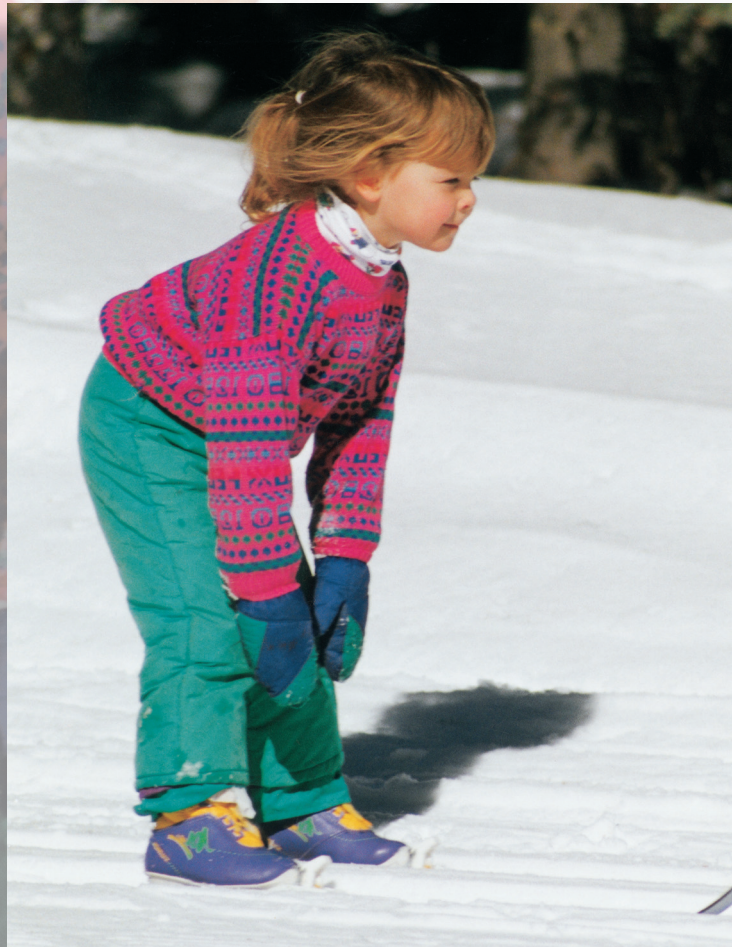




Programme
national de
certification des
entraîneurs



Association
canadienne
des entraîneurs



*Entraîneur communautaire – initiation
Ski de fond*

DOCUMENT DE RÉFÉRENCE

Entraîneur communautaire – initiation

Ski de fond

DOCUMENT DE RÉFÉRENCE



« Le principe de l'entraînement responsable signifie que l'action des entraîneurs profitera non seulement aux participants mais également à l'ensemble de la société. La mise en oeuvre de ce principe repose essentiellement sur la notion de compétence : c'est-à-dire des entraîneurs qui possèdent la formation nécessaire et qui maintiennent leurs connaissances à jour. »

Code d'éthique du PNCE

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

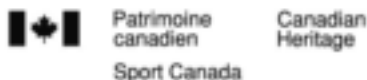


Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.

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.



LES ÉTAPES DE LA FORMATION : ATHLÈTES ET ENTRAÎNEURS

Âge	Stade du DLTA	Contexte du PNCE
Hommes : 23 ans +/- Dames : 23 ans +/-	S'entraîner à gagner	Entraîneur de compétition : Haute performance
Hommes : 20 à 23 ans +/- Dames : 19 à 23 ans +/-	S'entraîner à la compétition	Entraîneur de compétition : Développement
Garçons : 16 à 20 ans +/- Filles : 15 à 19 ans +/-	Apprendre la compétition	Entraîneur de compétition : Développement
Garçons : 12 -16 ans Filles : 11-15 ans	S'entraîner à s'entraîner	Entraîneur de compétition : Introduction
Garçons : 9 -12 ans Filles : 8 -11 ans	Apprendre à s'entraîner	Entraîneur de compétition : Introduction
Garçons : 6 - 9 ans Filles : 6 - 8 ans	S'amuser grâce au sport	Entraîneur communautaire
6 ans et moins	Enfant actif	Entraîneur communautaire : Initiation





Introduction

Section 1 - La philosophie de l'entraînement

1.1	Le programme national de certification des entraîneurs	1
1.1.1	La philosophie du PNCE	1
1.2	Présentation de Ski de fond Canada	3
1.3	Pourquoi les athlètes font du sport	5
1.3.1	Pourquoi les enfants pratiquent leur sport préféré	6
1.4	Les attentes des parents à l'endroit du sport	7
1.5	Les attentes des parents à l'endroit des entraîneurs	8
1.6	Le programme d'apprentissage technique de SFC	9
1.7	Les valeurs et l'éthique de l'entraînement	11
1.7.1	L'esprit sportif	11
1.7.2	Questions d'éthique en entraînement	11
1.7.3	Code d'éthique du PNCE	12
1.7.4	Code d'éthique des entraîneurs de SFC (exemplaire à signer)	15
1.7.5	Code d'éthique des entraîneurs de SFC (exemplaire à conserver)	16

Section 2 - Les jeunes sportifs et leurs besoins

2.1	Le sport communautaire et le développement de l'athlète	21
2.2	Les stades du Développement à long terme de l'athlète (DLTA)	22
2.2.1	Le DLTA et le ski de fond	22
2.2.2	Les stades du DLTA en ski de fond	23
2.2.3	Le stade de développement Enfant actif	24
2.3	L'enseignement au stade Enfant actif	27
2.3.1	Comment apprennent les enfants	27
2.3.2	Conseils aux entraîneurs	27
2.3.3	L'équilibre	29
2.3.4	Le rythme	30
2.4	Le savoir-faire physique	31
2.4.1	L'acquisition du savoir-faire physique	32
2.4.2	Les habiletés physiques de base	33
2.4.3	Les fondements techniques d'un sport	34
2.4.4	Les autres habiletés	35
2.4.5	Se doter d'une vie saine et active et poursuivre l'excellence sportive	36
2.5	Considérations liées à la croissance et au développement	37
2.6	Le tableau de progression de l'athlète	42

Section 3 - L'habillement et l'équipement

3.1	L'habillement pour le ski de fond	45
3.2	S'habiller adéquatement pour le ski (plan de leçon)	47
3.3	Conseils pour se tenir au chaud	49
3.4	L'équipement de ski	50



3.4.1	Un peu de vocabulaire	50
3.4.2	L'équipement de ski pour les enfants.....	52
3.4.3	Les boutiques de ski et les ventes échange.....	54
3.4.4	L'entretien des skis	54
3.5	La préparation des skis	55

Section 4 - L'enseignement du ski de fond

4.1	Les terrains de jeu et les parcs de ski	59
4.1.1	Les terrains de jeu de ski	59
4.1.2	L'aménagement d'une piste d'aventure.....	62
4.1.3	Le terrain de jeu de ski : un attrait pour les enfants	64
4.1.4	Les montagnes russes et les bosses alternées	67
4.2	Les premiers pas : technique pour les débutants	69
4.2.1	Le contenu technique	69
4.2.2	Les critères d'évaluation de la technique	71
4.2.3	Le contenu technique et les critères d'évaluation : niveau 1.....	72
4.2.4	Liste de contrôle du contenu technique : niveau 1	76
4.3	Jeux pour enseigner la technique.....	77
4.3.1	Le matériel pédagogique.....	79
4.4	La formation de l'entraîneur.....	81
4.4.1	Vous perfectionner comme entraîneur	81
4.4.2	Enseigner par l'exemple	82
4.4.3	Formation des entraîneurs : standards recommandés	83

Section 5 - La planification d'une séance et du programme saisonnier

5.1	L'élaboration d'un programme saisonnier d'apprentissage technique	85
5.1.1	Liste de vérification du programme de la saison	85
5.1.2	Programme de la saison : horaire type	88
5.1.3	Programme de la saison : horaire vierge	89
5.2	Le contenu d'une séance d'activités	91
5.2.1	Le choix des activités	91
5.2.2	Liste de planification d'une activité ou d'un entraînement	92
5.3	Contenus de cours : stade Enfant actif.....	93
5.4	Contenus de cours : stade S'amuser grâce au sport – niveau 1	107
5.5	Activités spéciales	140
5.5.1	Nature et environnement.....	147

Section 6 - La sécurité

6.1	La gestion du risque et la pratique sportive.....	149
6.2	Les stratégies de gestion du risque	150
6.3	Le froid, un facteur de risque.....	153
6.4	La sécurité en piste	158
6.5	La sécurité en hiver	159



6.6	L'hypothermie	161
6.7	Le plan d'urgence	166
6.7.1	Liste de vérification du plan d'urgence	167
6.7.2	Exemple de plan d'urgence	168
6.7.3	Marche à suivre en cas de blessure	169
6.7.4	Plan d'urgence : feuille de travail.....	171
6.8	La responsabilité civile de l'entraîneur	175
6.9	La gestion du risque	178
6.10	Questions d'ordre juridique	180

Section 7 - La séance d'entraînement

7.1	Le formulaire d'autoévaluation	185
7.2	Communiquer efficacement	189
7.3	Les composantes d'une séance d'entraînement.....	191
7.3.1	Les éléments clés de chaque composante d'une séance d'entraînement.....	192
7.3.2	Autres idées sur la rétroaction.....	194
7.4	Formulaire d'inspection : sécurité des installations (brouillon)	195
7.5	Formulaire de renseignements en cas d'urgence.....	198
7.6	Formulaire de rapport d'accident.....	199

Section 8 – L'entraîneur dans un contexte sportif

8.1	La structure de soutien	201
8.1.1	Le club	201
8.1.2	Les installations.....	201
8.1.3	Un programme de formation pour les athlètes	202
8.1.4	Les entraîneurs dans un club	202
8.1.5	Le coordonnateur des programmes d'apprentissage technique.....	204
8.1.6	Les parents	205
8.2	Les tâches communes des entraîneurs communautaires	207
8.3	Le club à programmation complète	209
8.3.1	Exemple de structure d'un club à programmation complète.....	210

Section 9 - Évaluation

9.1	Le processus de certification d'entraîneur communautaire	213
9.2	Les étapes du processus de certification de l'entraîneur communautaire ..	217
9.3	Le questionnaire d'examen.....	218
9.4	Le formulaire de compte-rendu d'expérience pratique : entraîneur communautaire.....	223
9.5	Le formulaire d'évaluation du stage	225

Traduction : Daniel Gauvreau





SECTION 1 – LE CONTEXTE D'INTERVENTION



Conseil. Tous les projets et les programmes de participation sportive se butent à l'indifférence d'une société hautement technologique qui favorise de façon évidente la sédentarité et décourage subtilement la pratique de l'activité physique. Pour accroître la participation de la population aux activités physique, il faudra peut-être modifier notre approche traditionnelle.

