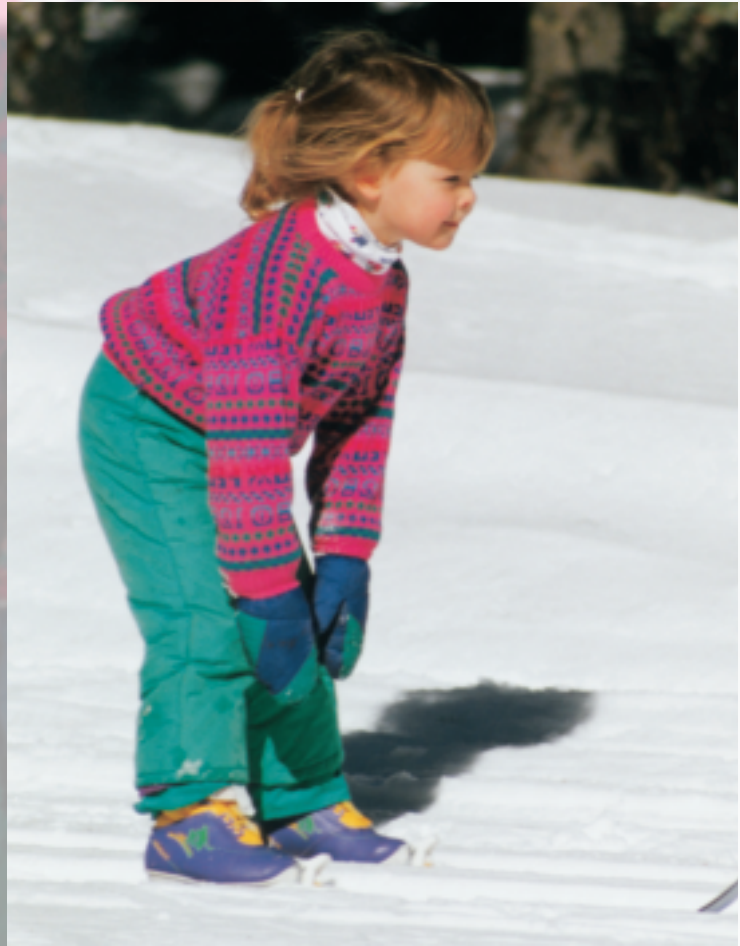




Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs



Association  
canadienne  
des entraîneurs



*Entraîneur communautaire – initiation  
Ski de fond*

**CAHIER DE L'ENTRAÎNEUR**

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.

## Partenaires pour la formation des entraîneurs



Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par Sport Canada.



© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2008) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés.

Imprimé au Canada.



*Entraîneur communautaire – initiation*  
*Ski de fond*

## **CAHIER DE L'ENTRAÎNEUR**



« Nos athlètes sont des êtres humains qui ont beaucoup trop d'importance et de valeur pour qu'on les soutienne uniquement avec de l'enthousiasme ».

Dr Geoff Gowan, ex-président de l'Association canadienne des entraîneurs

Une production de Ski de fond Canada  
et du comité de formation des athlètes et des entraîneurs





Illustration : Doris Barrette



# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>1</b>
<b>Étape 1 – La philosophie de l’entraînement</b> .....	<b>4</b>
1.1 L’entraîneur communautaire de ski de fond .....	4
1.2 Valeurs et éthique de l’entraînement .....	5
<b>Étape 2 – Les jeunes sportifs et leurs besoins</b> .....	<b>8</b>
2.1 Le modèle de développement à long terme de l’athlète (DLTA) .....	8
2.2 L’enseignement du ski aux enfants .....	8
2.3 Le savoir-faire physique .....	9
<b>Étape 3 – L’habillement et l’équipement</b> .....	<b>11</b>
3.1 L’habillement approprié pour la pratique du ski de fond .....	11
3.2 La protection contre le froid .....	11
3.3 L’équipement de ski .....	12
3.4 Les bases de la préparation du ski .....	13
<b>Étape 4 – L’enseignement du ski de fond</b> .....	<b>15</b>
4.1 Pour débiter .....	15
4.2 La pédagogie .....	15
4.3 Technique : les premiers pas .....	16
4.4 Améliorer votre propre technique .....	17
<b>Étape 5 – La planification d’une activité et du programme saisonnier</b> .....	<b>19</b>
5.1 Élaborer le programme de la saison .....	19
5.2 Préparer une activité .....	20
5.3 Adapter le déroulement d’une activité .....	21
<b>Étape 6 – La sécurité</b> .....	<b>23</b>
6.1 Accroître la sécurité de la séance d’entraînement .....	23
6.2 La sécurité en piste .....	24
6.3 La sécurité en hiver : le plan d’urgence .....	24
6.4 La responsabilité civile et la gestion du risque .....	25
<b>Étape 7 – La séance pratique d’entraînement</b> .....	<b>27</b>
7.1 Se préparer à animer une activité .....	27
7.2 Un exemple d’animation donné par le formateur .....	28
7.3 La vérification de sécurité .....	28
7.4 La séance pratique d’entraînement .....	28
7.5 Le retour sur votre séance pratique d’entraînement .....	29
<b>Étape 8 – L’entraîneur dans un contexte sportif</b> .....	<b>31</b>
8.1 La structure de soutien .....	31
8.2 Les rôles et responsabilités .....	31
8.3 L’entraîneur communautaire : portrait de votre rôle .....	33



<b>Étape 9 – Conclusion et évaluation</b> .....	<b>35</b>
9.1 La certification d'entraîneur communautaire .....	35
9.2 L'évaluation .....	35

*La durée totale du stage est d'environ 10 heures*

### REMERCIEMENTS

Ce *Cahier de l'entraîneur* est le résultat du travail collectif d'un sous-comité du comité national de formation des entraîneurs et des athlètes de Ski de fond Canada, qui a été mis sur pied pour piloter la transition du contenu de formation actuel du PNCE vers une approche de formation basée sur la compétence.

