



Programme
national de
certification des
entraîneurs



Association
canadienne
des entraîneurs
















Entraîneur de compétition - Introduction
Apprendre à s'entraîner (terrain sec)
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 l'éducation et la formation des entraîneur(e)s

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



Patrimoine
canadien

Canadian
Heritage

Sport Canada

© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2007) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés.

Imprimé au Canada.



Entraîneur de compétition - Introduction
Apprendre à s'entraîner (terrain sec)
Ski de fond

CAHIER DE L'ENTRAÎNEUR



Le stade « Apprendre à s'entraîner » est une phase importante du développement de la motricité et une période optimale d'apprentissage de la coordination motrice. À ce stade de leur développement, les enfants sont prêts à apprendre les techniques sportives de base qui serviront de fondement à leur progression d'athlète.

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





Illustration : barnstorm creative group



Apprendre à s'entraîner



© Reproduction interdite, Association canadienne des entraîneurs, Ski de fond Canada, 2007



Table des matières

Introduction	1
Étape 1 – Le point de départ	4
1.1 Pourquoi être entraîneur?	4
1.2 Le rôle et les principales responsabilités de l'entraîneur	4
1.3 La relation parent - entraîneur	5
Étape 2 – Les besoins des athlètes au plan sportif	7
2.1 Les stades du développement à long terme de l'athlète (DLTA)	7
2.2 Le stade de développement « Apprendre à s'entraîner »	8
2.3 La notion de stade de développement (niveau de maturité)	8
2.4 La capacité de réponse à l'entraînement	8
2.5 Le développement mental, cognitif et émotionnel	8
2.6 L'acquisition de l'autonomie	9
Étape 3 – L'évaluation de votre programme.....	11
3.1 Réflexions sur la structure de votre programme	11
3.2 Considérations sur le développement de l'athlète.....	13
Étape 4 – Les qualités athlétiques.....	15
4.1 La capacité aérobie	15
4.2 La flexibilité	16
4.3 La vitesse	16
4.4 L'habileté technique	17
4.5 La force	17
Étape 5 – L'alimentation	19
5.1 Les questions les plus fréquentes.....	19
5.2 Bien s'alimenter avant, pendant et après l'activité.....	19
5.3 Comment faire passer le message ?	20
5.4 L'autoévaluation	20
Étape 6 – L'élaboration de votre programme	22
6.1 Bien connaître vos athlètes et votre programme	22
6.2 L'analyse de votre programme	24
6.3 Les qualités athlétiques : considérations sur la croissance et le développement	25
6.4 Réflexions sur votre programme : problèmes et solutions	25



Étape 7 – L’introduction d’activités d’aventure.....	28
7.1 Les camps de neige et en terrain sec	28
7.2 L’orientation à ski	29
7.3 Les aventures hors piste	29
Étape 8 – La sécurité et la gestion du risque	31
8.1 L’aspect de la sécurité dans votre programme	31
8.2 La compétition par temps froid	33
8.3 Le ski hors piste et la sécurité	34
Étape 9 – L’apprentissage technique : les techniques sur terrain sec.....	36
9.1 L’initiation au ski à roues alignées	36
9.2 L’initiation à la marche nordique et à la simulation de glisse.....	36
Étape 10 – La préparation d’une séance	38
10.1 L’aspect pratique de votre séance	38
10.2 La préparation d’une séance : votre point de départ	38
10.3 L’enseignement d’une technique de base	39
10.4 La mise en oeuvre	41
10.5 L’autoévaluation	42
Étape 11 – Conclusion et évaluation du stage	44
11.1 La démarche de certification Ecomp-I	44
11.2 L’évaluation	44

La durée de cette formation est d’environ 16 heures et 30 minutes.

REMERCIEMENTS

Ce Cahier de l’entraîneur est le fruit du travail collectif d’un sous-comité du comité national de formation des entraîneurs et des athlètes de Ski de fond Canada. Ce comité a pour mandat de piloter la transition du contenu de formation actuel du PNCE vers une approche de formation basée sur la compétence.

Sous-comité PNCE

Georgia Manhard
Anton Scheier
Patti Kitler
Stéphane Barrette
Andrea Smith

Ce cahier et le Document de référence correspondant 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 au service de ce projet. Ski de fond Canada désire les remercier chaleureusement.

Photographie de la couverture : Jo-Ann Holden

Traduction : Daniel Gauvreau





Introduction

Les objectifs de l'étape :

- ❑ présenter le contexte « Introduction à la compétition » du Programme national de certification des entraîneurs;
- ❑ présenter les buts et objectifs du stage « Ecomp-I : Apprendre à s'entraîner (terrain sec) », la troisième étape du programme de formation de SFC dans le cadre du PNCE.

La formation de l'entraîneur de compétition – Introduction de Ski de fond Canada est une démarche en quatre étapes qui comprend des stages et des projets qui s'inscrivent dans la suite de la formation du premier profil du Programme national de certification des entraîneurs, l'entraîneur communautaire.

Au cours de sa formation d'entraîneur de compétition - Introduction, le candidat acquiert des outils et des habiletés qui lui permettent d'atteindre les objectifs suivants :

- ❑ créer un contexte d'apprentissage centré sur le plaisir et le travail d'équipe qui incite les skieurs à atteindre leurs objectifs personnels en matière de sport
- ❑ motiver les skieurs à demeurer intéressés toute leur vie à la pratique du ski de fond et aux avantages qu'ils en retirent pour la santé et la condition physique
- ❑ enseigner correctement les techniques intermédiaires et avancées
- ❑ enseigner de façon adaptée à l'âge des skieurs des sujets comme l'alimentation et l'entraînement physique et mental

Au cours des deux premières étapes ou stages de formation, les candidats acquièrent les connaissances essentielles dont ils ont besoin pour travailler auprès des skieurs du stade de développement de l'athlète « Apprendre à s'entraîner ». Les deux étapes ou stages de formation suivants préparent les entraîneurs pour travailler auprès des athlètes qui en sont au stade de développement « S'entraîner à s'entraîner ».





Le stage de formation Entraîneur de compétition – Introduction : Apprendre à s'entraîner (module terrain sec)

- **Le but du stage.** Cet atelier s'adresse à des entraîneurs communautaires expérimentés et a pour but de les former à travailler avec des jeunes skieurs du stade de développement « Apprendre à s'entraîner » (AS), en utilisant un programme de formation axé sur l'apprentissage technique (par ex. : le programme PISTE de SFC).
- **Les objectifs spécifiques du stage.** Après avoir participé avec succès au stage « Ecomp-I Apprendre à s'entraîner (terrain sec) » (forme abrégée : Ecomp-I AS (terrain sec)), l'entraîneur sera capable de :
 - 1) Enseigner efficacement la technique au cours d'une série de séances destinées aux enfants du stade de développement Apprendre à s'entraîner.
 - 2) Travailler en collaboration avec les membres d'un club et d'autres ressources externes à mettre en place un contexte d'apprentissage qui réponde aux caractéristiques suivantes :
 - **Agréable.** Le programme est amusant et comporte des activités qui ont les caractéristiques suivantes : sont nouvelles et stimulantes; proposent un défi adapté aux participants; donnent l'occasion de s'améliorer progressivement; favorisent la participation.
 - **Respectueux du sens de l'éthique et de la sécurité.** Le programme est conforme au code d'éthique du PNCE et se déroule suivant une procédure adéquate de gestion du risque et de la sécurité.
 - **Adapté au groupe d'âge.** Les principes du modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) de SFC sont respectés.
 - **Stimulant.** Les enfants peuvent mesurer leur progression technique et leur développement physique; l'encadrement les stimule à en apprendre davantage, à skier plus et à explorer leurs limites techniques et physiques.
 - **Favorise l'acquisition de l'autonomie.** Les enfants deviennent plus habiles à préparer et prendre soin de leur équipement ; ils sont aussi capables de se fixer des objectifs et de les atteindre sans être continuellement aidés ou supervisés par les adultes.





