

ECI Rollerski Practice et Analyse du Portefeuille de Techniques

2019

Table de Matières

Diriger une Séance Pratique de Ski à Roulettes et /ou Analyser et Corriger Technique de Ski...	3
Programme de Séance : Feuille No 1 (Généralités)	4
Programme de Séance : Feuille No 1 (Technique De Ski)	6
Plan d'Urgence	8
Plan d'Urgence : Exemple	10

Diriger une Séance Pratique de Ski à Roulettes et /ou Analyser et Corriger Technique de Ski

L'entraîneur remet son portfolio complet à l'évaluateur au moins une semaine avant la séance d'évaluation. Le portfolio comprend les éléments suivants :

- Le programme de la séance au cours de laquelle l'entraîneur sera observé : séance de ski à roulettes ou séance d'analyse technique sur neige.
 - Le programme doit indiquer clairement sur quelles habiletés ou quelles techniques l'entraîneur entend se concentrer et quels outils il utilisera pour atteindre ses objectifs. Lors de leur première rencontre, l'évaluateur assignera à l'entraîneur les habiletés et les techniques à utiliser.
- Un plan d'urgence adapté à la séance d'observation.

Exemples de Plans de séance et de Plan d'urgence :

Programme de Séance : Feuille No 1 (Généralités)

Équipe ou programme :

Date :

Lieu :

Heure :

Durée :

Objectifs :

Équipement :

Activités Objectifs : habiletés sportives, type d'effort, durée, intensité, mouvements, etc.	Points importants / Messages Directives, sécurité, etc.
Introduction (durée = min)	
Échauffement général (durée = min) Échauffement spécifique (durée = min)	
Partie principale (durée = min)	

Récupération (durée = min)	
Conclusion (durée = min)	

Nom de l'entraîneur : _____

Numéro d'entraîneur : _____

Programme de Séance : Feuille No 1 (Technique De Ski)

Équipe ou programme :

Date :

Lieu :

Heure :

Durée :

Objectifs :

Équipement :

Activités Objectifs : habiletés sportives, type d'effort, durée, intensité, mouvements, etc.	Points importants / Messages Directives, sécurité, etc.
Partie principale (durée = min)	

--	--

Nom de l'entraîneur : _____

Numéro d'entraîneur : _____

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 encore très élaboré, et il devrait contenir les éléments suivants :

- a) Déterminer à l'avance la personne responsable si une situation d'urgence se produit : il est fort possible que ce soit vous.
- b) 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.
- c) 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).
- d) 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.
- e) 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.
- f) 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.

- g) 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.
- h) 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

Plan d'Urgence : Exemple

Nom de l'entraîneur : _____ No de carte : _____

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) : sur place)	Mélanie Hamelin (parent, infirmière,
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)

Rôles et 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.