#### Comité du PNCE

Georgia Manhard  
Anton Scheier  
Patti Kitler  
Vaughn McGrath  
Mike Lushington

Ce cahier et le document d'accompagnement sont le fruit du travail de nombreux rédacteurs, correcteurs et experts techniques qui comprennent tous l'importance du rôle de l'entraîneur dans la formation des athlètes et le développement de la pratique du ski. Ils ont généreusement consacré leur temps et leur expérience à la réalisation de ce projet. Ski de fond Canada désire les remercier chaleureusement.

Photographie de la couverture : Brian Monteith  
Traduction : Daniel Gauvreau





## Introduction

Les objectifs de cette section :

- se familiariser avec le Programme national de certification des entraîneurs et avec Ski de fond Canada ;
- avoir un aperçu des buts et objectifs du stage de formation d'entraîneur en milieu communautaire : contexte initiation.

Les enfants pratiquent un sport pour avoir du plaisir, être avec des amis et développer leurs habiletés. Pour chaque enfant, la pratique sportive devrait être une expérience positive. Ceci est possible uniquement lorsque l'environnement sportif est sain, au plan physique et émotif.

Or, c'est le rôle de l'entraîneur de créer et d'entretenir un tel environnement. Sur ce plan, les enfants dépendent totalement de l'entraîneur. Le contexte sportif donne donc aux entraîneurs une excellente occasion d'influencer la vie des enfants qui participent à leur programme.

Ce stage a pour but de soutenir votre travail, en vous offrant l'occasion d'accroître vos connaissances et d'améliorer votre technique. Nous félicitons et remercions tous ceux qui participent à ce stage et qui consacrent leur temps à permettre aux jeunes Canadiens de pratiquer le ski de fond.

### **Le programme national de certification des entraîneurs (PNCE)**

Le PNCE est un programme de formation et de certification des entraîneurs offert par plus de 65 disciplines sportives au Canada. L'objectif principal de ce programme est de former des entraîneurs capables d'encadrer des athlètes de tous niveaux, du club à l'Équipe nationale.

Plus d'un million d'entraîneurs ont déjà participé à une activité de formation, d'entraînement ou de certification depuis le lancement du PNCE. Ils ont ainsi acquis les connaissances et les compétences leur permettant de :

- Faire vivre aux athlètes une expérience sportive positive.
- Répondre aux besoins des athlètes.





- Permettre aux athlètes de s'épanouir par le sport.

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les fédérations nationales, provinciales et territoriales de sport ainsi que l'Association canadienne des entraîneurs (ACE).

## Ski de fond Canada

Ski de fond Canada (SFC) est la fédération nationale de sport responsable de gérer le développement de la pratique du ski de fond au Canada. SFC regroupe 12 fédérations de sport provinciales ou territoriales et plus de 350 clubs à travers le pays. L'une des plus importantes responsabilités de SFC consiste à mettre en place et à soutenir un programme complet de formation des athlètes, c'est-à-dire un ensemble de programmes spécifiques, qui permet à l'athlète de progresser de façon continue à tous les stades de développement. SFC travaille en partenariat avec le PNCE afin de maintenir une relation étroite entre ses propres programmes d'apprentissage technique et la formation des entraîneurs du PNCE.

## Le stage de formation d'entraîneur communautaire – Initiation (EC-I)

Le programme d'entraîneur communautaire de Ski de fond Canada comprend deux stages de formation qui permettent d'acquérir les outils et les techniques dont un entraîneur a besoin pour :

- connaître les caractéristiques de croissance et de développement des enfants du stade Enfant actif ;
- installer un terrain de jeu à ski adapté ;
- se servir du terrain pour enseigner la technique ;
- offrir une variété d'activités favorisant la découverte personnelle ;
- conseiller les parents sur les besoins des jeunes en matière d'équipement et d'habillement.

**Buts du stage.** Ce stage s'adresse à des parents ou à des entraîneurs débutants et leur permet d'acquérir des connaissances de base qui les aideront à aborder leur rôle d'entraîneur avec confiance. Les participants apprendront à animer, sous la supervision d'entraîneurs plus expérimentés, un programme d'apprentissage technique adapté à l'âge et au niveau des enfants.







**Objectifs du stage.** Après avoir complété avec succès les exigences du stage d'entraîneur communautaire - Initiation, le candidat aura acquis les compétences pour réaliser les tâches suivantes.

- Animer des séances efficaces d'apprentissage technique auprès d'enfants du stade développement Enfant actif : le programme Jeannot Lapin de SFC.
- Offrir au participant un contexte d'apprentissage qui répond aux caractéristiques suivantes :
  - ✓ **Structuré.** Le participant reçoit de bonnes informations sur l'habillement, l'équipement et les exigences des activités extérieures en hiver.
  - ✓ **Agréable et éducatif.** Le programme permet au participant de progresser, dans un cadre agréable et stimulant qui comprend des activités variées, motivantes et stimulantes.
  - ✓ **Sécuritaire.** Le programme comporte des mesures de sécurité et de gestion de risque ainsi qu'un plan d'urgence approprié.
  - ✓ **Adapté au groupe d'âge.** Le programme se déroule conformément aux principes du Modèle de développement à long terme (MDLT) de SFC.
  - ✓ **Respectueux des participants.** Les participants adhèrent au code d'éthique du PNCE.
  - ✓ **Éthique.** Conforme aux dispositions du code d'éthique du PNCE.
  - ✓ **Soutenu par les parents.** Les parents participent et soutiennent les objectifs et le déroulement du programme.
- Motiver le jeune à poursuivre sa pratique sportive. L'entraîneur visera les objectifs suivants :
  - ✓ motiver l'enfant à apprendre toujours plus, à skier davantage et à persévérer dans le sport ;
  - ✓ obtenir l'appui des parents.
- Continuer de se former : améliorer ses méthodes d'enseignement, ses capacités d'entraîneur et ses aptitudes personnelles.