Source : 1996 US Surgeon General's Report of Physical Activity and Health (rapport 1996 du *US Surgeon General* sur l'activité sportive et la santé)



1.1 Le Programme national de certification des entraîneurs

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).

1.1.1 La philosophie du PNCE

Le travail des entraîneurs du PNCE consiste à aider les athlètes à s'améliorer et à atteindre leurs objectifs sportifs et à créer un environnement sécuritaire pour y arriver.



Les objectifs du PNCE sont les suivants :

- Faire vivre à chaque pratiquant une expérience sportive positive ;
- Amener les participants à réaliser leur plein potentiel sportif ;
- Se servir du sport comme outil d'épanouissement personnel.





Faire vivre à chaque pratiquant une expérience sportive positive

Chaque personne qui choisit de participer à un programme sportif doit vivre une expérience positive. Les avantages et la satisfaction qu'elles en retirent devraient les motiver à poursuivre leur participation.

Amener les participants à réaliser leur plein potentiel sportif

Chaque personne a des intérêts, des aptitudes et des talents uniques. Tous les participants doivent avoir une occasion égale d'explorer leurs intérêts et de développer leurs aptitudes et leurs capacités. Les programmes de sports doivent avoir pour objectif de stimuler les participants à réaliser leurs objectifs et leur potentiel.

Se servir du sport comme outil d'épanouissement personnel

Le sport peut constituer un forum où les participants peuvent relever leurs défis et peuvent inciter les autres à le faire.





1.2 Présentation de Ski de fond Canada

Au Canada, le ski de fond est sous la responsabilité d'une organisation à trois paliers : les clubs ou le palier local ; les divisions, c'est-à-dire les provinces et les territoires ; Ski de fond Canada qui est le niveau national. Tous ces niveaux doivent travailler en harmonie pour que tous les Canadiens puissent tirer profit de la pratique du ski de fond. Dans cette optique, notre milieu sportif fonctionne à la façon d'un regroupement de communautés dont le dénominateur commun est le plaisir de pratiquer un sport qui rassemble et motive tous ses adeptes à se regrouper au sein de structures locales, régionales et nationales.

Les clubs : la pierre d'assise

Les clubs sont créés par les adeptes d'un milieu afin de se donner les moyens de répondre à leurs besoins. Les clubs sont la pierre d'assise de toute la structure de Ski de fond Canada. Ils proposent un environnement social et compétitif dans lequel les membres peuvent apprécier le sport ; ils regroupent les skieurs ; ils offrent des programmes à l'intention des enfants, des adolescents, des adultes, des compétiteurs, des officiels et des entraîneurs ; ils disposent souvent d'un réseau de sentiers ; ils font connaître le ski à l'échelle nationale. Des clubs en bonne santé favorisent le développement de la pratique. Le budget de fonctionnement des clubs peut être important ; la principale source de revenus des clubs provient de l'adhésion des membres. En payant leur cotisation au club, ils paient à la fois pour des services offerts localement et contribuent de façon plus générale au développement du sport. Cependant, les clubs ne peuvent fonctionner de façon isolée. Pour atteindre leurs objectifs, ils doivent profiter d'un financement provincial et fédéral ; ils doivent collaborer avec d'autres clubs afin de former une masse critique et partager des ressources ; ils ont besoin d'une structure externe au sein de laquelle les compétiteurs peuvent être soutenus et continuer de se développer lorsqu'ils quittent les cadres du club ; et par dessus tout, ils doivent avoir accès à des programmes de ski de fond bien élaborés, structurés et standardisés parce qu'ils en sont le premier lieu de diffusion.

Les divisions

La division est la fédération d'une province ou d'un territoire, créée par des individus et des clubs afin de répondre à leurs besoins à ce niveau. En général, les divisions regroupent les clubs dont elles coordonnent les efforts en vue de créer une masse critique et réaliser des économies d'échelle. La division est en relation avec le gouvernement de sa province devant lequel elle est redevable à certains égards. La division coordonne la mise en œuvre des programmes nationaux ou de ses propres programmes auprès des clubs et elle élabore et gère des programmes provinciaux dans le but de réaliser sa mission et son mandat (ex. : programmes de compétition au-delà du niveau du club).

Ski de fond Canada

Ski de fond Canada est la fédération canadienne (organisme national de sport) du ski de fond mise sur pied par des membres individuels mandatés par les clubs et les divisions dans le but de répondre aux besoins de la discipline du ski de fond à ce niveau. De façon générale, SFC





est en relation avec la communauté internationale du ski de fond et améliore la productivité des programmes locaux en offrant des économies d'échelle à l'ensemble de ses membres. SFC a la responsabilité d'établir des standards et d'élaborer des programmes afin d'atteindre ces standards dans les domaines suivants : formation technique, entraîneurs et officiels, règlements et organisation d'événements. SFC a également des responsabilités propres comme le fonctionnement de l'équipe nationale de ski de fond.





1.3 Pourquoi les athlètes font du sport

Ceux qui participent à des activités sportives le font pour diverses raisons et ont des besoins et aspirations qui leur sont propres. Certains passent plus de temps avec leur entraîneur, qu'avec leur enseignant ou même leurs parents. En raison de la très grande influence qu'ils ont sur le développement des athlètes, autant au plan sportif qu'humain, les entraîneurs doivent s'assurer que ce qui les motive à entraîner répond bien aux besoins des athlètes.

La présente section décrit les principales raisons pour lesquelles les athlètes pratiquent un sport ainsi que les attentes des athlètes et de leurs parents à l'égard du sport et des entraîneurs. Les entraîneurs doivent reconnaître et respecter cette réalité; en effet les athlètes abandonnent le sport quand les programmes ne satisfont plus leurs besoins. Autrement dit, les entraîneurs doivent être justes envers les athlètes : *ils peuvent leur offrir un programme qui répond à leurs attentes OU les diriger vers un autre programme qui sera mieux adapté à leurs besoins particuliers.*

En général, les gens pratiquent le sport pour l'une ou plusieurs des raisons ci-dessous :

- un besoin de réalisation** : un désir de s'améliorer, de maîtriser de nouvelles habiletés ou d'atteindre l'excellence.
- un besoin d'appartenance** : un désir d'avoir des relations positives et amicales avec d'autres personnes.
- la recherche de sensations** : un désir de faire l'expérience des sensations visuelles, sonores et physiques d'un sport ou encore de se sentir stimulé par la pratique du sport.
- un besoin d'affirmation de soi** : un désir de se sentir en contrôle ou dans une position de leadership.

Comme ceux qui pratiquent le sport le font pour différentes raisons, les programmes sportifs doivent viser à répondre à ces diverses motivations. Autrement dit, il faut adopter une approche permettant la réalisation de soi et la satisfaction du besoin d'appartenance et de réalisation personnelle ainsi que la recherche de sensations.

Dans une étude effectuée auprès de 2 000 garçons et 1 900 filles de la 7^e à la 12^e année, Ewing et Seefeldt (1987) ont demandé aux enfants de prioriser les raisons qui les motivent à pratiquer leur sport préféré à l'école. Les 10 raisons les plus importantes qui furent invoquées sont les suivantes :





1.3.1 Pourquoi les enfants pratiquent leur sport préféré

Les dix plus importantes raisons pour lesquelles je pratique mon sport préféré :

1. Pour m'amuser
2. Pour améliorer mes habiletés
3. Pour demeurer en forme
4. Pour pratiquer une activité où je réussis
5. Pour le plaisir de me mesurer aux autres
6. Pour faire de l'exercice
7. Pour être membre d'une équipe
8. Pour relever le défi de la compétition
9. Pour apprendre de nouvelles habiletés
10. Pour gagner

Les 11 plus importantes raisons pour lesquelles j'ai cessé de pratiquer un sport sont :

1. J'ai perdu intérêt
2. Je n'avais pas de plaisir
3. Cela occupait trop de mon temps
4. L'entraîneur n'était pas un bon enseignant
5. Trop de pression (inquiétude)
6. Je voulais faire une activité non sportive
7. Je n'étais plus intéressé
8. J'avais besoin de plus de temps pour étudier
9. Les entraîneurs faisaient jouer leurs athlètes préférés
10. Le sport était ennuyant
11. L'accent était trop porté sur la victoire

Je participerais à nouveau à un sport que j'ai abandonné si :