- **Adapté à une variété d'intérêts.** Le programme donne aux enfants des occasions d'apprendre les techniques qui leur permettront de pratiquer le ski de fond sous de multiples façons.
 - **Environnement ouvert et favorisant la communication.** On encourage une bonne communication entre les skieurs et les entraîneurs sur les buts et objectifs, les besoins et l'apprentissage.
 - **Centré sur une structure de club et d'équipe.** On valorise et on développe la structure de soutien de l'équipe et du club.
 - **Soutenu par les parents.** Les parents sont impliqués et soutiennent les objectifs et la méthodologie du programme.
- 3) Travaille à améliorer continuellement le programme en suivant et en évaluant le déroulement des activités en fonction des objectifs fixés.
- 4) Poursuit sa formation personnelle comme enseignant ou entraîneur et améliore sa technique ainsi que son niveau de connaissance et de compréhension du ski de compétition.

Cet atelier a pour objet de soutenir la formation des entraîneurs en leur donnant l'occasion d'apprendre et d'améliorer leur technique. Nous désirons exprimer tous nos remerciements à ceux qui suivent cette formation et donnent de leur temps pour permettre aux jeunes Canadiens d'apprendre le ski de fond.

Se familiariser avec les documents du stage

Chaque candidat au stage reçoit les documents suivants :

- le Cahier de l'entraîneur Ecomp – AS (terrain sec)
- le Document de référence Ecomp – AS (terrain sec)
- le carnet du participant au programme PISTE





Étape 1 – Le point de départ

Les objectifs de l'étape :

- réfléchir à votre rôle d'entraîneur à ce stade de développement;
- apprendre à travailler efficacement avec les parents pour atteindre des objectifs communs;
- passer en revue les principales fonctions et tâches qui sont dévolues à l'entraîneur à ce niveau.

1.1 Pourquoi être entraîneur ?

1.1.1 Qu'est ce qui vous motive à vous impliquer comme entraîneur auprès des jeunes du stade Apprendre à s'entraîner ?

1.1.2 Les motifs de votre implication comme entraîneur ont-ils changé depuis le moment où vous avez commencé ?

1.2 Le rôle et les principales responsabilités de l'entraîneur face aux athlètes du stade « Apprendre à s'entraîner »

1.2.1 Groupez-vous avec un autre entraîneur et consultez les sections 1.2.1 et 1.2.2 du Document de référence *Les motifs de mon engagement dans le domaine sportif* et *Les motifs de mon implication en ski de fond*. Examinez divers moyens par lesquels vous pourriez améliorer votre travail d'entraîneur afin de mieux motiver les enfants à continuer de participer à votre programme. Prenez en note les deux idées d'amélioration ou de changement les plus importantes.





a.

b.

1.2.2 À la section 1.2.3 du Document de référence, révisez le texte sur *Le rôle et les principales tâches d'un entraîneur auprès des athlètes du stade Apprendre à s'entraîner*. Ce paragraphe décrit les cinq principales tâches qui sont généralement dévolues à un entraîneur qui encadre des athlètes au sein d'un programme sportif (dans les grands clubs, certaines de ces tâches peuvent être déjà définies et attribuées à des bénévoles en charge des aspects administratifs).

1.2.3 Pour chacune des principales fonctions, indiquez quelles sont tâches les plus importantes par rapport à votre propre situation.

1.3 La relation parent – entraîneur

1.3.1 Par groupe de trois, discutez de vos expériences antérieures de collaboration avec les parents et expliquez comment vous avez tiré le meilleur parti de la ressource que sont les parents.

1.3.2 Prenez les documents *Exemple de lettre aux parents* et *Questionnaire pré saison à l'intention des parents* dans le Document de référence, à la section 1.3.1 et 1.3.2. Essayez d'adapter ces documents afin d'arriver à mieux comprendre les attentes des parents des enfants que vous entraînez.

1.3.3 Inscrivez sur la Fiche d'actions à la fin de cette étape toutes les idées que vous ne voulez pas oublier.





FICHE D' ACTIONS : LE POINT DE DÉPART

IDÉES GÉNIALES

COMMENT JE VAIS LES METTRE EN PRATIQUE :

Astuce : à stade, les enfants devraient pratiquer une variété de sports et se concentrer sur l'acquisition d'habiletés techniques dans trois sports en particulier.





Étape 2 – Les besoins des athlètes au plan sportif

Les objectifs de l'étape :

- revoir les grandes lignes du modèle de DLTA pour le ski de fond;
- réviser les caractéristiques de la croissance et du développement au stade de développement Apprendre à s'entraîner;
- connaître certains outils qui vous aideront comme entraîneur à prendre des décisions adaptées au niveau de développement des jeunes.

2.1 Les stades du développement à long terme de l'athlète (DLTA)

2.1.1 Formez la paire avec un autre entraîneur et révisez les stades du DLTA dans le Document de référence (section 2.1). Rappelez-vous que les trois premiers stades visent le développement d'un savoir-faire physique et favorisent la pratique des activités sportives pour tous. Répondez ensuite aux questions suivantes :

- a. Pourquoi est-il important que tous les enfants développent le savoir-faire physique avant le début de la poussée de croissance ?
- b. Croyez-vous que le programme d'apprentissage technique de votre club joue un rôle important dans le développement du savoir-faire physique des enfants qui y participent ?
- c. Quelles sont les périodes optimales de développement accéléré (capacité de réponse à l'entraînement) au cours de la phase « Du sport pour tous » du DLTA et comment tirez-vous profit de ces périodes ?
- d. Selon les principes du DLTA, sur quels aspects devriez-vous mettre l'accent au cours du stade de développement de l'athlète Apprendre à s'entraîner ?
- e. Après les trois premiers stades, arrive une période de transition caractérisée par le perfectionnement et la poursuite de l'excellence en ski de fond ou par la pratique régulière du ski ou d'autres sports tout au cours de sa vie. Comment croyez-vous que les programmes du club arrivent à préparer les enfants pour les stades subséquents du DLTA (S'entraîner à s'entraîner ou Vie active) ?
- f. D'après vos réponses, quelle adaptation devez-vous apporter à votre travail pour mieux répondre aux besoins des enfants dans le contexte du DLTA « Du sport pour tous » ? Inscrivez les idées importantes sur la fiche d'actions.





2.2 Le stade de développement « Apprendre à s'entraîner »

2.2.1 Le formateur fait une brève présentation des caractéristiques de la croissance et du développement des enfants au stade AS et il anime une discussion sur ce que les entraîneurs doivent prendre en considération avec ce groupe d'âge.