## Le matériel pédagogique du stage

Documentation remise aux participants :

- le Cahier de l'entraîneur : Entraîneur communautaire – Initiation ;
- le Document de référence : Entraîneur communautaire – Initiation ;
- le Livret d'apprentissage technique Jeannot Lapin.





## Étape 1 – La philosophie de l'entraînement

Les objectifs de l'étape :

- connaître la philosophie du PNCE et comprendre les motivations des enfants à pratiquer un sport ;
- élaborer votre propre philosophie de l'entraînement et comprendre les attentes des athlètes et des parents face à votre rôle d'entraîneur ;
- adopter une approche centrée sur l'athlète, en utilisant le code d'éthique du PNCE, le code d'éthique des entraîneurs de SFC et les ressources sur l'esprit sportif.

### 1.1 L'entraîneur communautaire de ski de fond

1.1.1 Pourquoi devenir entraîneur communautaire ?

1.1.2 Selon vous, quelles sont les cinq principales raisons pour lesquelles les enfants participent à un programme de sport communautaire? Classez-les en ordre d'importance.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

1.1.3 Dans le document de référence à la section 1.3 et 1.1.1, consultez les documents *Les raisons pour lesquelles les athlètes pratiquent le sport* et *Philosophie du PNCE*, puis répondez aux questions suivantes :





- a. Quel lien faites-vous entre vos motifs personnels pour devenir entraîneur (question 1.1.1), la philosophie du PNCE et les motifs des jeunes participants présentés dans l'étude ?
- b. Y a-t-il un lien entre les raisons que vous avez énoncés à la question 1.1.2 et celles que Ewing et Seefeldt proposent dans leur étude ? (section 1.3.1 du Document de référence).
- c. Quels sont les éléments qui rendent le sport particulièrement gratifiant pour les participants, et que pouvez-vous faire pour y arriver ? Après avoir noté quelques suggestions, vous aurez à les partager avec les autres entraîneurs.
- 1.1.4 À quoi pensez-vous que les autres peuvent s'attendre de vous comme entraîneur communautaire: parents, participants, membres du club ?
- 1.1.5 Dans le document de référence (sections 1.4 et 1.5), consultez les documents *Attentes des parents à l'endroit du sport* et *Attentes des parents à l'endroit des entraîneurs*. Comparez vos réponses aux question 1.1.3 et 1.1.4 avec le contenu contenu des documents de référence. Y a-t-il des différences ?
- 1.2 Valeurs et éthique de l'entraînement**
- 1.2.1 Un bon programme d'entraînement doit d'abord être centré sur l'athlète. Le code d'éthique du PNCE décrit les quatre principes de base que les entraîneurs devraient adopter pour y arriver :







## IDÉES GÉNIALES

### SUGGESTIONS POUR COMPRENDRE LES MOTIVATIONS DES JEUNES ET DES ENTRAÎNEURS

---

---

---

---

---

---

---

---

### COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

---

---

---

---

---

---

---

---

**Astuce** : le fait de comprendre les motivations des enfants à participer à un sport et d'en tenir compte pour organiser l'entraînement permettra de soutenir la participation des enfants dans ce sport. Les meilleurs moyens de mesurer votre succès comme entraîneur communautaire sont les sourires que vous verrez sur le visage des enfants et le nombre d'inscriptions ou d'abandons à votre programme. Les enfants s'améliorent par la pratique d'un sport et par l'encouragement. Ils auront hâte de se rendre aux séances d'entraînement s'ils constatent leurs succès et s'ils ont du plaisir.





## Étape 2 – Les jeunes sportifs et leurs besoins

Les objectifs de l'étape :

- avoir un aperçu du modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) en ski de fond ;
- réviser les caractéristiques de croissance et développement du stade Enfant actif ;
- apprendre comment les enfants acquièrent le savoir-faire physique ;
- acquérir les outils nécessaires pour faire des choix adaptés à l'âge des enfants de votre programme.

### 2.1 Le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA)

2.1.1 Regroupez-vous avec un autre entraîneur et révisez les *Stades de développement à long terme* du Document de référence (section 2.2). Puis répondez aux questions suivantes.

- a. Quels objectifs de ce stade ont retenu votre attention ? Lesquels vous semblent les plus importants ?
- b. Quels sont les trois stades du DLTA où l'on accorde plus d'importance aux habiletés de savoir-faire physique ?

2.1.2 Avec votre partenaire de stage, révisez les documents suivants dans le document de référence (sections 2.5 et 2.6) : *Caractéristiques de la croissance et du développement* et le *Tableau de progression de l'athlète de SFC*. Discutez de la façon dont vous enseigneriez aux enfants du stade Enfant actif pour tenir compte de leur stade de croissance et de développement et indiquez quels moyens vous utiliseriez pour adapter votre entraînement à leurs besoins. Écrivez vos principales suggestions sur la fiche d'actions ci-dessous.

### 2.2 L'enseignement du ski aux enfants

2.2.1 Avec votre partenaire, consultez le texte *Enseigner au stade Enfant actif* à la section 2.3 du Document de référence et répondez aux questions suivantes.





