

# ECI Pratique du Roller

---

2019



**Attente ECI-avancé: Diriger une séance en ski à roulettes pour athlètes SS**

**Critère : Veille à ce que le site d'entraînement soit sécuritaire**

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ N'a pas inspecté le site d'entraînement avant la séance</li> <li>❑ Des aspects dangereux évidents n'ont pas été pris en ligne de compte</li> <li>❑ N'a pas de plan d'urgence</li> <li>❑ Le plan d'urgence est incomplet : il comprend uniquement 3 éléments ou moins parmi les suivants :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Emplacement des postes téléphoniques : cellulaires et ligne fixe</li> <li>○ Liste des numéros d'urgence</li> <li>○ Emplacement des fiches médicales des participants dont il est responsable</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Choisit un site adapté à l'activité en utilisant une liste de vérification des éléments de sécurité</li> <li>❑ 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"> <li>○ Identifie les éléments relatifs à la pratique du ski qui pourraient provoquer une situation à risque : p. ex. des pistes glacées</li> <li>○ Prend les précautions d'usage et informe les athlètes concernant les conditions environnementales extrêmes</li> <li>○ Vérifie si les athlètes sont bien habillés en fonction du temps et des lieux</li> <li>○ Les règles de circulation routière ou les règlements du centre de ski sont présentés clairement au début de la séance; p. ex. circuler en file indienne, être courtois avec les automobilistes, vérifier l'angle mort avant un virage</li> </ul> </li> <li>❑ Plan d'urgence adapté au site contenant la plupart des éléments requis               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Emplacement des postes téléphoniques : cellulaires et ligne fixe</li> <li>○ Liste des numéros d'urgence</li> </ul> </li> </ul>	<p>En plus de satisfaire à la norme de base :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Élabore des normes de sécurité et des directives qui peuvent servir de modèle à d'autres : p. ex. une école, une association régionale, etc.</li> <li>❑ Prévoit les situations à risque et fait des correctifs immédiats pour que les participants ne soient pas exposés au risqué dans toutes les activités</li> <li>❑ Détient un brevet de premiers soins</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Emplacement d'une trousse de premiers soins complète</li> <li>○ Nom de la personne responsable des premiers soins et de la personne responsable des appels</li> <li>○ Directives pour se rendre au site d'entraînement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Emplacement des fiches médicales des participants dont il est responsable</li> <li>○ Emplacement d'une trousse de premiers soins complète</li> <li>○ Nom de la personne responsable des premiers soins et de la personne responsable des appels</li> <li>○ Directives pour se rendre au site d'entraînement</li> <li>❑ Enseigne les règles d'éthique à ski et insiste sur leur application pour que la pratique du ski soit sécuritaire</li> <li>❑ Réflexion critique sur les procédures de sécurité : discussion avec parents et athlètes pour les informer des risques</li> </ul>	
--	--	--

**Attente ECI-avancé: Diriger une séance en ski à roulettes pour athlètes SS**

**Critère : Encadre une séance d'entraînement bien structurée**

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Pas de structure claire pour la séance d'entraînement, comme le démontrent les éléments ci-après :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pas de programme de séance.</li> <li>○ L'objectif de la séance n'est pas clair.</li> <li>○ Pas d'échauffement ou activités d'échauffement inappropriées.</li> </ul>               Exemple d'activités d'échauffement inappropriées : faire des activités à intensité élevée avant de présenter des activités dont l'intensité diminue progressivement.             </li> <li>○ Le déroulement de la séance ne correspond pas au programme prévu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Présente un programme pour la séance d'entraînement mise en œuvre.</li> <li>❑ Se présente sur place tôt pour se préparer.</li> <li>❑ Veille à ce que la séance se déroule conformément aux objectifs établis.</li> <li>❑ Veille à ce que les différentes parties de la séance soient bien distinctes : introduction, échauffement, partie principale, récupération et conclusion.</li> <li>❑ Vérifie si l'équipement de vidéo, les skis à roulettes sont prêts à être utilisés : vérifier les vêtements des skieurs et l'affûtage des pointes de bâtons; avoir des outils et des pièces de rechange.</li> <li>❑ Utilise l'espace et l'équipement de façon adéquate.</li> <li>❑ Prévoit des pauses afin que les athlètes puissent récupérer et s'hydrater convenablement.</li> <li>❑ Accueille les athlètes lors de leur arrivée.</li> <li>❑ Porte des vêtements appropriés à une pratique active de l'entraînement.</li> <li>❑ 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.</li> </ul>	<p><b>En plus de satisfaire à la norme de base :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Adapte les activités pour augmenter le défi ou pour que l'apprentissage soit optimal</li> <li>❑ Modifie les paramètres de la séance d'entraînement (durée, espace), le rôle des joueurs et l'environnement d'entraînement de façon à produire une réponse d'entraînement technique ou</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pas d'activité de récupération.</li> <li>❑ Ne vérifie pas si l'équipement est prêt.</li> <li>❑ Pas de pause pour favoriser la récupération et l'hydratation.</li> <li>❑ N'est pas habillé pour une séance active d'entraînement.</li> <li>❑ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 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 participants :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Le déroulement des activités se fait en fonction d'un horaire clairement établi de manière à maximiser l'utilisation du temps.</li> <li>○ Les participants prennent activement part à des activités durant au moins la moitié de la séance d'entraînement.</li> <li>○ Les participants passent efficacement d'une activité à l'autre.</li> </ul> </li> <li>❑ Modifie les activités afin de tenir compte des circonstances ou de facteurs externes : p. ex., météo, temps disponible, ressources, etc.</li> <li>❑ 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.</li> <li>❑ Apporte des modifications à la séance d'entraînement en se fondant sur l'analyse de la performance des athlètes.</li> <li>❑ Utilise une variété de moyens pour adapter la séance d'entraînement afin que l'apprentissage soit adéquat.</li> </ul>	<p>tactique particulière</p>
--	---	------------------------------

