. ○ Désigne à l'avance une «personne responsable des appels» et une «personne responsable des décisions». ○ Fournit des directives permettant de se rendre jusqu'au lieu de l'activité. 	<p>spécifiques qui doivent être suivies en cas de blessure.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Élabore un processus de mise à jour et de tenue des fiches médicales. <input type="checkbox"/> Élabore un PAU qui intègre les apprentissages découlant d'expériences passées, y compris de la mise en œuvre préalable d'un PAU. <input type="checkbox"/> Identifie des aspects qui peuvent contribuer à améliorer les pratiques établies en matière d'élaboration de PAU. <input type="checkbox"/> Le PAU de l'entraîneur(e) est utilisé comme une pratique exemplaire par Nordiq Canada.
--	--	---