

ACA-ESC Niveau Introduction – Contenu du Stage

Jour 1 à l'intérieur – Toute la journée	
Sujet	Présentations; structure du stage et transmission du contenu; distribution des documents du stage et plan de cours
Éléments clés	Aperçu de l'horaire des 3 jours et modules du PNCE qui seront couverts.
Directives	Transmettre l'information de façon positive et rassurante.
Activités	Mot de bienvenue et présentation du stage; faire les présentations, expérience en entraînement, attentes.
Ressources	Tableau à feuilles ou tableau blanc, écran, projecteur, marqueurs, documents du stage de niveau introduction, formulaires d'évaluation du ski, ordinateur portatif.
Durée	20 à 30 min
Sujet	
Sujet	Cheminement et professionnalisme – PowerPoint
Éléments clés	Présenter le nouveau cheminement en mettant l'accent sur la certification avant de passer au prochain niveau. Souligner l'importance de la gestion du groupe/des athlètes.
Directives	Utiliser la présentation PowerPoint.
Activités	Questions et réponses
Ressources	Presentation PowerPoint – Cheminement professionnalisme
Durée	1 heure
Sujet	
Sujet	Planification d'une séance d'entraînement
Éléments clés	
Directives	Utiliser la présentation PowerPoint, le Cahier de travail et le Document de référence.
Activités	Faire les exercices individuellement ou en groupe
Ressources	PowerPoint, Cahier de travail, Document de référence, tableau à feuilles/tableau blanc
Durée	3 heures
Sujet	
Sujet	Présentation technique
Éléments clés	Terminologie fondamentale, normes, Étoiles des neiges, vocabulaire commun pour les entraîneurs
Directives	Utiliser la présentation PowerPoint
Activités	Demander aux participants de faire les exercices et de démontre les mouvements.
Ressources	PowerPoint, tableau à feuilles/tableau blanc
Durée	2 heures

Jour 2 sur neige – Toute la journée		
Sujet	Planification d'une séance d'entraînement : Étoiles des neiges/Fondements du ski	
Éléments clés	<p>Activation sur la neige</p> <p>Expliquer aux entraîneurs que vos séances leur procurent un modèle à suivre lorsqu'ils planifieront une séance d'entraînement.</p> <p>Expliquer l'importance de consulter le document Étoiles des Neiges lorsqu'ils conçoivent leur plan d'entraînement.</p>	<p>Point de départ de l'entraîneur par rapport à son plan d'entraînement sur neige :</p> <ul style="list-style-type: none"> - base de connaissances - programme Étoiles des Neiges - stade de développement Fondements du ski – skieurs/coueurs
Directives	<p>Demander aux entraîneurs de travailler en équipe de deux pour concevoir des activités d'échauffement en ski en fonction de ce qu'ils savent au sujet des niveaux Étoiles des Neiges (1 à 4).</p> <p>Passer en revue les éléments clés du plan d'entraînement afin que les entraîneurs puissent en discuter dans la remontée, entre les descentes.</p>	
Activités	<p>Discussion avec les entraîneurs : pourquoi doit-on s'échauffer et quelles sont les méthodes d'échauffement?</p> <p>Faire différents éducatifs ÉDN (niveaux 1 à 4) comme activités d'échauffement (2 à 3 descentes).</p> <p>Valider les éléments clés abordés pendant les discussions.</p> <p>Faire le lien entre les niveaux ÉDN et le stade Fondements du ski.</p>	<p>Demander aux entraîneurs de revoir les éléments clés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sécurité et logistique - contexte - facteurs à considérer et structure
Ressources	Document DLTA; document Étoiles des Neiges; Guide de la personne-ressource - planification d'une séance d'entraînement; Document de référence – planification d'une séance d'entraînement; présentation PPT – planification d'une séance d'entraînement	
Sujet	Amélioration du ski : cycle d'activation (partie principale)	
Éléments clés	<p>Expliquer le protocole d'évaluation du ski : courts rayons, virages GS de niveau introduction; éducatifs Étoiles des Neiges : niveaux (5 à 7)</p> <p>Revoir les stades de développement des habiletés : initiation, acquisition, consolidation.</p> <p>Expliquer le lien entre les stades de développement des habiletés et leur évaluation.</p> <p>Souligner que vous vous servez de cette partie de la séance comme exemple d'activités principales dans le cycle d'activation.</p> <p>Mettre l'accent sur les éléments techniques expliqués dans la présentation PPT sur la technique</p> <p>Mettre l'accent sur l'approche tactique dans les terrains variés.</p> <p>Présenter un modèle de séance pour les entraîneurs.</p>	
Directives	Effectuer une séance d'amélioration du ski.	<ul style="list-style-type: none"> - sécurité - contexte - besoins des skieurs/coueurs

	Discussion avec les entraîneurs : les différents éléments d'une séance d'amélioration du ski.	- structure
Activités	Demander aux entraîneurs de discuter des éléments d'une séance d'amélioration du ski dans la remontée, entre les descentes.	

Jour 2 sur neige – Toute la journée		
Sujet	Vidéo des entraîneurs	
Éléments clés		
Directives	Filmer les entraîneurs pendant la séance d'amélioration du ski : - virages courts rayons - virages GS de niveau introduction - Éducatifs Étoiles des Neiges : niveaux 1 à 4	
Activités	Filmer les entraîneurs (2 à 3 descentes).	
Ressources	Votre propre caméra	
Jour 2 à l'intérieur – Fin de journée		
Sujet	Retour sur la journée	
Éléments clés		
Directives	Donner de la rétroaction aux entraîneurs en fonction des normes d'évaluation du ski (devrait se faire tout au long de la journée).	
Activités	Revoir le contenu du matin. Clarifier les interrogations. Souligner l'importance de bien comprendre le stade Acquisition. Insister sur le lien entre les niveaux ÉDN (1 à 4) et leur plan d'entraînement respectif.	
Ressources		
Jour 3 sur neige		
Sujet	Planification d'une séance d'entraînement : mettre le tout en place • Planifier une activité pour développer une habileté ÉDN • Établir le niveau ÉDN de vos skieurs/coureurs • Qualités athlétiques ÉDN Amélioration du ski : • Normes d'évaluation • Niveaux ÉDN Vidéo des entraîneurs	
Éléments clés	Jumeler les éducatifs en fonction des qualités athlétiques correspondant aux niveaux ciblés ÉDN.	
Directives	En dirigeant une séance d'amélioration du ski, demander aux entraîneurs de déterminer leur niveau ÉDN. Chaque entraîneur doit appliquer un éducatif ou un exercice en vue d'améliorer à long terme une habileté.	
Activités	Demander aux entraîneurs de s'exercer à entraîner.	
Ressources	Document Étoiles des Neiges	