2.3 La notion de stade de développement (niveau de maturité)

2.3.1 Avec votre partenaire, lisez la section 2.5 du Document de référence : *la notion de stade de développement (niveau de maturité)* et discutez des moyens à prendre pour utiliser cette information avec votre propre groupe.

2.3.2 Le formateur anime une courte période de discussion et de questions.

2.4 La capacité de réponse à l'entraînement

2.4.1 Au paragraphe 2.1.1.c, vous avez identifié les périodes optimales de réponse à l'entraînement au cours des trois premiers stades du DLTA. Révisez la section 2.6 du Document de référence sur *La capacité de réponse à l'entraînement*.

2.4.2 Le formateur anime maintenant une discussion de groupe sur les moyens de mettre en pratique ce que vous avez appris.

2.5 Le développement mental, cognitif et émotionnel

2.5.1 À la section 2.7.2 et 2.7.3 du Document de référence, vous trouverez un court texte sur le développement mental, cognitif et émotionnel des enfants.

2.5.2 Après avoir lu ce texte, faites une liste des cinq principaux éléments sur lesquels vous devez mettre l'accent pour améliorer votre travail d'entraîneur. Classez-les en ordre d'importance.

a.

b.





c.

d.

e.

2.5.3 Prenant pour acquis que l'un des principaux objectifs de votre programme est d'adopter une approche holistique pour le développement de l'athlète (mettre l'accent sur l'éthique, l'esprit sportif et la formation personnelle), quelle modification apporteriez-vous à votre programme afin de prendre en considération la capacité intellectuelle de vos athlètes à comprendre ces concepts ?

2.5.4 Inscrivez sur la fiche d'actions toutes les idées à retenir.

2.6 L'acquisition de l'autonomie

2.6.1 Le formateur formera des petits groupes de trois ou quatre pour discuter des moyens dont les entraîneurs peuvent se servir pour inciter les jeunes à développer des habitudes d'autonomie au travail au cours des trois premiers stades de la progression du DLTA.

2.6.2 Il assignera à chacun des groupes un stade de développement ; les groupes devront écrire leurs idées sur une feuille de tableau à feuilles mobiles. Lorsque ce sera fait, chaque groupe présentera ses suggestions et en discutera avec l'ensemble du groupe.

2.6.3 Comparez vos propres suggestions à celles du texte *Développer des athlètes autonomes*, à la section 2.8 du Document de référence et avec la liste de contrôle de l'exécution technique des cibles dans votre livret PISTE.

2.6.4 Inscrivez les idées à retenir sur la fiche d'actions.





FICHE D' ACTIONS : LES BESOINS DES ATHLÈTES AU PLAN SPORTIF

IDÉES GÉNIALES

COMMENT JE VAIS LES METTRE EN PRATIQUE :

Astuce : au cours de ce stade, les enfants devraient faire un entraînement spécifique au sport trois fois par semaine et pratiquer d'autres sports trois fois par semaine.





Étape 3 – L'évaluation de votre programme

Les objectifs de l'étape :

- analyser le programme que vous offrez actuellement aux enfants du stade de développement de l'athlète AS;
- apprendre à déterminer si votre programme répond aux lignes directrices du modèle de DLTA de Ski de fond Canada.

3.1 Réflexions sur la structure de votre programme

3.1.1 Votre programme est-il structuré de façon à répondre aux besoins des skieurs du stade de développement AS ? Écrivez vos réponses ci-dessous.

	Question	Réponse	Note
a.	Vers quelle date votre programme commence-t-il à l'automne ?		
b.	Combien de séances pratiques et d'activités spéciales compte au total votre programme saisonnier ?		
c.	Combien de ces séances ont lieu avant le début de la saison sur neige ?		
d.	Combien d'épreuves de ski de fond (dont les programmes d'initiation comme les activités des Formules 1) inscrivez-vous à votre programme annuel ?		
e.	<i>En plus</i> des épreuves, combien d'activités spéciales compte votre programme annuel ?		





	Question	Réponse	Note
f.	Les activités inter groupe, les projets d'équipe et les activités sociales font-elles partie des priorités de votre programme ?		
g.	Votre programme comprend-il une session de formation sur la sécurité en hiver et sur la préparation des skis ?		
h.	Votre programme vise-t-il le développement de l'autonomie ?		
i.	Votre club est-il en deçà des normes minimales de compétence pour les entraîneurs du PNCE, tel que recommandé par SFC pour les entraîneurs qui travaillent avec ce groupe d'âge ?		
j.	Votre club exige-t-il des participants au programme PISTE qu'ils détiennent un niveau technique minimum (préalables définis) : par exemple, tous les participants doivent avoir réussi les exigences de niveau 4 du programme Jackrabbitt.		
k.	Votre club offre-t-il un programme de « rattrapage » qui permet aux enfants de s'initier au ski entre 9 et 12 ans, sans nuire au déroulement du programme principal ?		





3.1.2 Révisez la section 3.1 du document de référence. Comparez vos réponses aux questions de la section 3.1.1 ci-dessus avec celles de la section 3.1 du Document de référence. Comparez votre programme aux standards du Document de référence, une note de 5 étant la plus haute et 0 la plus basse.

Note totale = /55

3.1.3 En groupes de trois, discutez de ce que vous avez fait dans votre club et déterminez si vous devez faire des changements à vos programmes respectifs.

3.1.4 Qu'avez-vous appris de cet exercice ? Notez les idées à retenir sur la fiche d'actions.

3.2 Considérations sur le développement de l'athlète

3.2.1 Prenez la *Feuille d'exercice n° 1 sur le programme* à la section 3.3.2 du Document de référence et remplissez-la en suivant les directives de la section 3.3.1.

3.2.2 Revenez en groupe de trois et comparez ce que vous avez inscrit dans chaque colonne de votre feuille d'exercice au contenu de la colonne correspondante du *Tableau de progression de l'athlète*, à la section 2.3 du Document de référence. Faites ressortir les différences et les ressemblances.

3.2.3 Prenez la *Feuille d'exercice n° 2 sur le programme* à la section 3.3.2 du Document de référence et inscrivez-y les réponses aux questions du paragraphe 3.2.2 ci-dessus.

3.2.4 Le formateur animera une discussion où les membres du groupe seront invités à expliquer si leur programme est conforme aux lignes directrices du *Tableau de progression de l'athlète de SFC* et à partager ce qu'ils ont appris au cours de cet exercice.

3.2.5 À la fin de cette étape, prenez quelques minutes pour noter sur la fiche d'actions les éléments à ne pas oublier.





FICHE D' ACTIONS : L'ÉVALUATION DE VOTRE PROGRAMME

IDÉES GÉNIALES

COMMENT JE VAIS LES METTRE EN PRATIQUE :

Astuce : le programme PISTE de Ski de fond Canada a pour but de favoriser le développement du savoir-faire physique et de la condition physique et d'amener le skieur à améliorer l'exécution des techniques de base afin d'atteindre l'excellence en ski de fond.





Étape 4 – Les qualités athlétiques

Les objectifs de l'étape :

- connaître les qualités athlétiques à considérer dans l'élaboration de votre programme sportif;
- apprendre à choisir des activités ou des jeux adaptés au groupe d'âge, pour développer la capacité aérobie (résistance aérobie et endurance);
- apprendre à enseigner à vos athlètes des exercices de force et de flexibilité adaptés à leur âge.