- a. Justifiez l'importance de faire souvent skier les enfants dans un terrain de jeu de ski au cours de la saison.
- b. Quelle est le meilleur moyen de faire apprendre l'équilibre à ski à un enfant ?

## 2.3 Le savoir-faire physique

2.3.1 En utilisant le jeu et des activités amusantes, il faut commencer tôt à initier les enfants aux mouvements de base et aux habiletés qui deviendront le fondement des apprentissages futurs. Prenez quelques minutes pour revoir *la figure 2.1* et la section sur le *Savoir-faire physique* dans le Document de référence (section 2.2 et 2.4). Inscrivez ci-dessous les deux éléments de cette section que vous considérez le plus important.

a.

b.

2.3.2 Le formateur fait des équipes de trois pour discuter des éléments que vous avez notés.

2.3.3 Pour l'apprentissage optimal des habiletés spécifiques au ski, en classique et en patin, toutes les habiletés de bases doivent être acquises à la fin du stade S'amuser grâce au sport. Les principes du DLTA ont donc un impact sur l'élaboration du programme d'activités aux stades Enfant actif et S'amuser grâce au sport. Le formateur anime une brève discussion sur ce sujet.

2.3.4 Prenez quelques minutes pour faire le point et noter sur la fiche d'actions suivante ce que vous avez appris sur les besoins des jeunes avec lesquels vous travaillerez.





## IDÉES GÉNIALES

### SUGGESTIONS POUR TENIR COMPTE DES BESOINS DES ENFANTS

---

---

---

---

---

---

---

---

### COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Astuce** : vous devez tirer profit de la capacité d'apprentissage moteur accrue chez les jeunes enfants, en utilisant des situations d'apprentissage qui conviennent à ce groupe d'âge. Durant la petite enfance, favorisez le jeu et les activités de découverte et faites un minimum d'enseignement formel. Transformez le rôle traditionnel de l'entraîneur/enseignant en un rôle de facilitateur et d'organisateur et créez des situations où les enfants apprennent à skier naturellement.







## Étape 3 - L'habillement et l'équipement

Les objectifs de l'étape :

- apprendre les principes d'habillement qui permettront aux skieurs de tous âges de vivre une expérience agréable, sécuritaire et gratifiante ;
- se préparer à aider les parents à faire le bon choix d'équipement pour leur enfant ;
- apprendre les bases de la préparation et de l'entretien des skis.

### 3.1 L'habillement approprié pour la pratique du ski de fond

3.1.1 Le formateur fait un bref exposé sur l'habillement approprié à la pratique du ski de fond.

3.1.2 Regroupez-vous par deux et discutez du contenu des textes *L'habillement pour la pratique du ski de fond* et le plan de séance intitulé *S'habiller correctement pour le ski* à la section 3.1 et 3.2 du document de référence. Notez sur la fiche d'actions à la fin de ce chapitre toute idée que vous voulez garder en mémoire sur l'habillement pour le ski.

### 3.2 La protection contre le froid

3.2.1 Avec votre partenaire, faites une liste de moyens à prendre pour que les enfants se sentent au chaud et confortables pendant qu'ils skient. Écrivez vos idées ci-dessous.





- 3.2.2 Comparez vos idées au contenu du texte *Conseils pour se tenir au chaud* à la section 3.3 du Document de référence. Complétez votre liste avec les idées auxquelles vous n'auriez pas pensé.

### 3.3 L'équipement de ski

- 3.3.1 Le formateur fait un bref exposé sur l'équipement requis pour la pratique du ski de fond. La liste suivante comprend les principales pièces de l'équipement de ski. Notez les caractéristiques de chaque pièce d'équipement en fonction de l'âge de vos jeunes.

a. Skis

b. Bottes

c. Fixations

d. Bâtons

- 3.3.2 À la section 3.4 du document de référence, révisez la partie *Équipement de ski de fond* et faites les ajouts nécessaires à la liste précédente (3.3.1).





- 3.3.3 Le formateur anime une brève discussion sur les deux sujets suivants : aider les parents à choisir le bon équipement pour leur enfant et enseigner à vos jeunes à prendre soin de leur propre équipement.

### **3.4 Les bases de la préparation du ski**

- 3.4.1 Le formateur explique et démontre comment préparer la semelle, puis comment appliquer le fart de glisse, le fart d'adhérence et le klister afin de répondre aux besoins des enfants du stade Enfant actif et S'amuser grâce au sport.
- 3.4.2 Avec votre partenaire, discutez du texte *Préparation et entretien des skis* à la section 3.5 du document de référence. Le formateur sera disponible pour répondre à vos questions.
- 3.4.3 Prenez quelques minutes pour faire le point et noter sur la fiche d'actions suivante toutes les idées à ne pas oublier.





## IDÉES GÉNIALES

### SUGGESTIONS POUR L'HABILLEMENT ET L'ÉQUIPEMENT

---

---

---

---

---

---

---

---

### COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Astuce :** si l'équipement est de mauvaise qualité ou mal adapté, si les skis sont mal préparés pour les conditions de neige, l'enfant vivra une expérience négative qui pourra lui laisser un mauvais souvenir pour longtemps.





## Étape 4 - L'enseignement du ski de fond

Les objectifs de l'étape :

- avoir un aperçu des méthodes d'enseignement adaptées au stade Enfant actif ;
- apprendre à organiser un bon terrain de jeu à ski ;
- acquérir des connaissances sur les habiletés et les techniques adaptées aux skieurs novices.