Garçons

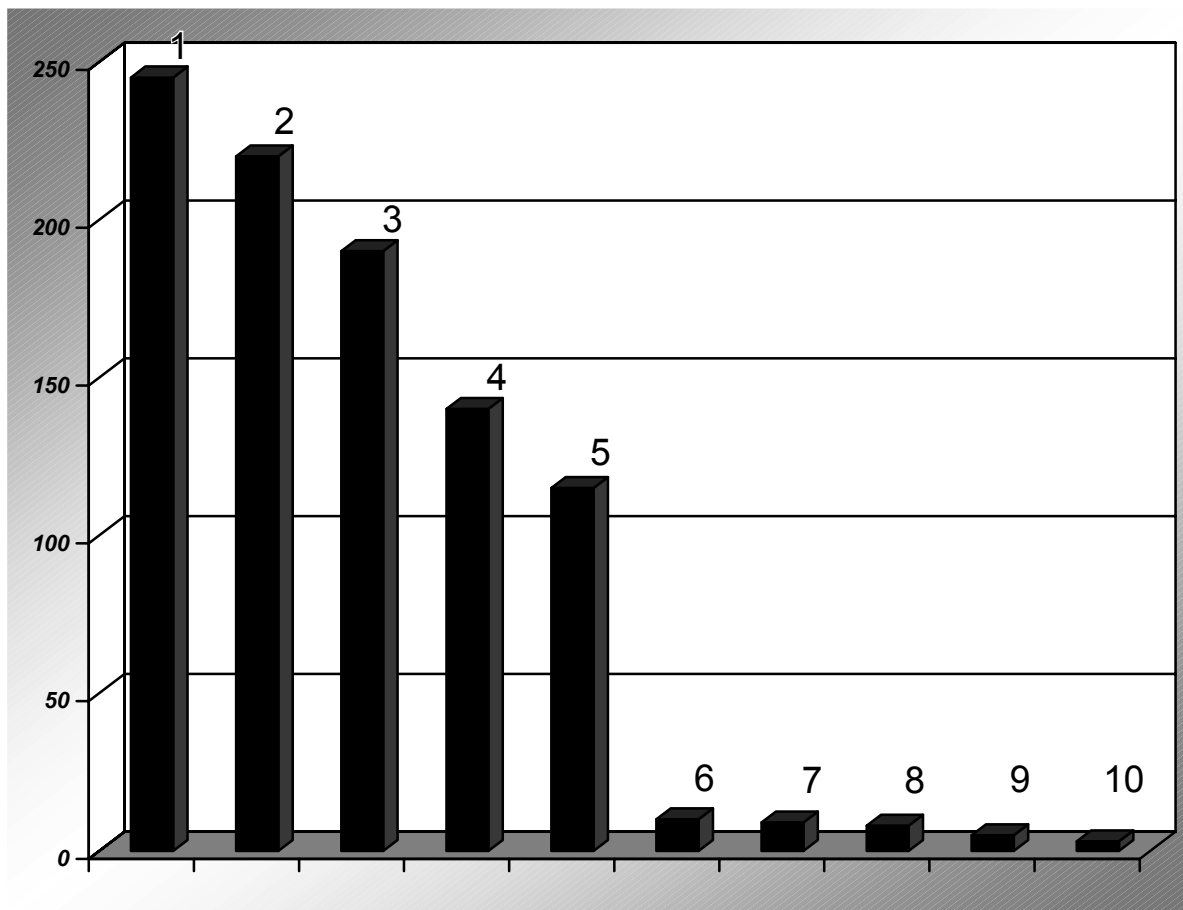
1. La pratique était plus agréable
2. Je pouvais jouer plus souvent
3. L'entraîneur comprenait mieux les joueurs
4. Il n'y avait pas de conflit avec mes études
5. Les entraîneurs étaient de meilleurs enseignants
6. Il n'y avait pas de conflit avec ma vie sociale

Filles

1. La pratique était plus agréable
2. Il n'y avait pas de conflit avec mes études
3. Les entraîneurs comprenaient mieux les joueuses
4. Il n'y avait pas de conflit avec ma vie sociale
5. Je pouvais jouer plus souvent
6. Les entraîneurs étaient de meilleurs enseignants

Ewing, M.E. & Seefeldt, V., Reasons Children Participate in Their Favourite Sport





1.4 Les attentes des parents à l'endroit du sport

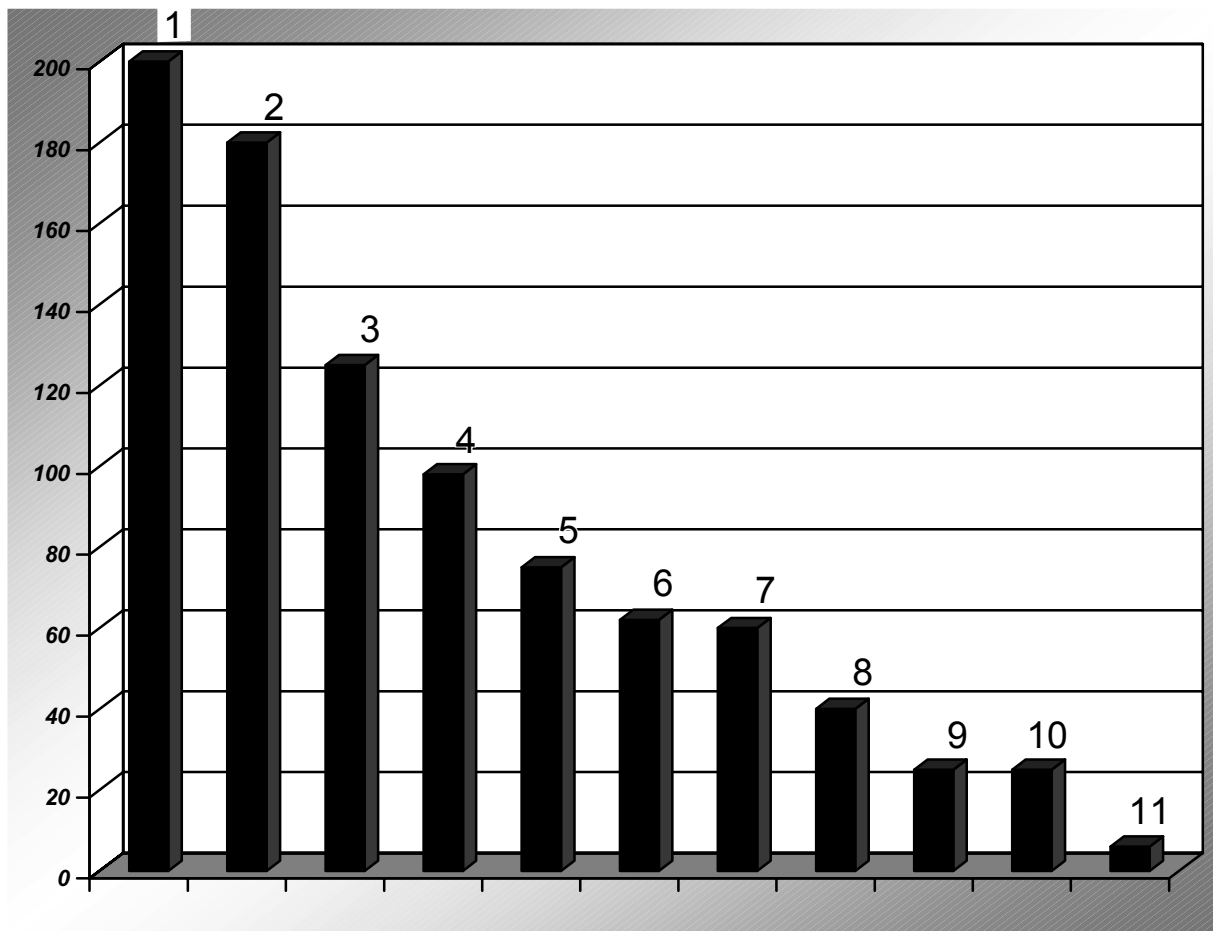
Légende

- 1. Développer l'estime de soi.
- 2. Être amusant.
- 3. Développer des habiletés.
- 4. Améliorer la condition physique.
- 5. Permettre aux enfants de se faire de nouveaux amis.
- 6. Autre.
- 7. Faire carrière dans le sport.
- 8. Faire partie d'une équipe gagnante.
- 9. Remporter des prix et des récompenses.
- 10. Participer aux Jeux olympiques.





1.5 Les attentes des parents à l'endroit des entraîneurs



Légende

- | | |
|---|---|
| 1. Rendre la pratique du sport amusante. | 7. Respecter les règlements et les officiels. |
| 2. Respecter les enfants en tant que personnes. | 8. Allouer à tous et à toutes le même temps de jeu. |
| 3. Être un leader bien informé. | 9. Planifier efficacement ses activités. |
| 4. Faire attention à la sécurité des enfants. | 10. Être accessible. |
| 5. Agir avec maturité. | 11. S'efforcer de gagner. |
| 6. Être équitable. | |





1.6 Le programme d'apprentissage technique de SFC

Ski de fond Canada propose à ses divisions et à ses clubs un ensemble de programmes d'apprentissage technique (PAT) qui permet aux enfants d'acquérir un savoir-faire physique tout en s'initiant au ski de fond. Ces programmes sont complémentaires et chacun est une étape dans la progression du skieur : on retrouve ainsi dans l'ordre le programme Jeannot Lapin, le programme Jackrabbit et le programme PISTE.

Le programme Jeannot Lapin

Le programme Jeannot Lapin est le premier niveau et s'adresse aux enfants du stade de développement Enfant actif (cinq ans et moins). Il vise à les initier au ski de fond et à les sensibiliser à un style de vie sain au moyen de jeux et d'activités structurées. Ce programme répond aux caractéristiques suivantes :

- Aide l'enfant à développer une image positive de lui-même.
- Est amusant.
- Donne à l'enfant l'occasion de se faire des amis.
- Permet d'acquérir les fondements techniques.
- Aide l'enfant à mieux apprécier l'environnement et à s'en préoccuper.