4.1 La capacité aérobie

4.1.1 Par groupes de deux, révisez avec votre collègue entraîneur la section du Document de référence sur *La capacité aérobie* (section 4.2) et discutez-en avec ce dernier. À l'aide du Document de référence, répondez aux questions suivantes :

- a. Quelle est la différence entre le système aérobie et le système anaérobie ?

- b. Lors d'un effort de longue durée, est-ce le système aérobie ou le système anaérobie qui produit le plus d'acide lactique ?

- c. À quelle étape du développement (stade de maturation) est-il approprié de commencer à mesurer le rythme cardiaque et quelle méthode semble la plus indiquée ?

- d. Nommez quelques moyens adéquats à utiliser pour développer la capacité aérobie chez les athlètes du stade de développement AS.





4.1.2 Lorsque vous avez terminé l'exercice de la section 4.1.1, le formateur anime une discussion de groupe sur la capacité aérobie.

4.1.3 Sur la fiche d'actions, indiquez les modifications que vous pourrez apporter à votre programme.

4.2 La flexibilité

4.2.1 Avec votre partenaire, révisez la section du Document de référence sur *La flexibilité* (section 4.2) et discutez-en avec lui. Inscrivez ci-dessous sur quoi mettre l'accent au cours du stade de développement de l'athlète AS.

4.2.2 Le formateur animera les activités suivantes :

- a. une séance pratique d'étirements statiques et dynamiques qui sont adaptés aux enfants de cet âge
- b. une courte discussion sur le développement de la flexibilité

4.3 La vitesse

4.3.1 Avec votre partenaire, révisez la section du Document de référence sur *La vitesse* (section 4.3) et discutez-en avec lui.

4.3.2 D'après le contenu de ce texte, comment aideriez-vous les enfants à développer la vitesse au cours des trois stades « Du sport pour tous » du DLTA et en particulier au stade « S'amuser grâce au sport » ? Inscrivez vos réponses dans l'espace ci-dessous. Nommez trois jeux que vous utiliseriez pour favoriser le développement de cette composante athlétique.

4.3.3 Quel est l'âge correspondant, chez les garçons et chez les filles, au début de la seconde période pour l'entraînement de la vitesse ?





- 4.3.4 Le formateur anime une brève discussion de groupe sur le développement de la vitesse.

4.4 L'habileté technique

- 4.4.1 L'agilité, l'équilibre et la coordination (l'ABC de l'athlétisme) sont des éléments importants de l'exécution technique et de la performance en ski de fond. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, consultez la section 4.5 du Document de référence sur *L'habileté technique*. Pour plus de précisions sur le contenu de ce texte, demandez l'aide de votre formateur.
- 4.4.2 Partagez avec les autres entraîneurs vos suggestions de jeux et d'activités (terrain sec et sur neige) qui pourraient servir à développer l'ABC de l'athlétisme au cours du stade de développement AS.
- 4.4.3 Inscrivez sur la fiche d'actions ce que vous pourriez ajouter ou modifier à votre programme afin de l'améliorer.

4.5 La force

- 4.5.1 Avec votre partenaire, révisez la section du Document de référence sur *La force* (section 4.5) et discutez-en avec lui. Indiquez ci-dessous deux raisons pour lesquelles la force de base est importante.
- a.
 - b.
- 4.5.2 Le formateur va ensuite animer les activités suivantes :
- a. une séance d'exercices de force de base et de force générale faisant appel à l'utilisation de ballons médicaux, de ballons suisses et utilisant le poids du corps des enfants comme résistance
 - b. une courte discussion sur le développement de la force chez les athlètes au stade de développement AS
- 4.5.3 Prenez quelques minutes afin de noter ce que vous avez appris au cours de cette étape.





FICHE D' ACTIONS : LES QUALITÉS ATHLÉTIQUES

IDÉES GÉNIALES

COMMENT JE VAIS LES METTRE EN PRATIQUE :

Astuce : développer la force à l'aide d'un ballon médicinal, d'un ballon suisse et d'exercices faisant appel au poids du corps comme résistance.





Étape 5 – L'alimentation

Les objectifs de l'étape :

- apprendre les principes généraux de l'alimentation;
- connaître les besoins nutritionnels des skieurs de fond avant et après une épreuve;
- apprendre à bien renseigner les parents sur les besoins nutritionnels des athlètes qui pratiquent un sport d'endurance.

5.1 Les questions les plus fréquentes

- 5.1.1 Au cours d'une séance d'information avant le début de la saison, l'un des parents vous a demandé si les skieurs de fond devaient s'alimenter différemment des autres personnes. Un autre a demandé ce que les athlètes d'endurance devraient manger afin d'atteindre la meilleure condition pour s'entraîner et compétitionner. On vous a aussi demandé si vous alliez aborder ce sujet au cours de la saison. Dans la colonne de gauche du tableau que vous trouverez à la section 5.1.1 du Document de référence, vous trouverez les réponses à donner aux parents sur ces questions.
- 5.1.2 Discutez de ce sujet avec les autres entraîneurs et ajoutez les idées nouvelles à la colonne de gauche.
- 5.1.3 Lisez la section 5.1 du Document de référence. Quels changements apporteriez-vous à votre réponse originale? Notez ces changements dans la colonne de droite du tableau.

5.2 Bien s'alimenter avant, pendant et après l'activité

- 5.2.1 Prenez quelques minutes pour lire les trois scénarios ci-dessous. Choisissez-en un aux fins de l'exercice du paragraphe 5.2.2.
- a. **S'alimenter avant une épreuve.** Votre équipe loge dans un motel, à une trentaine de minutes du site de compétition. Pour se préparer et être à l'heure pour le départ, les athlètes arrivent sur place une heure et 15 minutes avant le début de l'épreuve. Sur place, il y a un chalet mais le casse-croûte offre uniquement du café, du jus et de l'eau.





- b. **S'alimenter entre les épreuves.** Votre équipe participe à une compétition de sprint dans un centre où il y a un chalet avec un petit casse-croûte. Le casse-croûte ne vend que des hot-dogs, des sucreries, de l'eau en bouteille, des boissons gazeuses et du café. Entre les deux épreuves, il y a une pause d'une heure trente qui ne vous permet pas de revenir en ville pour acheter de la nourriture.
- c. **S'alimenter après les épreuves.** Vos athlètes viennent de courir une épreuve de 2 kilomètres par une température de moins 12 degrés. Après l'épreuve, ils font leur routine habituelle de récupération. L'abri du centre de ski n'offre pas de rafraîchissements. Les athlètes doivent demeurer sur place jusqu'à la cérémonie de remise des médailles qui aura lieu deux heures après leur propre épreuve.

- 5.2.2 Formez une paire avec un autre entraîneur qui a choisi le même scénario. À deux, déterminez comment vous pourrez aider à faire le meilleur choix, compte tenu du contexte. Inscrivez vos suggestions dans la partie gauche du tableau de la section 5.2.1 du Document de référence. Considérez les aspects suivants : quoi manger et à quel moment (i.e. combien de temps avant ou après l'activité), quoi boire et en quelle quantité ?
- 5.2.3 Lisez la section 5.2 du Document de référence. Modifiez vos suggestions originales d'après les informations du texte. Inscrivez les nouvelles suggestions dans la partie droite du tableau 5.2.1.
- 5.2.4 Dans le tableau de la section 5.3.1 du Document de référence, notez les idées intéressantes que vous avez retenues à propos des deux autres scénarios.
- 5.2.5 Prenez un moment pour écrire sur la fiche d'actions les idées que vous pensez mettre en pratique.