### 4.1 Pour débiter

4.1.1 Regardez la vidéocassette.

4.1.2 Par petit groupe, discutez de ce que vous avez retenu du film. Puis, parcourez le texte sur *Les terrains de jeu de ski* dans le document de référence, section 4.1 et expliquez comment vous pourriez appliquer ce concept à votre programme et à vos installations.

4.1.3 Le formateur anime une discussion sur la façon de bien appliquer ce que vous avez appris. Inscrivez sur la fiche d'actions les idées à ne pas oublier.

### 4.2 La pédagogie

4.2.1 Il faut que l'enseignement technique soit efficace et agréable si on veut que les enfants apprennent à aimer le sport et qu'ils le pratiquent pour le reste de leur vie.

4.2.2 Reportez-vous à la question 2.1.2 de l'étape 2. Révisez vos suggestions pour adapter votre programme et vos méthodes d'enseignement aux enfants du stade Enfant actif, pour tenir compte de leurs caractéristiques de croissance et de développement. Quels éléments sont spécifiquement reliés à l'enseignement technique ? Dans le document de référence, aux sections 2.4, 2.5 et 2.6, révisez les documents suivants pour élargir vos connaissances : *Le stade Enfant actif*,





*Enseigner au stade Enfant actif, le Tableau de progression de l'athlète de SFC et Considérations sur la croissance et le développement.*

- 4.2.3 En tenant compte des principes généralement acceptés en matière de croissance et de développement, les enfants devraient apprendre très jeunes l'équilibre et la coordination. C'est d'abord en étant à l'aise sur les skis et en développant leur équilibre en position stationnaire ou en mouvement, sur le plat ou en pente, que les skieurs pourront passer plus facilement aux techniques avancées. Cela signifie qu'il faut utiliser intensivement les terrains de jeu de ski qui favorisent un apprentissage naturel de l'activité. Cette approche se fonde sur le fait que les enfants peuvent apprendre à skier sans même le réaliser. Parallèlement, l'entraîneur doit enseigner les techniques de base, de préférence individuellement, en guidant les jeunes au moyen de directives simples. Au besoin, il utilisera des jeux et des exercices simples pour favoriser l'apprentissage des divers aspects techniques.
- 4.2.4 À l'étape suivante de la croissance et du développement (S'amuser grâce au sport), l'enseignement formel devient plus important. Il sera également préférable de travailler avec un groupe plus petit et plus homogène au plan technique. À cet âge également, les jeux et les exercices sont très efficaces pour renforcer l'apprentissage de certaines techniques. Mais les enfants doivent continuer d'apprendre naturellement la technique en skiant sur une variété de terrains au terrain de jeu.
- 4.2.5 Au cours des deux premiers stades de développement de l'athlète, il est important que les jeunes passent du temps sur la neige en dehors des séances ou des activités organisées. Ils peuvent skier dans un terrain de jeu, dans une cour ou sur des pistes de ski.

### **4.3 Technique : les premiers pas**

- 4.3.1 SFC a défini des objectifs techniques spécifiques pour le stade Enfant actif et S'amuser grâce au sport. Le formateur fera maintenant une révision de ces objectifs et présentera les outils pédagogiques du Document de référence en expliquant comment s'en servir.
- a. *Contenu technique* : Enfant actif (section 4.2.1)
  - b. *Critères d'évaluation technique* : Enfant actif (section 4.2.2)
  - c. *Contenu technique et critères d'évaluations du niveau I* : S'amuser grâce au sport (section 4.2.3)





- d. *Listes de contrôle : techniques du niveau 1 ; S'amuser grâce au sport* (section 4.2.2)
- e. *Jeux pour les plus jeunes* (section 4.3)
- f. *Programmes d'activités* (section 5.3)
- g. *Plans de séance* (section 5.4)

4.3.2 Résumez ici ce que vous avez appris au cours de cette étape.

## 4.4 Améliorer votre propre technique

- 4.4.1 L'expérience démontre que les enfants apprennent généralement mieux la technique du ski par imitation. Discutez avec votre partenaire de moyens par lesquels vous pourriez améliorer votre propre technique et essayez d'identifier d'autres ressources qui pourraient servir de bons exemples techniques pour vos jeunes.
- 4.4.2 Reportez-vous à la section 4.4 du document de référence *La formation de l'entraîneur* pour apprendre comment améliorer votre propre technique, de façon à mieux l'enseigner.
- 4.4.3 Prenez quelques minutes pour faire le point et noter sur la fiche d'actions suivante ce que vous avez appris au cours de cette étape.





## IDÉES GÉNIALES

### SUGGESTIONS POUR ENSEIGNER LE SKI DE FOND

---

---

---

---

---

---

---

---

### COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Astuce :** Cette période est importante pour l'acquisition des gestes techniques de base qui deviendront le fondement des mouvements plus complexes ; elle prépare ainsi les jeunes à se donner un style de vie actif.







## Étape 5 – La planification d'une activité et du programme saisonnier

Les objectifs de l'étape :

- élaborer le programme saisonnier idéal pour les enfants ;
- apprendre à élaborer et adapter un programme de séance ou d'activité pour les enfants.