Le programme Jackrabbit

Le programme Jackrabbit est le second niveau ; il s'adresse aux enfants du stade S'amuser grâce au sport (de six à neuf ans). Il a pour objectif que les enfants acquièrent les bases techniques du ski de fond (en classique et en patin) et s'intéressent à la pratique régulière du sport pour demeurer en santé et se donner une bonne qualité de vie. Ce programme répond aux caractéristiques suivantes :

- Aide l'enfant à acquérir une confiance en lui.
- Est amusant.
- Donne à l'enfant l'occasion de skier et de se faire des amis.
- Permet d'acquérir les fondements techniques et des habiletés sportives.
- Aide l'enfant à pratiquer le plein air hivernal en toute sécurité.

Le programme PISTE

Le programme PISTE s'adresse aux enfants du stade de développement Apprendre à s'entraîner (de 10 à 12 ans) et il constitue la troisième étape du programme d'apprentissage technique. Il vise à faire des participants de bons skieurs de fond qui pourront utiliser leurs techniques pour explorer divers modes de pratique, des excursions de ski hors piste aux tournois de ski. Ce programme répond aux caractéristiques suivantes :





- Acquérir une bonne condition physique en s'adonnant à des jeux actifs et diverses activités.
- Est amusant.
- Donne à l'enfant l'occasion de faire partie d'une équipe.
- S'initier aux techniques hors neige comme les exercices de simulation et le ski à roulettes.
- Permet à l'enfant de pratiquer une variété d'activités d'aventure à ski.





1.7 Les valeurs et l'éthique de l'entraînement

1.7.1 L'esprit sportif

Il existe quatre principaux groupes de personnes qui participent aux compétitions de sport communautaire : les participants, leurs parents, les entraîneurs et les arbitres. La façon dont ces groupes interagissent avant, pendant et après chaque épreuve déterminera si l'expérience sportive du participant est positive ou négative.

Plusieurs clubs prennent le temps, au début de la saison, de définir ensemble la façon dont les quatre groupes concernés agiront et ensuite décrivent ces comportements dans leur propre charte d'esprit sportif ou dans le code de conduite de l'équipe. Il est très important de faire participer chacun à l'élaboration d'un tel code et de demander à chacun de le signer.

L'engagement à l'égard de l'esprit sportif ne diminue en rien l'esprit compétitif d'un participant ou d'une équipe. En fait, les équipes et les compétitions bénéficient du fait que tous les groupes s'engagent à respecter des énoncés qui expriment de façon très claire les choses à faire et à ne pas faire en matière d'esprit sportif.

Certains exemples de comportements d'esprit sportif comprennent :

- Respecter toutes les règles et ne jamais chercher à violer une règle délibérément.
- Refuser de gagner en trichant.
- Respecter les arbitres (p. ex., ne pas crier ni les harceler de quelque façon).
- Démontrer un contrôle de soi.
- Reconnaître les bonnes performances de l'adversaire; afin de faire de votre mieux, vous devez affronter un adversaire qui est également à son meilleur.
- Encourager votre équipe sans agresser verbalement les adversaires.

1.7.2 Questions d'éthique en entraînement

La plupart des personnes peuvent identifier facilement les questions d'éthique dans le domaine sportif. Certaines situations qui se rapportent à l'éthique, comme les exemples qui suivent, font souvent l'objet de reportages dans les médias électroniques :

- Incitation à consommer des drogues pour améliorer la performance.
- Relation de nature sexuelle avec un athlète.

Plusieurs d'entre nous ignorent cependant que les manquements à l'éthique comprennent encore plus que cela. Une liste des manquements à l'éthique comprendrait entre autre les éléments suivants :

- Faire porter les critiques sur l'athlète plutôt que sur la performance.





- Négliger d'adapter l'activité en fonction de l'âge, de l'expérience, du niveau technique et de la condition physique des athlètes.
- Critiquer devant d'autres athlètes les méthodes d'entraînement d'un collègue entraîneur, sa technique ou ses opinions.
- Faire passer ses objectifs personnels avant ceux des parents ou des tuteurs légaux dans les décisions concernant le développement d'un enfant.
- Projeter une image négative du sport et de l'entraînement.
- Négliger d'améliorer ses aptitudes d'entraîneurs.

Dans le domaine sportif, chaque responsable doit veiller à ce que les programmes de formation soient appliqués de façon à respecter les principes d'éthique. Que fait votre club pour encourager et promouvoir activement le comportement éthique des entraîneurs?

1.7.3 Code d'éthique du PNCE

Élaboré d'après le *Code d'éthique des entraîneurs de l'ACEP* (Association canadienne des entraîneurs professionnels).

Le Code d'éthique du PNCE se fonde sur quatre principes fondamentaux :

- 1) **Le respect des participants.** Le principe du respect des participants engage l'entraîneur à se comporter de manière à respecter la dignité des participants. Il est fondé sur l'idée que chaque être humain a de la valeur et est digne de respect. Le respect de ce principe signifie que l'entraîneur doit agir de la façon suivante :
 - ✓ ne dévaloriser personne en tant qu'être humain pour des raisons de sexe, de race, de langue, d'âge, de lieu d'origine, de potentiel sportif, d'orientation sexuelle, de religion, de situation socio-économique, de situation matrimoniale, de choix politique, ou pour toute autre raison.
 - ✓ S'engager à respecter et à promouvoir les droits de tous les participants. Établir et suivre des procédures strictes en matière de communication de renseignements personnels (droit à la préservation de la vie privée); informer les participants de ce qui les concerne et prendre les décisions en commun avec eux (droit à l'autodétermination, droits des participants); traiter chacun de façon juste et équitable (droit à des procédures raisonnables pour tous). L'entraîneur doit être particulièrement attentif à défendre les intérêts des personnes qui sont en situation de vulnérabilité ou de dépendance et, par le fait même, moins à même de protéger leurs propres droits.
 - ✓ Intervenir auprès des autres en traitant chacun avec dignité.
 - ✓ Créer un contexte d'appui mutuel entre les collègues entraîneurs, les officiels, les participants et les membres de leurs familles.
- 2) **L'entraînement responsable.** Le principe de l'entraînement responsable sous-tend l'idée que l'action des entraîneurs profitera non seulement aux participants mais également à l'ensemble de la société, et ne causera de tort à personne. La mise en oeuvre de ce principe repose essentiellement sur la notion de compétence : c'est-à-dire des entraîneurs





qui possèdent la formation nécessaire dans leur discipline et qui maintiennent leurs connaissances à jour. Le respect de ce principe signifie que l'entraîneur doit agir de la façon suivante :

- ✓ Faire ce qui convient le mieux au développement physique, intellectuel, émotif et social des participants.
- ✓ Être conscient du pouvoir, de l'influence et de l'autorité dont il dispose en tant qu'entraîneur.
- ✓ Être conscient de ses valeurs personnelles et de la façon dont elles influencent ses actions et décisions.
- ✓ Connaître les limites de ses connaissances et de ses compétences dans leur sport.
- ✓ Accepter de travailler avec d'autres entraîneurs ou personnes-ressources dans le meilleur intérêt des participants.

3) L'intégrité des relations. Le principe des rapports intègres établit que les entraîneurs doivent être honnêtes, sincères et respectables dans leurs rapports avec les autres. Cela est généralement possible lorsqu'ils ont atteint un haut niveau de conscience de soi et qu'ils peuvent examiner d'un oeil critique dans quelle mesure leurs points de vue influencent leurs interactions. Un tel examen critique exige une réflexion sur les idées et les habitudes qui influencent leurs actions et leurs décisions. Pour pouvoir faire un tel examen critique, il faut avoir un esprit ouvert, être capable de se questionner et être sincère.

4) La valorisation du sport. Le principe de l'honneur du sport incite les entraîneurs à reconnaître la valeur du sport pour la personne, les équipes et la société en général et les incite à agir en conséquence et à faire le nécessaire pour promouvoir cette valeur. Le respect de ce principe signifie que l'entraîneur doit agir de la façon suivante :

- ✓ Promouvoir activement les valeurs liées au sport et à l'entraînement en les énonçant clairement et en les respectant eux-mêmes.
- ✓ Encourager les intentions et la conduite honorables et en donner l'exemple dans l'exercice de leurs fonctions.







1.7.4 Code d'éthique des entraîneurs de SFC (exemplaire à signer)

Préambule

1. La relation d'un entraîneur avec un athlète est une relation privilégiée. Les entraîneurs jouent un rôle primordial, autant dans le développement personnel que sportif de leurs athlètes. Ils doivent cependant comprendre et assumer une certaine inégalité de pouvoir qui existe dans une telle relation et ils doivent faire extrêmement attention de ne pas en abuser. Les entraîneurs doivent aussi être conscients que les valeurs et les objectifs d'une organisation sportive se transmettent par certaines attitudes. C'est pourquoi la façon dont un athlète considère sa discipline est souvent influencée par le comportement de l'entraîneur. Ce code d'éthique a été élaboré afin d'aider les entraîneurs à adopter un type de comportement qui permettra d'amener les athlètes à devenir des personnes accomplies, sûres d'elles et productives.