5.3 Comment faire passer le message ?

- 5.3.1 Dans le tableau de la section 5.4.1 du Document de référence, notez les sujets sur lesquels vous pouvez renseigner les athlètes et leurs parents : (1) l'importance d'une bonne alimentation pour les skieurs de fond; (2) les principes de base à respecter, avant, pendant et après l'activité. Concentrez-vous sur la façon de transmettre le message plutôt que sur le contenu du message.

5.4 L'autoévaluation

- 5.4.1 Remplir la *Feuille d'autoévaluation* (section 5.5.1) dans le Document de référence.





Étape 6 – L'élaboration de votre programme

Les objectifs de l'étape :

- apprendre à élaborer un programme sportif qui répond aux besoins de vos athlètes;
- connaître le type d'activités à inclure à votre programme;
- acquérir des outils pour élaborer un programme saisonnier.

6.1 Bien connaître vos athlètes et votre programme

6.1.1 Dans le livret du programme PISTE, lisez le texte d'introduction. Remarquez que le programme se divise en cinq catégories d'activité. Pour chacune de ces catégories, il y a trois cibles, une pour chaque année du programme.

6.1.2 Avec un partenaire entraîneur, discutez de diverses options pour mettre ce programme en œuvre sur une période de trois ans. Écrivez ci-dessous le plan que vous aimeriez expérimenter :

a. Première année (cinq cibles) :

b. Deuxième année (cinq cibles) :

c. Troisième année (cinq cibles) :

6.1.3 Inscrivez les informations de base sur les athlètes de votre groupe dans le *Tableau de renseignement sur les athlètes*, à la section 6.1.2 du Document de référence.





6.1.4 Compte tenu des athlètes que vous entraînez, sur quels éléments devez-vous mettre l'accent et quels objectifs devez-vous viser lors de la mise en œuvre de votre programme ? Lisez le tableau *Orientation du programme* à la section 6.1.3 du Document de référence. Dans chacune des catégories, choisissez l'énoncé qui décrit le mieux l'orientation de votre programme dans ce domaine. Choisissez un seul énoncé par catégorie.

6.1.5 Pour vous aider à orienter votre programme, lisez le *Tableau de progression de l'athlète* à la section 2.3 du Document de référence. Pour faciliter cet exercice de planification, le formateur vous remettra le calendrier de compétition et des événements spéciaux qui s'applique à votre région ou à la province ou territoire. Répondez ensuite aux questions suivantes :

a. Quand encadrez-vous vos athlètes pour la première fois ? Quelle est la date de la première séance d'entraînement du programme ?

Mois : _____ Jour : _____

b. Quand encadrez-vous vos athlètes pour la dernière fois (séance d'entraînement, épreuve, activité spéciale ou activité de fin de saison) ?

Mois : _____ Jour : _____

c. Combien y a-t-il de semaines entre ces deux dates ? _____

d. Y a-t-il des pauses ou des interruptions dans la programmation? Inscrivez le nombre de semaines où il n'y a aucune séance d'entraînement, aucune activité spéciale ou épreuve (par ex., pause pour les vacances de Noël) : _____

e. Votre programme peut-il débuter plus tôt ou se terminer plus tard ? Cochez la réponse qui s'applique à votre situation :

() Il n'est pas possible d'allonger mon programme.

() Je peux allonger mon programme sans problème en le faisant :

• débuter _____ semaines plus tôt

• terminer _____ semaines plus tard.





f. Quelle est la durée réelle en semaines de votre programme, considérant les pauses et les interruptions (section 6.1.5 ci-dessus) ainsi que tout prolongement (section 6.1.5).

- Date de début : _____ Fin :
- Durée, excluant les pauses ou interruptions : _____ semaines.

6.1.6 Pour réaliser l'exercice suivant, suivez les consignes de la section 6.1.4 du Document de référence : *Quelles activités spéciales ou épreuves font partie de votre programme ?* Et remplissez le *Calendrier de planification* de la section 6.1.5.

6.2 L'analyse de votre programme

6.2.1 Vous allez maintenant utiliser les informations de votre calendrier de planification pour calculer les différents indicateurs qui s'appliquent à votre programme. Ces derniers comprennent le nombre de journées d'activités spéciales, de camps et d'épreuves, le nombre de journées d'entraînement, et le pourcentage du programme qui est consacré aux activités spéciales et aux épreuves.

6.2.2 En vous servant du tableau de la section 6.2.1 du Document de référence, calculez combien de jours d'activités spéciales et d'épreuves compte votre programme.

6.2.3 En vous servant du tableau de la section 6.2.2 du Document de référence, calculez combien de jours d'entraînement compte votre programme.

6.2.4 Reportez-vous au tableau 6.2.3 du Document de référence. Pour chaque énoncé de la colonne *Éléments clés de votre programme*, encerclez la valeur qui correspond le mieux à votre programme dans la colonne appropriée (A, B ou C). Par exemple, si votre programme dure 26 semaines, encerclez l'énoncé « 20 et 32 » de la colonne B. Utilisez les renseignements des sections 6.2.1 et 6.2.2 du Document de référence pour effectuer votre analyse.





6.3 Les qualités athlétiques : considérations sur la croissance et le développement

6.3.1 Le tableau de la section 6.3 du Document de référence contient des informations sur les périodes où il est opportun d'augmenter ou de suspendre l'entraînement de certaines habiletés athlétiques. Ces lignes directrices sont élaborées à partir de l'opinion d'experts du domaine de la croissance, du développement et de l'entraînement; c'est pourquoi elles peuvent s'appliquer à plusieurs sports.

Rappelez-vous que pour plusieurs jeunes du même âge (ex. 12 ans), il peut y avoir de nombreuses différences significatives au plan de la maturité physique. Il n'est donc pas anormal que certains athlètes soient parfois deux ans ou plus en deçà ou au delà du niveau établi pour leur âge.

6.4 Réflexions sur votre programme : problèmes et solutions

6.4.1 À la section 6.2.3, vous avez encerclé dans les colonnes A, B ou C les énoncés qui correspondent le mieux aux données de votre programme. Pour la plupart des programmes, des sports et des groupes d'âge :

- a. si un énoncé de la colonne A est encerclé, cela signifie que votre programme exige trop peu de la part de vos athlètes
- b. si un énoncé de la colonne B est encerclé, cela signifie que votre programme est approprié pour vos athlètes
- c. si un énoncé de la colonne C est encerclé, cela signifie que les exigences de votre programme sont trop élevées pour vos athlètes

6.4.2 En vous fondant sur ce que vous avez appris au sujet du développement à long terme de l'athlète au cours de ce stage et sur les données de votre programme établies durant la présente étape, déterminez si votre programme sportif :

- () offre des possibilités suffisantes de préparer les athlètes pour les stades suivants de la progression de l'athlète (S'entraîner à s'entraîner ou Vie active)
- () a des caractéristiques qui présentent des lacunes importantes sur le plan des possibilités de développement athlétique





Je crois qu'il en est ainsi parce que... :

6.4.3 De quelle façon les principales orientations de votre programme sportif (section 6.1.4 ci-dessus) se comparent-elles au modèle de développement à long terme de l'athlète qui vous a été présenté lors du stage ?