### 5.1 Élaborer le programme de la saison

- 5.1.1 La planification avant la saison est un élément important dans la réussite d'un programme d'apprentissage technique (PAT).
- 5.1.2 Le formateur vous demandera d'élaborer, en petit groupe, un plan de saison idéal pour les stades du niveau I : Enfant actif et S'amuser grâce au sport.
- 5.1.3 Consultez le document *Élaborer un programme saisonnier d'apprentissage technique* et le *Tableau de développement de l'athlète de SFC* à la section 5.1 et 2.6 dans le document de référence. Retirez le tableau du cahier et placez-le devant vous.
- 5.1.4 Dans le Document de référence, prenez aussi la *Liste de contrôle du programme saisonnier*, puis la *Feuille d'horaire type* et la *Feuille d'horaire vierge* (sections 5.1.1, 5.1.2 et 5.1.3). Servez-vous du contenu de la liste de vérification pour élaborer votre programme saisonnier.
- 5.1.5 À l'aide de ces documents, élaborer votre programme. Faites le meilleur programme possible, en tenant compte des ressources dont vous disposez.
- 5.1.6 Prenez quelques minutes pour faire le point et noter sur la fiche d'actions ce que vous avez appris de nouveau pour élaborer un programme saisonnier.





## 5.2 Préparer une activité

5.2.1 Examinez les plans de séance du document de référence (sections 5.3 et 5.4). Quels éléments clés retrouve-t-on dans chacun de ces plans et quels objectifs vise chacun d'eux ?

	Élément clé	Objectif de cet élément
a.		
b.		
c.		
d.		
e.		

5.2.2 Lisez le document *Le choix des activités de la séance et Liste de vérification pour la planification d'une séance ou d'une activité* à la section 5.2.1 et 5.2.2 du document de référence. Modifiez en conséquence le tableau ci-dessus. Ces références vous aideront à élaborer vos propres programmes d'activité ou à adapter les programmes de séance du document de référence.





### 5.3 Adapter le déroulement d'une activité

5.3.1 Dans le document de référence (section 5.3), choisissez un programme de séance que vous utiliseriez avec des enfants du stade Enfant actif. Choisissez l'une des situations décrites ci-dessous et faites équipe avec un collègue qui a choisi la même situation et déterminez comment chacun de vous modifierait son plan pour s'adapter à la situation choisie.

a. *L'engin de damage est en panne !* À votre arrivée au club pour organiser le terrain de jeu, vous réalisez que l'engin de damage est en panne. Dix centimètres de nouvelle neige sont tombés depuis la dernière fois où l'engin est passé. Le terrain n'est pas damé et les pistes ne sont pas tracées. Décrivez ce que vous faites.

b. *Niveaux techniques différents.* L'un des entraîneurs ne peut se présenter et il vous faut regrouper deux groupes en un. Certains des participants sont plus avancés que le niveau technique que vous avez prévu pour cette séance. Décrivez ce que vous faites.

5.3.2 Prenez quelques minutes pour faire le point et noter sur la fiche d'actions suivante ce que vous avez appris au cours de cette étape.







## Étape 6 – La sécurité

Les objectifs de l'étape :

- évaluer les facteurs de risque d'une séance d'entraînement et élaborer les procédures adéquates pour rendre le niveau de risque acceptable ;
- connaître l'éthique du comportement en piste ;
- élaborer un plan d'urgence efficace ;
- comprendre la responsabilité civile des entraîneurs et la notion de gestion du risque.

### 6.1 Accroître la sécurité de la séance d'entraînement

6.1.1 En utilisant le plan de séance que vous avez élaboré (section 5.3.1), identifiez tous les risques pour les participants et indiquez ce que vous pourriez faire pour les contrôler. Vous pouvez vous joindre à un autre entraîneur pour travailler.

Facteur de risque	Ce que je fais pour diminuer le risque





- 6.1.2 Consultez les documents de référence *La gestion du risque associé à la pratique sportive*, *Le froid, un facteur de risque* et *L'hypothermie* (sections 6.1, 6.3 et 6.6). À la lumière de cette information, ajoutez au tableau de la question 6.1.1, tout facteur de risque que vous pourriez avoir omis.
- 6.1.3 Il n'y a pas de chalet à l'endroit où vous skiez. En équipe, discutez comment vous solutionneriez les difficultés suivantes.
- Vous constatez que l'un des enfants laissés sur place n'est pas habillé assez chaudement. Ses parents sont déjà partis.
  - Un enfant a froid aux pieds.
  - Une demi-heure après la fin de la séance, la plupart des enfants et des entraîneurs ont déjà quitté les lieux. L'un des enfants attend toujours ses parents.

## 6.2 La sécurité en piste

- 6.2.1 À titre d'entraîneur, vous avez la responsabilité d'initier les jeunes à la sécurité en piste. Consultez le texte *Mon engagement à bien me conduire en piste* à la section 6.4 du document de référence.
- 6.2.2 Le formateur anime une brève discussion sur les façons d'enseigner ce sujet aux membres de votre groupe. Notez les suggestions que vous ne voulez pas oublier.

## 6.3 La sécurité en hiver : le plan d'urgence

- 6.3.1 Comment décrivez-vous une situation d'urgence ? Ou, en d'autres mots, à quel moment doit-on alerter les services médicaux d'urgence ?
- 6.3.2 Comment réagiriez-vous en situation d'urgence ? C'est-à-dire, quel est votre plan d'urgence (PU) ? Servez-vous du formulaire *PU vierge* à la section 6.7.4 du document de référence pour élaborer votre propre PU adapté à l'endroit où vous tenez vos séances. Aidez-vous des documents de référence *Plan d'action d'urgence (PU)*, *Liste de vérification du plan d'action d'urgence* et *Exemple de plan d'action d'urgence* (sections 6.7, 6.7.1 et 6.7.2).