Les responsabilités des entraîneurs

2. Les entraîneurs ont les responsabilités suivantes :
 - a. Traiter tous les participants avec équité dans le cadre des activités sportives, indépendamment de leur sexe, de leur race, de la couleur de leur peau, de leur orientation sexuelle, de leurs choix religieux, de leurs convictions politiques ou de leur situation socio-économique.
 - b. Diriger les commentaires ou les critiques vers la performance plutôt que vers l'athlète.
 - c. Être toujours très exigeant envers soi-même et projeter une image positive de sa discipline et de son rôle d'entraîneur. Voici des exemples de comportements à adopter :
 - 1) S'abstenir de critiquer en public ses collègues entraîneurs, particulièrement en présence des médias ou de nouveaux athlètes.
 - 2) S'abstenir de fumer en présence de ses athlètes et décourager ces derniers de faire usage du tabac.
 - 3) Se garder de consommer des boissons alcoolisées en travaillant avec des athlètes.
 - 4) Ne pas encourager la consommation d'alcool à l'occasion d'une épreuve sportive ou lors de la célébration d'une victoire sur les lieux de compétition.
 - 5) Ne pas utiliser un langage vulgaire, insultant, agressant ou offensant pendant et en tout temps où ils sont en devoir.
 - d. Veiller à ce que les activités conviennent à l'âge, à l'expérience, à la capacité et à la condition physique des athlètes et enseigner aux athlètes qu'ils ont la responsabilité de créer un environnement sportif sécuritaire.
 - e. Communiquer et coopérer avec les professionnels de la santé en ce qui a trait au diagnostic, au traitement et à la gestion des problèmes médicaux ou psychologiques des athlètes. Considérer avant tout la santé et le bien-être futurs des athlètes au moment de prendre une décision sur la capacité d'un athlète blessé à reprendre ses activités de loisir ou d'entraînement.
 - f. Reconnaître et accepter le moment où il convient de référer des athlètes à d'autres entraîneurs ou à des spécialistes du sport. Donner préséance aux objectifs de l'athlète sur les siens propres.





- g. Chercher continuellement à améliorer sa compétence professionnelle et sa connaissance de soi.
- h. Respecter les adversaires et les officiels, autant dans la victoire que dans la défaite et inciter les athlètes à faire de même. Encourager activement les athlètes à respecter autant l'esprit que la lettre des règlements de leur discipline.
- i. Dans le cas d'athlètes mineurs, communiquer et coopérer avec les parents des athlètes ou les tuteurs légaux en les associant aux décisions relatives à la formation de leur enfant.
- j. Au plan académique, être conscient des pressions scolaires que subissent les élèves athlètes et organiser les séances d'entraînement et les autres activités de façon à ne pas nuire à leur réussite scolaire.

Obligations des entraîneurs

3. Les entraîneurs ont les obligations suivantes :
- a. Assurer la sécurité des athlètes avec lesquels ils travaillent.
 - b. Ne jamais développer avec un athlète, une relation intime ou de nature sexuelle. Ceci inclut la demande de faveurs sexuelles ou les menaces de représailles en cas de refus d'une telle demande.
 - c. Respecter la dignité de l'athlète; tout comportement verbal ou non verbal qui constitue une forme de harcèlement ou d'abus est jugé inacceptable (la définition que SFC fait du harcèlement ainsi que la politique sur le harcèlement et l'examen des plaintes pour harcèlement sont disponibles sur le site Internet de SFC).
 - d. Ne jamais accepter ou excuser le dopage ou l'usage de substances interdites pour améliorer la performance.
 - e. Ne jamais offrir d'alcool à des athlètes mineurs.

Déclaration de l'entraîneur

4. SFC a élaboré le présent code d'éthique des entraîneurs dans l'esprit du Code d'éthique des entraîneurs de l'Association canadienne des entraîneurs (principes et normes déontologiques). Nous invitons les divisions et les clubs membres de SFC à demander à leurs entraîneurs et leurs animateurs de signer la déclaration ci-dessous, afin de démontrer qu'ils comprennent les dispositions de ce texte et acceptent de s'y conformer.

Je déclare avoir lu et compris le texte qui précède et j'accepte de me comporter de manière à respecter les principes énoncés par SFC dans ce Code d'éthique des entraîneurs et les principes du Code d'éthique des entraîneurs de l'Association canadienne des entraîneurs (principes et normes déontologiques).

DATE : _____

NOM : _____ TÉMOIN : _____





1.7.5 Code d'éthique des entraîneurs de SFC (exemplaire à conserver)

Préambule

1. La relation d'un entraîneur avec un athlète est une relation privilégiée. Les entraîneurs jouent un rôle primordial, autant dans le développement personnel que sportif de leurs athlètes. Ils doivent cependant comprendre et assumer une certaine inégalité de pouvoir qui existe dans une telle relation et ils doivent faire extrêmement attention de ne pas en abuser. Les entraîneurs doivent aussi être conscients que les valeurs et les objectifs d'une organisation sportive se transmettent par certaines attitudes. C'est pourquoi la façon dont un athlète considère sa discipline est souvent influencée par le comportement de l'entraîneur. Ce code d'éthique a été élaboré afin d'aider les entraîneurs à adopter un type de comportement qui permettra d'amener les athlètes à devenir des personnes accomplies, sûres d'elles et productives.

Les responsabilités des entraîneurs

2. Les entraîneurs ont les responsabilités suivantes :
 - a. traiter tous les participants avec équité dans le cadre des activités sportives, indépendamment de leur sexe, de leur race, de la couleur de leur peau, de leur orientation sexuelle, de leurs choix religieux, de leurs convictions politiques ou de leur situation socio-économique.
 - b. Diriger les commentaires ou les critiques vers la performance plutôt que vers l'athlète.
 - c. Être toujours très exigeant envers soi-même et projeter une image positive de sa discipline et de son rôle d'entraîneur. Voici des exemples de comportements à adopter :
 - 1) S'abstenir de critiquer en public ses collègues entraîneurs, particulièrement en présence des médias ou de nouveaux athlètes.
 - 2) S'abstenir de fumer en présence de ses athlètes et décourager ces derniers de faire usage du tabac.
 - 3) Se garder de consommer des boissons alcoolisées en travaillant avec des athlètes.
 - 4) Ne pas encourager la consommation d'alcool à l'occasion d'une épreuve sportive ou lors de la célébration d'une victoire sur les lieux de compétition.
 - 5) Ne pas utiliser un langage vulgaire, insultant, agressant ou offensant pendant et en tout temps où ils sont en devoir.
 - d. Veiller à ce que les activités conviennent à l'âge, à l'expérience, à la capacité et à la condition physique des athlètes et enseigner aux athlètes qu'ils ont la responsabilité de créer un environnement sportif sécuritaire.
 - e. Communiquer et coopérer avec les professionnels de la santé en ce qui a trait au diagnostic, au traitement et à la gestion des problèmes médicaux ou psychologiques des athlètes. Considérer avant tout la santé et le bien-être futur des athlètes au moment de prendre une décision sur la capacité d'un athlète blessé à reprendre ses activités de loisir ou d'entraînement.
 - f. Reconnaître et accepter le moment où il convient de référer des athlètes à d'autres entraîneurs ou à des spécialistes du sport. Donner préséance aux objectifs de l'athlète sur les siens propres.





- g. Chercher continuellement à améliorer sa compétence professionnelle et sa connaissance de soi.
- h. Respecter les adversaires et les officiels, autant dans la victoire que dans la défaite et inciter les athlètes à faire de même. Encourager activement les athlètes à respecter autant l'esprit que la lettre des règlements de leur discipline.
- i. Dans le cas d'athlètes mineurs, communiquer et coopérer avec les parents des athlètes ou les tuteurs légaux en les associant aux décisions relatives à la formation de leur enfant.
- j. Au plan académique, être conscient des pressions scolaires que subissent les élèves athlètes et organiser les séances d'entraînement et les autres activités de façon à ne pas nuire à leur réussite scolaire.

Obligations des entraîneurs

- 3. Les entraîneurs ont les obligations suivantes :
 - a. Assurer la sécurité des athlètes avec lesquels ils travaillent.
 - b. Ne jamais développer avec un athlète, une relation intime ou de nature sexuelle. Ceci inclut la demande de faveurs sexuelles ou les menaces de représailles en cas de refus d'une telle demande.
 - c. Respecter la dignité de l'athlète; tout comportement verbal ou non verbal qui constitue une forme de harcèlement ou d'abus est jugé inacceptable (la définition que SFC fait du harcèlement ainsi que la politique sur le harcèlement et l'examen des plaintes pour harcèlement sont disponibles sur le site Internet de SFC).
 - d. Ne jamais accepter ou excuser le dopage ou l'usage de substances interdites pour améliorer la performance.
 - e. Ne jamais offrir d'alcool à des athlètes mineurs.

Déclaration de l'entraîneur

- 4. SFC a élaboré le présent code d'éthique des entraîneurs dans l'esprit du Code d'éthique des entraîneurs de l'Association canadienne des entraîneurs (principes et normes déontologiques). Nous invitons les divisions et les clubs membres de SFC à demander à leurs entraîneurs et leurs animateurs de signer la déclaration ci-dessous, afin de démontrer qu'ils comprennent les dispositions de ce texte et acceptent de s'y conformer.

Je déclare avoir lu et compris le texte qui précède et j'accepte de me comporter de manière à respecter les principes énoncés par SFC dans ce Code d'éthique des entraîneurs et les principes du Code d'éthique des entraîneurs de l'Association canadienne des entraîneurs (principes et normes déontologiques).

DATE : _____

NOM : _____ TÉMOIN : _____





RÉFÉRENCES

Association canadienne des entraîneurs, *Module d'introduction*, Version 1.1, 2007.

Association canadienne des entraîneurs professionnels. *Code d'éthique des entraîneurs de l'ACEP*.