() Elles semblent adéquates

() Elles doivent être révisées parce que...

6.4.4 Le tableau de la section 6.4.1 du Document de référence présente deux solutions ou plus pour un certain nombre de *problématiques communes aux programmes sportifs*. Prenez quelques minutes pour noter les solutions qui semblent le plus adaptées à votre programme et indiquez comment vous les mettriez en œuvre. Lorsque vous avez terminé cet exercice, réunissez-vous avec deux ou trois autres entraîneurs pour trouver d'autres solutions applicables. Inscrivez vos réponses dans le tableau.

6.4.5 Inscrivez sur votre fiche d'actions tous les changements que vous ferez en élaborant le programme pour le groupe avec lequel vous travaillez.





FICHE D' ACTIONS : L'ÉLABORATION DE VOTRE PROGRAMME

IDÉES GÉNIALES

COMMENT JE VAIS LES METTRE EN PRATIQUE :

Astuce : dans votre programmation, mettez l'accent sur les projets inter groupes, l'esprit d'équipe et les activités sociales.





Étape 7 – Les activités d'aventure

Les objectifs de l'étape :

- apprendre à choisir des activités d'aventure adaptées à l'âge du groupe;
- acquérir des outils pour être en mesure d'offrir de telles activités aux athlètes.

7.1 Les camps de neige et en terrain sec

7.1.1 En groupes de trois, discutez sur ce que vous pensez que les athlètes au stade AS peuvent apprendre au cours d'un camp en terrain sec organisé au début de l'automne. Énumérez les cinq premiers objectifs d'un tel camp et classez-les par ordre d'importance.

a.

b.

c.

d.

e.

7.1.2 Comment vos propres idées se comparent-elles à celles du texte sur les camps à la section 7.2 du Document de référence ? Ajoutez à votre liste toutes les idées à ne pas oublier.

7.1.3 Sur la feuille d'exercice *Programme de camp*, à la section 7.2.4 du Document de référence, élaborer un programme de camp en terrain sec pour un groupe mixte de jeunes de 12 ans.





- 7.1.4 Échangez avec les autres entraîneurs et cherchez d'autres idées à ajouter à votre programmation de camp.

7.2 L'orientation à ski

- 7.2.1 Lisez la section 7.3 du Document de référence *L'orientation à ski*. Regroupez-vous avec les deux mêmes personnes avec qui vous avez fait l'exercice précédent et discutez des diverses qualités athlétiques qu'il est possible de développer en mettant cette activité au programme de la saison : vitesse, capacité aérobie, sens tactique, etc.

7.3 Les aventures hors piste

- 7.3.1 Avec vos collègues entraîneurs, lisez la section 7.4 du Document de référence sur les aventures hors piste.
- 7.3.2 En groupe, discutez des apprentissages que les athlètes du stade AS peuvent réaliser au cours d'une telle expérience et déterminez le genre de sorties hors piste que vous pouvez faire dans la région du Canada où vous habitez.
- 7.3.3 Le formateur anime une brève discussion sur l'importance d'intégrer des activités d'aventure à votre programmation du stade AS et sur l'utilisation du programme PISTE pour favoriser l'organisation de ces activités.
- 7.3.4 Prenez quelques instants pour noter sur la fiche d'actions ce que vous avez appris au cours de cette étape.





FICHE D' ACTIONS : LES ACTIVITÉS D' AVENTURE

IDÉES GÉNIALES

COMMENT JE VAIS LES METTRE EN PRATIQUE :

Astuce : utilisez les jeux pour développer l'habileté technique, la vitesse, la puissance et l'endurance.





Étape 8 – La sécurité et la gestion du risque

Les objectifs de l'étape :

- connaître et utiliser les approches adéquates pour assurer la sécurité et identifier les facteurs de risques inhérents à votre travail d'entraîneur;
- connaître les éléments de sécurité relatifs à la compétition par temps froid;
- connaître les éléments de sécurité relatifs aux activités de ski hors piste.

8.1 L'aspect de la sécurité dans votre programme

8.1.1 Au cours du stage Entraîneur communautaire – Initiation (EC-I), vous avez élaboré un plan d'urgence (PU) pour vous aider à réagir efficacement lorsqu'une situation d'urgence se présente pendant une séance d'entraînement. Maintenant, vous encadrez des enfants plus âgés dans un contexte différent : énumérez les risques additionnels auxquels cette situation nouvelle peut confronter les skieurs et indiquez les mesures à prendre pour éliminer ou diminuer le niveau de risque. N'hésitez pas à vous jumeler avec un autre entraîneur pour répondre aux questions.

Facteurs de risque additionnels	Moyens de contrôler le niveau de risque





- 8.1.2 Lisez le document sur *La Sécurité dans les sports* à la section 7 du Document de référence. Considérant ces informations, ajoutez les facteurs de risque que vous avez oubliés dans votre réponse à la question 7.1.1.
- 8.1.3 Voici quelques situations qui pourraient se produire lorsque vous entraînez. Quelle serait votre réaction ?
- Deux de vos athlètes se présentent à une séance de ski à roues alignées sans leur casque de sécurité ou leur veste de couleur réfléchissante.
 - Vous agissez à titre d'assistant entraîneur dans un camp régional. Au cours d'une randonnée à vélo en sentier, l'entraîneur chef vous demande de prendre un raccourci et de conduire un groupe sur un sentier difficile à travers la forêt.
 - Vous êtes l'entraîneur chef lors d'un camp régional. Les autres entraîneurs vous proposent d'organiser une épreuve de relais comprenant un parcours de nage en eau profonde. Personne au camp ne détient une formation officielle de sauveteur aquatique.
 - Vous dirigez votre équipe au cours d'une longue randonnée, par un temps nuageux. En cours de route, le ciel s'éclaircit et la température s'élève de façon inattendue. Les athlètes commencent à enlever des couches de vêtements.
- 8.1.4 Le formateur anime une discussion de groupe sur les façons adéquates de réagir à ces situations.





- 8.1.5 Imaginez une situation où vous dirigez une séance de ski à roues alignées et l'un de vos skieurs tombe sur le dos et se frappe la tête. Il semble inconscient. Dans l'espace ci-dessous, écrivez dans l'ordre toutes les étapes que vous suivriez dans un tel cas.
- 8.1.6 Révisez maintenant le texte *Blessures et contusions à la tête* à la section 8.1.7 du Document de référence. Ajoutez tous les éléments que vous avez oublié.
- 8.1.7 À la fin de l'étape, écrivez sur la fiche d'actions toutes les idées à retenir.

8.2 La compétition par temps froid

- 8.2.1 Placez-vous avec un autre entraîneur et révissez le texte *La compétition par temps froid* à la section 8.1.6 du Document de référence. Échangez sur ce que vous croyez important d'enseigner au stade de développement AS. Énumérez les cinq éléments que vous jugez les plus importants d'enseigner aux athlètes à ce stade de développement.
- a.
 - b.
 - c.
 - d.





e.

8.2.2 Le formateur vous demandera de partager avec les autres les éléments de votre liste. Puis il animera une brève discussion sur les moyens d'enseigner ce sujet aux enfants que vous entraînez.