**Attente ECI-avancé: Diriger une séance en ski à roulettes pour athlètes SS**

**Critère : Intervient de façon efficace**

Amélioration requise	Satisfait à la norme	Dépasse la norme
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> N'identifie pas les points d'apprentissage clés dans son explication</li> <li><input type="checkbox"/> Effectue une démonstration alors que les participants ne sont PAS en mesure de voir et d'entendre.</li> <li><input type="checkbox"/> Réalise un nombre restreint d'interventions pour clarifier les principaux objectifs d'apprentissage.</li> <li><input type="checkbox"/> Offre des rétroactions ou des directives qui identifient seulement ce qui doit être amélioré, et non comment l'améliorer</li> <li><input type="checkbox"/> Fournit des rétroactions qui mettent davantage l'accent sur des</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Crée des occasions d'interagir avec tous les athlètes.</li> <li><input type="checkbox"/> Effectue les démonstrations en se plaçant de manière à être vu et entendu des athlètes : à l'écart des distractions et de la circulation.</li> <li><input type="checkbox"/> Présente de un à trois points d'apprentissage clés durant une explication ou une démonstration.</li> <li><input type="checkbox"/> Explique clairement les principaux objectifs d'apprentissage ou facteurs de performance (rétroactions et directives) aux participants avant de commencer une activité.</li> <li><input type="checkbox"/> S'assure que les points d'apprentissage clés correspondent au modèle de développement de l'athlète de Nordiq Canada.</li> <li><input type="checkbox"/> Reconnaît de façon constructive les efforts des participants et corrige leur performance.</li> <li><input type="checkbox"/> Fait des commentaires et donne des directives qui identifient clairement les points à améliorer et la façon de les améliorer.</li> </ul>	<p>En plus de satisfaire à la norme de base :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Reconnaît la différence entre apprentissage et performance.</li> <li><input type="checkbox"/> Choisit parmi une variété de stratégies d'intervention afin de réaliser des objectifs d'apprentissage précis qui favoriseront le transfert des habiletés dans l'environnement de compétition.</li> <li><input type="checkbox"/> Renforce la performance recherchée en utilisant des interventions qui provoquent une réflexion [p. ex., rétroactions, questionnement des participants ou présentation d'une démonstration] visant à identifier les facteurs</li> </ul>

<p>messages de motivation plutôt que sur des corrections spécifiques (p. ex., usage fréquent du renforcement ou de commentaires visant à «fouetter»).</p> <p>❑ N'utilise pas un langage respectueux. Un langage respectueux n'est pas discriminatoire et ne comporte ni jurons ni insultes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Fournit des rétroactions positives et spécifiques aussi bien au groupe qu'aux individus.</li> <li>❑ Définit les attentes appropriées en ce qui concerne le comportement des athlètes et souligne à nouveau l'importance de ces attentes au besoin.</li> <li>❑ Fait la promotion d'une image positive du sport et incarne cette image auprès des athlètes et des autres intervenants.</li> <li>❑ 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.</li> <li>❑ Maintient une attitude positive et tient compte des besoins et des idées des athlètes.</li> <li>❑ S'assure que les explications sont claires et concises et donne aux athlètes la possibilité de poser des questions.</li> <li>❑ Donne lui-même une démonstration de la performance désirée ou fait appel à d'autres personnes à cette fin.</li> <li>❑ Détermine quand s'abstenir de faire des commentaires dans le but de stimuler la pensée critique.</li> <li>❑ Identifie les interventions qui sont évaluatives, prescriptives et descriptives.</li> </ul>	<p>clés dont l'exécution est réussie.</p> <p>❑ S'assure que les interventions sont spécifiques aux individus et qu'elles permettent aux participants de mieux s'approprier des facteurs de performance et des objectifs d'apprentissage donnés. P. ex., les stratégies d'intervention peuvent comprendre : les rétroactions différées ou sommatives; le questionnement; la focalisation de l'attention externe; des vidéos; la modélisation; des aides pédagogiques.</p>
---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 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.</li> <li>❑ Intègre à son programme et enseigne les éléments de base de la prise de décisions. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Met l'accent sur la pensée et la résolution de problèmes autonomes.</li> <li>○ Pose des questions pertinentes qui favorisent la réflexion critique.</li> <li>○ Recourt à des interventions qui indiquent aux participants à quel moment prendre des décisions appropriées dans le but d'améliorer l'exécution d'une habileté ou d'une tactique.</li> </ul> </li> <li>❑ Intègre des stratégies de préparation mentale à la séance d'entraînement : départ groupé, ski en peloton, tactiques de sprint.</li> <li>❑ 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 : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Apprenants auditifs : rétroactions verbales.</li> <li>○ Apprenants visuels : démonstration ou modélisation.</li> </ul> </li> </ul>	
--	---	--



	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Apprenants kinesthésiques : faire ou ressentir.</li><li>□ Encourage la prise de risques calculés dans le but d'améliorer la performance, en respectant le Code d'éthique du PNCE : p. ex. progression des techniques de descente pour augmenter la vitesse, ou sortir de sa zone de confort en vitesse ou à l'effort.</li></ul>	
--	---	--