Ewing, M.E. & Seefeldt, V. *Reasons Children Participate in Their Favorite Sport*. Participation and attrition patterns in American agency-sponsored and interscholastic sports: An executive summary. *Preliminary Report to the Athletic Footwear Council*. North Palm Beach, FLA: Sporting Goods Manufacturers Association, 1988.

What Parents Expect of Coaches. *Sport Parent Survey*. Ministry of Government Services, Sports and Commonwealth Games Division, Government of B.C., 1994.

What Parents Expect of Sport. *Sport Parent Survey*. Ministry of Government Services, Sports and Commonwealth Games Division, Government of B.C., 1994.

Certaines illustrations de ce document sont la propriété de CARDISPORT et d'HEMERA TECHNOLOGIES INC. Elles sont utilisées sous licence et protégées par le droit d'auteur.





SECTION 2 – LES JEUNES SPORTIFS ET LEURS BESOINS



Conseil. Le terrain peut être un bien meilleur professeur que la plupart d'entre nous.

Source : Teaching Children To Ski (L'enseignement du ski aux enfants)



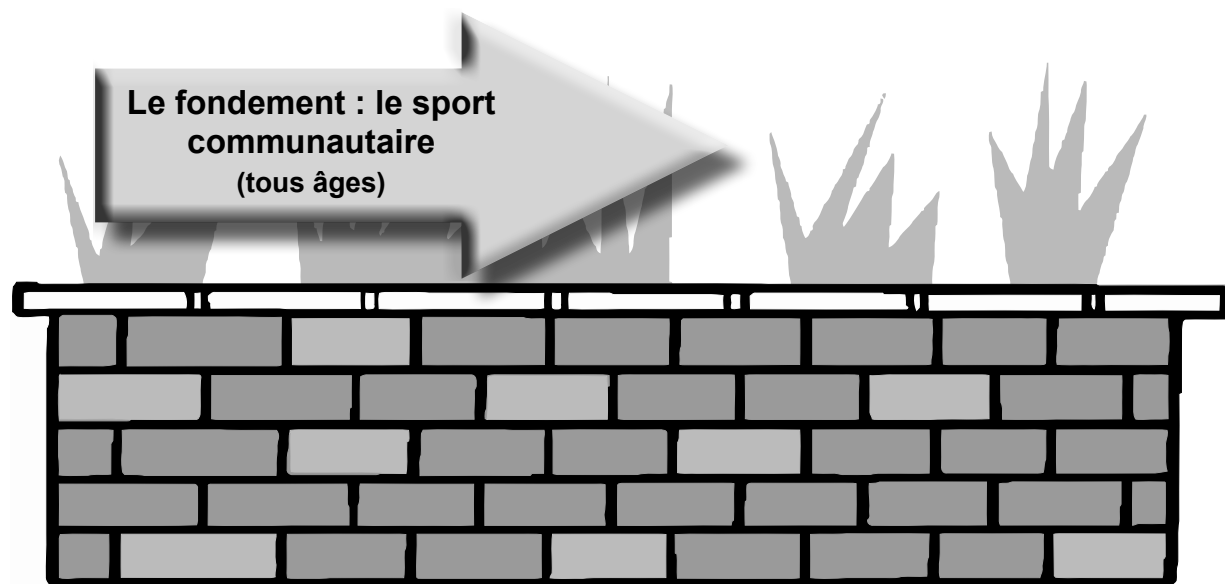
2.1 Le sport communautaire et le développement de l'athlète

Le sport communautaire constitue le point d'entrée de la plupart des participants dans l'univers sportif. C'est souvent dans le sport communautaire que les participants commencent à développer des aptitudes et des habiletés sportives de base et que s'installe l'idée de devenir un athlète. Le sport communautaire regroupe des participants de tous âges qui, au fil du temps, choisiront l'une des voies suivantes :

- augmenter le volume d'entraînement dans un sport et passer au stade « s'entraîner à s'entraîner » dans un ou deux sports ;
- alterner entre un programme d'entraînement soutenu et le sport récréatif au cours de la période d'apprentissage où les habiletés, les intérêts, les choix, les priorités et le groupe d'amis sont en pleine évolution ;
- continuer la pratique récréative du sport jusqu'à l'âge adulte et participer pour le plaisir et se maintenir en forme.

L'expérimentation de différents sports fait partie du développement sain d'un enfant. L'expérience a démontré que :

- La participation à plusieurs sports dans un contexte agréable lorsque les enfants sont encore très jeunes, est un fondement de la performance au niveau élite à l'âge adulte, dans des sports où les champions ont généralement plus de 20 ans (ce que l'on appelle un sport à spécialisation tardive). Tous les sports d'équipe et la plupart des sports individuels s'inscrivent dans cette catégorie.
- L'accent sur un seul sport à un jeune âge ne mène pas, à l'âge adulte, à une performance dans ce sport supérieure à celle d'une personne qui a pratiqué plusieurs sports à un jeune âge.
- L'accent sur un seul sport à un jeune âge conduit souvent à l'épuisement et l'abandon.





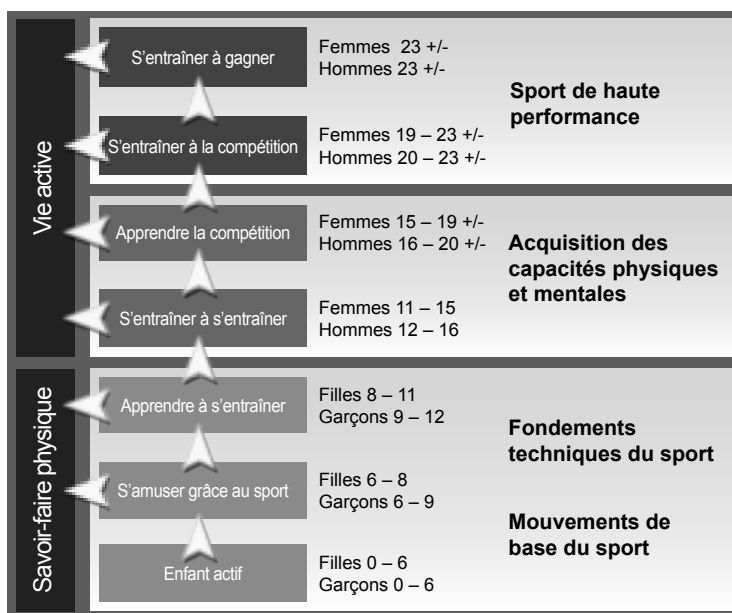
2.2 Les stades du Développement à long terme de l'athlète (DLTA)

Le ski de fond est un sport à spécialisation tardive. Durant les trois premiers stades du DLTA, les enfants se développent et s'améliorent au plan sportif en participant à des programmes qui leur permettent de pratiquer des activités favorisant leur développement moteur et leurs habiletés sportives. Après les trois premiers stades, une transition s'opère et l'enfant progresse soit vers un autre niveau de développement et l'excellence en ski de fond, soit vers une pratique régulière du ski ou la pratique d'autres sports à caractère récréatif ou à un niveau moins compétitif. Les athlètes en quête d'excellence peuvent se spécialiser davantage en ski de fond et l'accroissement du volume de compétition leur permettra d'acquérir une plus grande maturité athlétique et d'atteindre les podiums au niveau national et international. Et surtout, à n'importe quel niveau d'excellence ou de maîtrise sportive, le ski de fond, « un sport pour la vie », permet d'améliorer la santé, la condition physique et le bien-être mental des Canadiens de tout âge.

2.2.1 Le DLTA et le ski de fond

Les trois premiers stades servent à développer le savoir-faire physique et à développer le goût du sport pour tous :	Au cours des quatre stades suivants, l'accent est mis sur l'acquisition des habiletés de compétition et la poursuite de l'excellence :	Le dernier stade favorise la pratique de l'activité physique tout au long de la vie :
1. L'enfant actif 2. S'amuser grâce au sport 3. Apprendre à s'entraîner	4. S'entraîner à s'entraîner 5. S'initier à la compétition 6. S'entraîner à la compétition 7. S'entraîner à gagner	8. Vie active

Figure 2.1





2.2.2 Les stades du DLTA en ski de fond

Afin de permettre le développement sain et structuré de chaque enfant, le DLTA identifie une séquence de stades pour l'entraînement et la compétition qui respectent son développement physique, mental et émotionnel. Cette approche incite l'athlète à adopter une pratique régulière du sport, peu importe son niveau d'habileté ou un handicap possible. Le DLTA propose également une progression efficace aux athlètes en quête d'excellence aux niveaux compétitifs national et international.

Voici un aperçu des huit stades du DLTA :

Enfant actif (garçons et filles : 6 ans et moins)

- Cette période est importante pour l'acquisition des habiletés physiques de base qui constituent le fondement des mouvements plus complexes, et elle prépare ainsi l'enfant à une vie active au plan physique.
- Le jeu est pour les jeunes enfants une façon d'être actif physiquement. Il faut les encourager à commencer le ski de fond très jeunes.

S'amuser grâce au sport (garçons de 6 à 9 ans et filles de 6 à 8 ans)

- Les habiletés physiques de base sont maîtrisées et l'accent est mis sur le développement de la motricité et l'apprentissage des techniques de base du ski de fond. Afin d'optimiser l'apprentissage des techniques propres au ski de fond, l'enfant doit apprendre les techniques classique et de patin avant la fin de ce stade.

Apprendre à s'entraîner (garçons de 9 à 12 ans et filles de 8 à 11 ans)

- Cette période est importante pour le développement moteur ; elle est aussi une **période de réceptivité à l'entraînement de la coordination motrice**. Les enfants sont prêts à acquérir les techniques sportives de base qui deviendront le fondement de leur développement athlétique.
- Importance accrue de la condition physique.