8.3 Le ski hors piste et la sécurité

8.3.1 Avec votre partenaire, lisez le texte *Les aventures hors piste* à la section 8.1.7 du Document de référence. Dites comment vous tiendrez compte des facteurs de risque lorsque vous organiserez une excursion hors piste pour votre groupe de skieurs. Inscrivez les principaux éléments ci-dessous :

a.

b.

c.

d.

e.

8.3.2 Si on enseigne aux enfants les techniques qui leur permettront de faire du ski hors piste lorsqu'ils seront adultes, on doit également leur enseigner les risques inhérents à ce type d'activité. Le formateur anime maintenant une discussion sur les responsabilités fondamentales de l'entraîneur de ski de fond.

8.3.3 Qu'avez-vous appris au cours de cette étape ? Inscrivez les éléments à retenir sur la fiche d'actions de la page suivante.





FICHE D' ACTIONS : LA SÉCURITÉ ET LA GESTION DU RISQUE

IDÉES GÉNIALES

COMMENT JE VAIS LES METTRE EN PRATIQUE :

Astuce : au cours du stade AS, l'objectif à atteindre sur neige est équilibre, agilité et rythme.





Étape 9 – L'apprentissage technique : les techniques sur terrain sec

Les objectifs de l'étape :

- acquérir les connaissances de base pour choisir un équipement de ski à roues alignées adapté à l'âge et au niveau technique de l'athlète du stade AS;
- se préparer à présenter aux athlètes que vous entraînez les techniques de base de la simulation à ski et du ski à roues alignées.

9.1 L'initiation au ski à roués alignées

- 9.1.1 Avec un partenaire, consultez le texte *Introduction au ski à roues alignées* à la section 9.1.1 du Document de référence.
- 9.1.2 Le formateur fera une présentation sur la façon de choisir un équipement de ski à roues alignées adapté à l'âge et au niveau technique des athlètes que vous entraînez. Il expliquera comment entretenir cet équipement et à quel moment inscrire cette activité au programme de la saison.
- 9.1.3 Écrivez sur la fiche d'actions les idées à ne pas oublier.

9.2 L'initiation à la marche nordique et à la simulation de glisse

- 9.2.1 Le formateur fait une présentation de deux exercices de simulation de la technique du ski : la marche nordique et la simulation de glisse.
- 9.2.2 À la section 9.1.2 et 9.1.3 du Document de référence, consultez le texte *Introduction à la marche nordique et Introduction à la simulation de glisse*. Discutez en groupe de ce qui serait approprié d'enseigner aux enfants du stade AS.
- 9.2.3 Le groupe se prépare à un exercice à l'extérieur.
- 9.2.4 Le formateur anime une séance de ski à roués alignées; on fera aussi de la marche nordique et de la simulation de glisse. Après l'activité, le groupe revient à l'intérieur.
- 9.2.5 À la fin de l'étape, prenez quelques instants pour noter sur la fiche d'actions ce que vous avez appris sur ce sujet.





FICHE D' ACTIONS : LES TECHNIQUES SUR TERRAIN SEC

IDÉES GÉNIALES

COMMENT JE VAIS LES METTRE EN PRATIQUE :

Astuce : prévoir des activités d'aventure du programme de la saison.





Étape 10 – La préparation d'une séance

Les objectifs de l'étape :

- développer des méthodes de travail et d'organisation efficaces;
- acquérir l'information et se donner les outils pour être en mesure d'offrir un contexte de séance stimulant pour les athlètes.

10.1 L'aspect pratique de votre séance

10.1.1 Prenez un exemplaire du *Tableau d'organisation pratique de la séance* à la section 10.1.2 du Document de référence. Décrivez sur ce tableau les lieux, l'équipement disponible ainsi que le temps prévu pour les séances d'entraînement. Élaborez trois scénarios différents en fonction de trois contextes : terrain sec, sur neige et séance intérieure.

10.2 La préparation d'une séance – votre point de départ

10.2.1 À l'aide de la *Feuille de travail n° 1, Planification d'une séance d'entraînement* de la section 10.1.3 du Document de référence, prenez quelques minutes afin d'élaborer une séance d'entraînement pour vos athlètes. Votre plan doit comprendre une activité qui vise l'apprentissage d'une technique de base. Assurez-vous d'avoir réglé tous les aspects pratiques de votre séance.

10.2.2 Quand vous avez planifié votre séance d'entraînement à la question 10.2.1, quelles questions (autres que celles ayant trait aux aspects pratiques) vous êtes-vous posées? De quels autres renseignements avez-vous besoin pour planifier votre séance ?

10.2.3 Comparez vos réponses à celles des autres et ajoutez à votre liste toutes les idées nouvelles que vous avez découvertes au cours de cet échange.

10.2.4 Consultez le document *Mon plan de séance* à la section 10.1.4 du Document de référence. Ajoutez à votre plan personnel les éléments additionnels que vous auriez oublié et dont vous voudrez peut-être tenir compte dans la planification de vos séances.





- 10.2.5 Consultez le document *Les éléments d'une séance* à la section 10.1.5 du Document de référence. Comment la structure de la séance d'entraînement que vous avez élaborée se compare-t-elle à celle du Document de référence (introduction, échauffement, partie principale, retour au calme et conclusion) ?
- 10.2.6 Utilisez la fiche d'actions pour y noter ce que vous ferez différemment en préparant vos prochaines séances d'entraînement. N'oubliez pas de consulter le contenu de la sections 8 du Document de référence et celui de la section 6 du Document de référence EC-I. Vous y trouverez une description des risques inhérents à la pratique du ski.

10.3 L'enseignement d'une technique de base

- 10.3.1 À la section 10.2.1, on vous demandait de planifier une séance d'entraînement comprenant une activité qui permet l'apprentissage d'une technique de base. Utilisez la *Feuille d'activité* de la section 10.2.2 du Document de référence pour décrire cette activité en détail. Au besoin, ajoutez à votre description des schémas afin qu'un autre entraîneur puisse se servir de votre feuille pour faire réaliser l'activité à ses athlètes.
- 10.3.2 Consultez la section 10.2.4 du Document de référence *Les stades du développement technique*.
- 10.3.3 À partir de ces informations, déterminez à quel stade se situent la majorité de vos athlètes pour l'habileté que vous avez choisi de développer à l'exercice 10.3.1. Quelles sont les évidences qui vous permettent de tirer cette conclusion? Inscrivez vos réponses dans le tableau ci-dessous. Il est possible qu'une autre partie de vos athlètes soit à un stade de développement différent (p. ex., les stades peuvent varier de l'initiation à la consolidation). Pour l'activité que vous avez décrite à la section 10.3.1, y a-t-il un autre stade de développement des habiletés auquel de nombreux athlètes se trouvent? Si c'est le cas, quel est ce stade ?

Stade de développement	Évidences qui vous permettent de tirer cette conclusion
Stade de développement auquel la majorité de vos athlètes se trouvent : <input type="checkbox"/> Initiation <input type="checkbox"/> Acquisition <input type="checkbox"/> Consolidation	





<p>Stade de développement auquel se trouve le second groupe d'athlètes en importance :</p> <p>() Initiation</p> <p>() Acquisition</p> <p>() Consolidation</p>	
--	--

10.3.4 Le texte *Planification d'activités pour les séances d'entraînement* à la section 10.2 du Document de référence énumère un certain nombre de variables qui peuvent avoir une incidence sur les conditions dans lesquelles les athlètes s'entraînent; il explique également comment ces variables peuvent changer selon le stade de développement technique des athlètes.