## 6.4 La responsabilité civile et la gestion du risque

- 6.4.1 Peu importe le niveau, l'expérience, le statut d'employé ou de bénévole, la discipline sportive, le lieu de résidence, un entraîneur a, en tout temps, l'obligation légale d'offrir à ses participants un environnement sécuritaire. Les documents de référence suivants contiennent tous les renseignements sur votre responsabilité civile en tant qu'entraîneur : *La responsabilité civile de l'entraîneur ; Questions d'ordre juridique (FAQ)*, (sections 6.8 et 6.10).
- 6.4.2 Le document de référence intitulé *La gestion du risque* contient de nombreux renseignements sur la gestion du risque (section 6.9).
- 6.4.3 Les entraîneurs membres d'un club affilié à SFC sont protégés par une police d'assurance de la responsabilité civile, l'un des avantages consentis aux membres. Veuillez noter que, pour maintenir la protection en vigueur, l'entraîneur doit renouveler son adhésion au club à chaque automne.
- 6.4.4 Prenez quelques minutes individuellement pour noter sur votre fiche d'actions ce que vous avez appris sur la sécurité et la gestion du risque.









## Étape 7 – La séance pratique d'entraînement

Les objectifs de l'étape :

- apprendre à animer une activité au stade Enfant actif ;
- utiliser un outil pour évaluer votre travail et celui des autres entraîneurs durant une séance ;
- utiliser un outil pour évaluer le niveau de sécurité d'une activité ;
- animer un groupe de skieurs et recevoir des commentaires sur votre travail.

### 7.1 Se préparer à animer une activité

- 7.1.1 On vous assignera l'une des habiletés techniques tirées de la section *Apprentissage technique* dans le document de référence (section 4.2.1 ou 4.2.3 et *Programme de séance ou d'activité* correspondant de la section 5.3 ou 5.4). Révisez l'objectif de cette technique et ses principales caractéristiques.
- 7.1.2 Prenez un exemplaire du *Formulaire d'autoévaluation* dans le document de référence (section 7.1) et examinez le contenu de ce formulaire.
- 7.1.3 Dans le document de référence, à la section 7.2 et 7.3, étudiez les documents *Habitudes de communication efficaces pour les entraîneurs* et *Les composantes de l'encadrement d'une activité*.
- 7.1.4 On vous demandera ensuite d'utiliser un jeu ou une activité pour enseigner la technique qui vous a été assignée. Vos collègues entraîneurs seront vos participants. À l'aide du formulaire d'autoévaluation, organisez le déroulement de votre activité. Vous disposerez d'un total de cinq minutes pour organiser et animer votre activité et recevoir quelques commentaires du formateur.





## 7.2 Un exemple d'animation donné par le formateur

- 7.2.1 Le formateur démontrera, à l'aide d'un groupe, comment animer les participants d'une activité. Observez comment le formateur applique les lignes directrices du *Formulaire d'autoévaluation* pour les éléments suivants :
- a. le choix de l'activité;
  - b. la sécurité avant l'activité ;
  - c. l'explication ;
  - d. la démonstration ;
  - e. l'organisation ;
  - f. la sécurité pendant l'activité.

## 7.3 La vérification de sécurité

- 7.3.1 Prenez un exemplaire du formulaire d'inspection des installations dans le document de référence (section 7.4). À l'aide de la liste, prenez cinq minutes pour effectuer une vérification de sécurité des lieux où vous tiendrez une séance hors saison.
- 7.3.2 Comparez vos réponses à celles des autres entraîneurs.

## 7.4 La séance pratique d'entraînement

- 7.4.1 Vous aurez à réaliser les tâches suivantes :
- a. encadrer votre activité ;
  - b. recevoir les commentaires du formateur et des autres entraîneurs ;
  - c. prendre cinq minutes pour remplir le formulaire d'autoévaluation ;
  - d. revenir comme participant dans le groupe suivant pendant qu'un autre entraîneur fait sa démonstration.





## 7.5 Le retour sur votre séance pratique d'entraînement

- 7.5.1 Discutez de votre autoévaluation avec un autre entraîneur. Exercez-vous à l'écoute active et efficace lorsque l'autre entraîneur commente son rendement.
  
- 7.5.2 Prenez quelques minutes individuellement et notez sur la fiche d'actions tout ce que vous avez retiré de cette première séance pratique d'entraînement. Assurez-vous de noter vos réussites, les éléments à améliorer et les idées que vous avez eues en regardant les autres. Dans votre propre programme, discutez du déroulement des activités avec les autres entraîneurs, recueillez les commentaires des jeunes et utilisez ce type d'autoévaluation pour améliorer vos aptitudes d'entraîneur.





## IDÉES GÉNIALES

### LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

---

---

---

---

---

---

---

---

### COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Astuce** : n'oubliez pas qu'un enfant peut apprendre à skier sans s'en rendre compte.





## Étape 8 – L'entraîneur dans un contexte sportif

Les objectifs de cette section :

- avoir un aperçu des tâches de l'entraîneur communautaire et des responsables de la mise en œuvre d'un bon programme d'apprentissage technique (PAT) ;
- savoir donner des conseils aux parents pour les intéresser à collaborer à votre programme ;
- connaître le contexte du sport communautaire appliqué à l'entraînement.

### 8.1 La structure de soutien

8.1.1 En équipe avec un entraîneur, examinez le texte *La structure de soutien* à la section 8.1 du Document de référence. Cherchez quelles sont les plus importantes caractéristiques d'un PAT réussi. Inscrivez vos réponses par ordre d'importance.

1<sup>re</sup>

2<sup>e</sup>

3<sup>e</sup>

8.1.2 Avec votre partenaire, révisez la section 8.3 du Document de référence *Club à programmation complète*. Prenez quelques minutes pour évaluer comment vos clubs respectifs se comparent au modèle de la section 8.3.1. Inscrivez sur la fiche d'actions ci-dessous les idées à ne pas oublier.