S'entraîner à s'entraîner (garçons de 12 à 16 ans et filles de 11 à 15 ans)

- Période importante dans le développement de la capacité aérobie, qui est particulièrement critique pour le ski de fond. (beaucoup de ski à faible intensité).
- Grande importance des aspects sociaux et émotionnels. Insister aussi sur le travail d'équipe, les interactions dans le groupe et les activités sociales.

S'initier à la compétition (garçons de 16 à 20 ans et filles de 15 à 20 ans)

- Accent mis sur la préparation physique et l'acquisition des techniques spécifiques au ski de fond. Insister sur le développement de l'autonomie et du sens de la responsabilité.





- Intégration graduelle de l'entraînement et de la compétition au style de vie et à l'horaire quotidien de l'athlète en devenir.

S'entraîner à la compétition (hommes de 20 à 23 ans et dames de 19 à 23 ans)

- Période où le programme d'entraînement individualisé est important. Les exigences en terme de forme physique et de suivi médical deviennent de plus en plus complexes.
- Importance de l'autonomie et du sens de la responsabilité.
- L'athlète s'initie à la compétition au niveau international.

S'entraîner à gagner (hommes et dames : 23 ans et plus)

- Au cours de cette étape, les athlètes se concentrent sur la haute performance et amorcent une préparation de plusieurs années pour des épreuves majeures (c.-à-d. : Jeux Olympiques, Championnats du monde).
- Le soutien des spécialistes du sport de haute performance est maximal, comme l'est le conditionnement physique et le suivi médical.
- Tous les aspects de l'entraînement et de la performance deviennent hautement individualisés.
- L'objectif est d'atteindre le podium.

Vie active (on peut passer à cette étape à tout âge)

- Les chances d'atteindre le stade de Vie active sont meilleures si le savoir-faire physique est atteint avant le stade S'entraîner à s'entraîner.

2.2.3 Le stade de développement Enfant actif

Cette période est importante pour l'acquisition des habiletés physiques de base qui constituent le fondement des mouvements plus complexes, et elle prépare ainsi l'enfant à une vie active au plan physique.

L'activité physique est essentielle au développement sain des enfants. L'activité physique offre aussi les avantages suivants :

- renforce le développement des fonctions cérébrales, de la coordination, des aptitudes sociales, de la motricité en général, du leadership et de l'imagination;
- aide les enfants à éprouver de la confiance et de l'estime de soi;
- contribue à la formation d'os et de muscles solides, accroît la flexibilité, permet l'adoption d'une bonne posture, accentue le sens de l'équilibre, améliore la condition physique, réduit le stress et favorise le sommeil;
- favorise le maintien d'un poids santé;
- aide les enfants à se mouvoir avec adresse et à aimer être actifs.





Le jeu est, pour les jeunes enfants, une façon d'être actif physiquement. L'activité physique doit être amusante et intégrée au quotidien de l'enfant; elle ne doit pas être perçue comme une obligation.

L'activité physique et le jeu actif organisés sont particulièrement importants pour le développement sain des enfants ayant un handicap si l'on souhaite que ceux-ci adoptent des habitudes actives pour le reste de leur vie.

Objectif

- Faire apprendre les mouvements de base en les intégrant par le jeu.

Les tâches de ce stade

- Offrir une activité physique organisée (incluant les activités de plein air) pendant au moins 30 minutes par jour pour les enfants en bas âge et 60 minutes pour les enfants d'âge préscolaire.
- Offrir chaque jour une activité physique de plein air, peu importe la température.
- Offrir une activité physique non structurée (jeu actif) pendant au moins 60 minutes par jour, et même jusqu'à plusieurs heures par jour pour les enfants en bas âge et ceux d'âge préscolaire. Sauf quand ils dorment, les enfants en bas âge et ceux d'âge préscolaire ne devraient pas être sédentaires pendant plus de 60 minutes consécutives.
- Initier les enfants au ski de fond en bas âge (ex. : trois ans).
- Enseigner le ski de fond aux enfants par des activités de jeu et de découverte en créant un contexte où ils apprennent à skier naturellement, avec un minimum d'instructions formelles.
- Utiliser fréquemment les installations de ski et les terrains de jeu en ski pendant l'hiver.
- Promouvoir la condition physique et les habiletés techniques comme une partie AMUSANTE de la vie.
- Veiller à ce que l'enfant vive une expérience positive en utilisant l'équipement approprié.
- Permettre aux enfants d'explorer le risque et leurs limites dans un environnement sécuritaire.
- Améliorer les mouvements techniques de base comme la glisse, la course, le saut, la vrille, l'équilibre en mouvement, le botté, le lancer et l'attrapé. Ceci signifie qu'on initie les enfants à des activités qui incorporent une variété de mouvements – comme la gymnastique, la danse, la natation, le ski de fond, etc. Ces aptitudes motrices sont le fondement des mouvements plus complexes.





- Préparer des activités qui permettent aux enfants de se sentir compétents et à l'aise.
- Faire en sorte que les jeux demeurent non compétitifs et favorisent la participation.
- Veiller à ce que les activités soient non discriminatoires et inclusives afin que tous les enfants aient la même appréciation de la vie active. Les filles tendent à être moins actives que les garçons et les enfants avec un handicap moins actifs que leurs pairs.





2.3 L'enseignement au stade Enfant actif

Avec les jeunes enfants, il faut mettre l'importance sur le jeu et la découverte, et utiliser peu d'enseignement formel. Au stade Enfant actif, les programmes devraient donc être conçus comme des activités et non des séances d'entraînement afin de répondre au niveau et aux habiletés de ces jeunes skieurs.

2.3.1 Comment apprennent les enfants

Pour profiter de l'enseignement, les enfants doivent avoir atteint un certain degré de maturité. C'est pourquoi, dans la plupart des pays, les programmes scolaires ne débutent pas avant l'âge de six ou sept ans. À l'heure actuelle, l'âge pour débiter le cours primaire est déterminé par la capacité moyenne d'un enfant à comprendre l'information transmise à l'école. Il est assez âgé pour qu'on le guide ou qu'on lui enseigne ; il est en mesure de comprendre ce que dit le professeur et d'apprendre de ce dernier.

Pendant, les enfants possèdent un niveau de maturité suffisant pour apprendre le ski et d'autres habiletés motrices bien avant d'avoir atteint le stade de développement intellectuel nécessaire à entreprendre les activités scolaires. Cela peut sembler l'évidence même puisque chacun sait que les enfants apprennent à marcher, courir, sauter, nager, aller à vélo et bien d'autres choses, longtemps avant d'apprendre à lire ou à compter. Mais ce n'est que tout dernièrement que la stimulation des habiletés motrices dès l'enfance a été pleinement reconnue.

Les enfants ont un énorme besoin de bouger spontanément. Ils sont animés d'une énergie naturelle et le jeu comportant des aptitudes physiques peut utiliser cette énergie de façon significative. Les habiletés motrices représentent une partie du développement total de l'enfant et bien souvent, la partie la plus évidente. Le monde de l'enfant est constitué d'activité physique, constante et ininterrompue, pendant huit heures ou plus par jour. C'est l'inactivité forcée et non l'activité qui épuise les jeunes enfants. Ils sont littéralement programmés pour bouger et incapables de supporter l'immobilité.

Le défi consiste donc à exploiter pleinement la grande réceptivité des enfants pour l'apprentissage moteur durant cette période où on ne peut pas leur enseigner au sens conventionnel du terme. Dans ce cas, le rôle traditionnel de professeur ou de moniteur est tout simplement inapproprié. Il sera plus efficace d'utiliser un rôle de metteur en scène ou d'organisateur. Autrement dit, si vous déterminez le lieu et campez le décor, les enfants vont apprendre sans autre intervention de votre part.

2.3.2 Conseils aux entraîneurs

Les jeunes enfants acquièrent rapidement les habiletés de ski lorsqu'ils jouent et ils répondent bien à un environnement positif et stimulant dans lequel ils apprennent. Ils ont cependant des exigences qui leurs sont propres. Voici quelques directives que les entraîneurs devraient suivre afin de voir à ce que leurs activités soient adaptées.

Rappelez-vous que l'objectif du programme pour ce groupe d'âge est d'enseigner l'équilibre et le rythme en créant des situations où les enfants apprendront naturellement ces habiletés.





Créez des situations pour que les jeunes apprennent à skier de façon naturelle. N'oubliez pas que les enfants peuvent apprendre à skier avant même de comprendre ce qu'ils font.