10.3.5 En vous fondant sur ces informations, analysez l'activité que vous avez décrite à la section 10.3.1 et déterminez si elle est appropriée compte tenu du stade de développement auquel la majorité de vos athlètes se trouvent.

- Si l'activité n'est pas appropriée, modifiez-la afin qu'elle corresponde aux lignes directrices s'appliquant au stade auquel se trouvent la majorité de vos athlètes.
- Si l'activité est appropriée, modifiez-la afin qu'elle corresponde au stade de développement des habiletés auquel se trouve le second groupe d'athlètes.

10.3.6 La section du Document de référence sur la *Classification des habiletés sportives* (section 10.2.3) montre deux façons de classer ces dernières. Établissez d'abord si l'habileté que vous désirez développer au moyen de votre activité est ouverte ou fermée; déterminez ensuite s'il s'agit d'une habileté discrète, en série ou continue.

Habilitéte que vise à développer votre activité. Cette habilitéte est :

ouverte ou fermée

discrète ou série ou continue

10.3.7 Si vous voulez que vos athlètes apprennent de façon optimale grâce à l'activité que vous avez élaborée, vous devriez vous poser les trois questions suivantes. Pour orienter votre réflexion, consultez la section du Document de référence se rapportant à chacune des questions et gardez à l'esprit le stade de développement technique où se trouvent la plupart de vos athlètes (voir section 10.3.2 ci-dessus).





Cochez une seule case par question.

Planification de la séance : question 1. Devrais-je diviser cette habileté en plusieurs parties afin de mieux aider mes athlètes à l'acquérir ? Consultez la section 10.2.5 (b) du Document de référence.

en blocs ou variable ou aléatoire

Planification de la séance : question 2. Est-ce qu'il devrait y avoir des pauses entre les répétitions ou, au contraire, devrait-on faire exécuter plusieurs répétitions d'affilée? Consultez la section 10.2.5 (c) du Document de référence.

groupée ou cumulée ou distribuée

Planification de la séance : question 3. Est-ce que les répétitions doivent être toutes faites dans les mêmes conditions ou, au contraire, celles-ci devraient-elles être variées? Consultez la section 10.2.5 (d) du Document de référence.

Constante ou variable ou aléatoire

10.3.8 D'après les analyses que vous avez effectuées à la section 10.3.7, choisissez le type d'exercice qui semble le plus approprié, compte tenu de la nature de l'habileté technique élaborée et du stade de développement auquel la majorité de vos athlètes se trouvent. Adaptez à nouveau votre activité et faites en sorte qu'elle corresponde aux lignes directrices qui s'appliquent à ce type de pratique.

10.3.9 Consultez le texte *Notes importantes* à la section 10.2.6 du Document de référence et utilisez votre fiche d'actions pour y noter ce que vous ferez différemment à l'avenir lorsque vous planifierez une activité visant l'apprentissage d'une technique.

10.4 La mise en oeuvre

10.4.1 Nous parlons souvent de l'importance de rendre les séances d'entraînement motivantes et amusantes pour les athlètes, mais qu'est-ce que cela veut dire exactement? Complétez la phrase suivante en y ajoutant toutes les idées qui vous viennent en tête :





Lors d'une séance d'entraînement, les athlètes sont motivés quand :

- 10.4.2 Comparez vos réponses à celles des autres entraîneurs et consultez la section 10.3 du Document de référence intitulée *Cinq critères pour élaborer des exercices motivants*. Pouvez-vous ajouter de nouvelles idées à votre liste?
- 10.4.3 Au moyen de la *Feuille de travail n° 2, Planification d'une séance d'entraînement* présentée à la section 10.3.2 du Document de référence, élaborer une séance qui répond aux principes enseignés au cours de ce stage. Pour ne rien oublier, utilisez la *Liste de vérification de planification d'une séance d'entraînement* (section 10.4) et *Conseils pour planifier une séance* (section 10.5). Tenez compte des lignes directrices sur la croissance et le développement s'appliquant au groupe d'âge que vous entraînez.
- 10.4.4 Lorsque vous avez terminé, faites équipe avec un autre entraîneur et évaluez mutuellement vos séances d'entraînement en vous basant sur les critères de la *Liste de vérification de planification d'une séance d'entraînement* (section 10.4) et en tenant compte des *Lignes directrices sur la croissance et le développement* aux sections 2.2, 2.3 et 2.4 du Document de référence.
- 10.4.5 Comparez la séance d'entraînement que vous avez planifiée à la section 10.2.1 à celle que vous venez d'élaborer.
- 10.4.6 Notez les changements que vous avez apportés ou les aspects que vous prendrez dorénavant en considération lorsque vous planifierez une séance d'entraînement.

10.5 L'autoévaluation

- 10.5.1 *L'autoévaluation*, à la section 10.6 du Document de référence, vous permettra de réfléchir à vos pratiques actuelles en matière d'entraînement. Les énoncés énumérés dans le formulaire d'autoévaluation sont les preuves qu'un évaluateur recherchera dans le cadre de travaux et de séances d'observation. Elles permettront d'établir si vous démontrez les habiletés et compétences requises. Le formulaire d'autoévaluation vous aidera à identifier là où se situent vos forces et là où il y a place à amélioration.





FICHE D' ACTIONS : LA PRÉPARATION D'UNE SÉANCE

IDÉES GÉNIALES

COMMENT JE VAIS LES METTRE EN PRATIQUE :

Astuce : le stade apprendre à s'entraîner est un stade important pour l'acquisition des techniques. Tous les fondements techniques et les mouvements de base du ski de fond (savoir-faire physique) doivent être appris avant de passer au stade Apprendre à s'entraîner.





Étape 11 – Conclusion et évaluation du stage

Les objectifs de l'étape :

- présenter un aperçu des étapes suivantes du contexte Ecomp-I;
- soutenir votre démarche de certification à titre d'entraîneur de compétition - Introduction;
- formuler des commentaires qui aideront à améliorer les stages futurs.

11.1 La démarche de certification Ecomp-I

11.1.1 À la section 11.1 et 11.2 du Document de référence, *La démarche de certification de l'entraîneur de compétition – Introduction* et la *Grille de progression* de ce contexte, vous trouverez une description des prochaines étapes du contexte Entraîneur de compétition.

11.1.2 Le formateur anime une discussion sur la façon de satisfaire aux exigences de la certification à ce niveau.

11.2 L'évaluation

11.2.1 Répondre au *Questionnaire d'examen* à la section 10.4 du Document de référence.

11.2.2 Remettre *le questionnaire d'examen* au formateur.

11.2.3 Prendre quelques minutes pour partager avec vos collègues sur ce que vous avez appris et pour échanger vos coordonnées.

11.2.4 Remplir aussi le *Formulaire d'évaluation du stage*, à la section 11.3 du Document de référence. Votre opinion est importante.

11.2.5 Remettre 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 afin :

- de suivre votre progression au sein du PNCE;
- de mettre à jour votre profil d'entraîneur ou d'entraîneure;
- d'imprimer une copie de votre carte d'entraîneur ou d'entraîneure ou un relevé de vos cours de formation;
- de 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, 2007



Association
canadienne
des entraîneurs