### 8.2 Les rôles et responsabilités

8.2.1 Quelles seraient, d'après vous, les principales tâches de l'entraîneur-chef dans un club, des entraîneurs et du coordonnateur du PAT. Inscrivez vos réponses dans le tableau ci-dessous.





Entraîneur-chef du club	Entraîneurs du PAT	Coordonnateur du PAT

8.2.2 Réviser ensuite les tâches présentées dans les documents suivants : *Entraîneurs de club*, *Coordonnateur du programme d'apprentissage technique* et *Tâches courantes d'un entraîneur communautaire*, à la section 8.1.4, 8.1.5 et 8.2 du Document de référence. Y a-t-il d'autres tâches que vous aimeriez ajouter au tableau ?

8.2.3 Les parents sont des partenaires essentiels pour permettre aux enfants de vivre une expérience positive dans votre programme. Avec un autre entraîneur, lisez la section du document de référence relative aux parents (section 8.1.6). Faites une liste de trois moyens que vous aimeriez expérimenter pour inciter les parents à devenir des partenaires plus actifs.

a.

b.





c.

8.2.4 Le formateur anime une brève discussion sur ce sujet.

### 8.3 L'entraîneur communautaire : portrait de votre rôle

À titre d'entraîneur communautaire de ski de fond, vous avez un rôle très important. Pour les débutants, vous êtes le premier contact formel avec une discipline sportive. Ce contact a souvent une influence considérable sur tout le reste de la participation des jeunes dans un sport.

Vous n'êtes pas isolé au sein de votre club. De nombreux clubs au Canada sont maintenant reconnus comme des clubs à programmation complète. Ces clubs ont de nombreuses ressources pour vous aider à poursuivre votre formation d'entraîneur.

De façon générale, un club à programmation complète offre aux enfants des programmes d'apprentissage technique et des programmes récréatifs ou des programmes de compétition à l'intention des skieurs de niveau junior ou des adultes. Les entraîneurs communautaires plus expérimentés peuvent prodiguer des conseils sur l'enseignement de la technique ; de nombreux clubs ont un entraîneur-chef (un entraîneur payé dans les clubs importants) qui peut aussi vous aider. Comme vous l'avez appris au cours du stage, l'entraîneur-chef a pour tâche de faire le lien entre les divers programmes du club et d'offrir aux entraîneurs des occasions de formation et de perfectionnement pour les aider à jouer leur rôle efficacement.

De plus, beaucoup de clubs proposent à leurs entraîneurs des séances spécifiques sur le fartage, le choix de l'équipement et d'autres sujets d'intérêts pour leur perfectionnement.

Nous vous encourageons vivement à suivre le niveau suivant de formation du PNCE et à poursuivre votre apprentissage technique en travaillant avec les entraîneurs plus expérimentés de votre club.

8.3.1 Qu'avez-vous appris au cours de cette étape ? Reportez sur la fiche d'actions ci-dessous toutes les idées à ne pas oublier.





## IDÉES GÉNIALES

### SUGGESTIONS POUR MIEUX COMPRENDRE LE CONTEXTE COMMUNAUTAIRE

---

---

---

---

---

---

---

---

### COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Astuce** : il est de bon aloi que les parents s'intéressent à la façon dont vous entraînez leur enfant. Prenez le temps nécessaire pour répondre à leurs questions. Généralement, mieux vous communiquez avec les parents, plus longtemps vous pourrez travailler avec leur enfant.







## Étape 9 – Conclusion et évaluation

Les objectifs de l'étape :

- avoir un aperçu des prochaines étapes du contexte Entraîneur communautaire - Initiation ;
- être soutenu dans votre démarche en vue d'obtenir la certification d'entraîneur communautaire ;
- faire des commentaires qui serviront à améliorer les futurs ateliers.

### 9.1 La certification d'entraîneur communautaire

9.1.1 À la section 9.1 et 9.2 du Document de référence, consultez la section portant sur le *Processus de certification de l'entraîneur communautaire* et le *Tableau des étapes du processus de certification de l'entraîneur communautaire* ; vous y trouverez une description de la prochaine étape de formation du PNCE.

### 9.2 L'évaluation

9.2.1 Remplissez le questionnaire d'examen à la section 9.1 du document de référence. Remettez le questionnaire d'examen au formateur.

9.2.2 Prenez quelques minutes pour partager avec vos collègues ce que vous avez appris et pour échanger vos coordonnées.

9.2.3 Veuillez remplir le formulaire d'évaluation, à la section 9.2 du document de référence. Votre opinion est importante. Remettez le formulaire d'évaluation au formateur.

Ski de fond Canada et l'Association canadienne des entraîneurs vous remercient du temps que vous consacrez à votre travail d'entraîneur. Votre engagement fait toute la différence dans la vie de vos skieurs. Félicitations pour avoir suivi cet atelier !







*Cher entraîneur,  
Chère entraîneure,*

L'Association canadienne des entraîneurs est heureuse de vous offrir un site Web interactif vous permettant de confirmer votre accréditation en ligne. Consultez le site [www.coach.ca](http://www.coach.ca) afin de :

- suivre votre progression au sein du PNCE;
- mettre à jour votre profil d'entraîneur ou d'entraîneure;
- imprimer une copie de votre carte d'entraîneur ou d'entraîneure ou un relevé de vos cours de formation;
- parcourir la section « Conseils et outils » à l'intention des entraîneurs et entraîneures;
- et beaucoup plus encore!



Association  
canadienne  
des entraîneurs



Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs





© Reproduction interdite, Association canadienne des entraîneurs, Ski de fond Canada



Association  
canadienne  
des entraîneurs