- ❑ Servez-vous d'un terrain de jeu de ski. Choisissez un endroit précis où le groupe skie régulièrement et aménagez-le afin de répondre aux besoins de ce groupe. Souvenez-vous que le terrain peut enseigner mieux qu'un professeur.
- ❑ Veillez à ce que l'environnement soit sans danger et bien adapté au niveau d'habileté des skieurs (sécuritaire, abrité du vent, aménagé pour que le skieur puisse apprendre des caractéristiques du terrain, favorisant l'aventure, la découverte et le jeu, etc.).
- ❑ Faites des activités amusantes et ludiques. Un environnement amusant et positif permettra d'excellents apprentissages.
- ❑ À ce âge, les enfants se sentent en sécurité à l'intérieur d'une routine. Lorsque c'est possible, le groupe devrait avoir les mêmes entraîneurs pour toute la durée du programme.
- ❑ Les entraîneurs devraient conserver par écrit le type de jeux et d'activités qu'ils ont trouvés utiles, à la fois pour leur usage personnel et pour partager avec de nouveaux animateurs. La boîte à outils contient un grand nombre de jeux.
- ❑ L'équilibre est primordial et le rythme est plus important que la fluidité de la technique. Assurez-vous que l'endroit choisi et le contenu de votre séance permettent un développement maximal de l'équilibre et du rythme.
- ❑ Les séances doivent être courtes. Estimez entre 35 et 40 minutes pour une séance normale plus un peu de temps pour du jeu libre. Prenez en considération les conditions de la neige et du temps. Mieux vaut que la séance soit courte et agréable que longue et ennuyeuse.
- ❑ Utilisez fréquemment l'apprentissage par imitation. Le modèle à suivre peut être donné par l'entraîneur-chef du club ou un athlète de votre équipe de compétition junior ou senior, ou encore un excellent skieur du club de 10 ou 12 ans.
- ❑ Le nombre approprié de séances pour l'hiver est environ de six à dix. Organisez-vous pour que la partie structurée de la saison soit courte. Il faut cependant encourager les enfants à skier entre les cours et à faire des excursions avec leur famille jusqu'à la fin de l'hiver et au début du printemps. Les sorties familiales sont très importantes.
- ❑ Évitez de comparer les enfants entre eux. L'entraîneur ne devrait pas mesurer la performance mais plutôt récompenser l'enthousiasme, la participation, l'effort et le respect des autres.
- ❑ Prenez toujours en considération l'état de la température. Élaborez une politique d'annulation qui tient compte des équipements disponibles (ou du manque d'équipement) sur place et adaptés à ce groupe d'âge. N'oubliez pas de demeurer souple.
- ❑ Assurez-vous que les parents connaissent bien vos exigences en matière d'habillement et qu'ils ne déposent pas les enfants au cours avec des vêtements inadéquats.
- ❑ Créez une ambiance très amicale et chaleureuse durant les cinq premières minutes de votre séance. Il est beaucoup plus facile de travailler avec des skieurs qui sont à l'aise dans un groupe.





- Il est important que les entraîneurs prennent le temps de créer une bonne relation avec les enfants lorsqu'ils sont à skis sur la neige.
- Avec ce groupe d'âge, toute démarche d'enseignement fonctionne mieux sur une base individuelle. Quant au jeu cependant, il est fortement recommandé de le faire en groupe.
- Encouragez constamment les skieurs.
- Veillez à ce que votre enseignement formel soit limité dans le temps ; donnez des consignes brèves et simples.
- Utilisez un support musical pour aider à développer le rythme. Par exemple, utilisez des rondes d'enfant qui ont le rythme approprié. Le rythme sous-jacent aux manœuvres de ski est plus important que la perfection technique.
- Utilisez un langage positif : par exemple, « regarde toujours en avant » plutôt que « ne regarde pas en arrière ».
- Encouragez la coopération et l'usage de la bonne étiquette.
- Les enfants peuvent saisir la différence entre blanc et noir, entre rouge et vert, entre Donald le canard et la souris Mickey avant de faire la différence entre gauche et droite. Vous pouvez utiliser des autocollants sur les skis ou des rubans aux jambes pour les aider à comprendre les directions.
- À cet âge, les enfants apprécient la constance. Faites un lien entre vos consignes et quelque chose qu'ils ont fait auparavant. Ils se retrouvent facilement avec les mêmes jeux et les mêmes entraîneurs.

2.3.3 L'équilibre

Le principal objectif d'apprendre le ski tout jeune est d'acquérir l'équilibre, la capacité de se tenir de façon stable sur un objet en mouvement. Pour les situations ordinaires de leur quotidien, les enfants acquièrent et automatisent dans leur corps les positions réflexes qui compensent la force de la gravité sur les diverses parties de leur corps. La pratique du ski comprend des forces et des mouvements qui agissent au-delà de la sphère de ce processus d'équilibre automatisé.

L'équilibre est en grande partie contrôlé par les nerfs sensoriels situés dans la plante des pieds. Ces capteurs réagissent aux changements de pression et provoquent des réflexes musculaires. Chez les débutants, ces mouvements sont excessifs ; c'est par l'expérience que le sujet apprendra à répondre aux stimuli par des mouvements moins amples, plus fins et plus adroits.

Maintenir son équilibre tout en glissant à vitesse constante sur une surface de neige inégale est à peine plus difficile que conserver son équilibre en position immobile. L'appréhension et la peur de la vitesse peuvent cependant perturber le processus et nuire à l'équilibre, causant une chute.

Le ski est associé à la vitesse, l'un des éléments qui contribue à le rendre excitant. La pente et la surface du terrain sont très variables. La vitesse augmente et diminue constamment, provoquant chez le skieur une sensation d'envol et d'atterrissage. Pour contrôler ces situations,





il faut développer les réflexes fins associés à l'équilibre. L'équilibre est l'habileté centrale de la technique du ski.

L'équilibre n'est pas une manœuvre qui peut être enseignée ou apprise par imitation comme la plupart des virages utilisés en ski alpin.

L'équilibre est le résultat d'une expérimentation intensive et variée à ski, un principe de base qui doit être répété dans toute activité d'apprentissage. Cela signifie également qu'un style particulier qui accompagne une manœuvre de ski n'est pas plus utile que souhaitable. Ce qui compte le plus, c'est l'automatisation inconsciente du réflexe de perception de la direction.

2.3.4 Le rythme

Les habiletés rythmiques de base s'acquièrent au cours des premières années de la vie et, lorsqu'elles sont bien acquises, ouvrent les portes pour le reste de sa vie à des activités telles la danse, la musique et des activités artistiques. Les activités rythmiques peuvent aussi favoriser l'acquisition de patrons de mouvement fluides qui aideront l'enfant à exécuter des mouvements et des techniques de base avec plus d'aisance et d'efficacité.

Le rythme est aussi essentiel au ski qu'il l'est à la musique. Sans rythme, il n'y a que du silence. Cela ne signifie pas que les enfants doivent disposer d'un talent musical pour bien skier, mais cela signifie que le rythme sous-jacent aux manœuvres du ski est plus important que la perfection technique des gestes. C'est là où plusieurs entraîneurs se trompent. « Le genou devrait être ici, pas là ; le poids devrait être sur ce ski, pas celui-là ». Des éléments comme ceux-là ne sont pas essentiels. L'enfant qui possède un bon rythme apprendra tous les éléments plus pointus, mais l'enfant qui manque de rythme dans une manœuvre a encore beaucoup à apprendre, malgré une exécution parfaite de ses mouvements.

Comme en musique, l'essence du rythme est de s'éloigner de la régularité afin d'éviter la monotonie de la répétition. En ski, le rythme signifie que le bon geste arrive au bon moment. Exploiter la relation qui existe entre le rythme d'un mouvement et l'image sonore d'un mouvement musical est un excellent support à l'enseignement. Les syllabes ou les mots utilisés peuvent transmettre un sens ou une direction, comme dans les chansons d'enfant. Mais leur contenu rythmique est encore plus important. Les syllabes simples comme celles des mots courts ou les tons de la gamme diatonique peuvent être scandés ou chantés. Ils n'ont pas nécessairement à posséder une signification. Les mots qui se terminent par une voyelle sont particulièrement utiles à cet effet puisque la voyelle finale peut être coupée ou étirée pour s'adapter à la durée du mouvement exécuté. Scander « DO-DO ou JE SKIIIIIIIE » ou toute combinaison de mots du genre crée une image sonore audible qui contribue davantage à imprégner le rythme qu'une longue explication complexe.





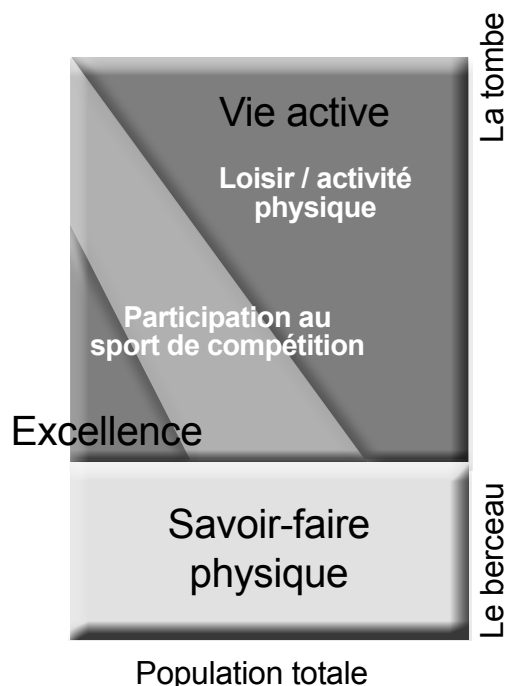
2.4 Le savoir faire physique

- ❑ Les habiletés physiques de base plus les fondements techniques d'un sport = le savoir-faire physique.
- ❑ Le savoir-faire physique correspond à la compétence à exécuter les mouvements et les techniques sportives.
- ❑ Le savoir-faire physique donne aux enfants les outils requis pour pratiquer des activités physiques et des sports leur permettant de profiter des bienfaits d'un mode de vie sain et de réussir au plan sportif.
- ❑ Le savoir-faire physique doit être acquis avant le début de la poussée de croissance de l'adolescence.

Dans un contexte ludique et amusant, on devrait initier les enfants en bas âge aux habiletés physiques et aux techniques de base qui sont le fondement de l'apprentissage des mouvements et des techniques sportives. Sans ces habiletés physiques de base, un enfant aura de la difficulté à exceller dans la plupart des sports. Par exemple, pour profiter pleinement du baseball, du basketball, du criquet, du football, du netball, du handball, du rugby et de la balle molle, on doit maîtriser l'attrapé, une habileté.

L'étape suivante sera l'acquisition des habiletés de base et des techniques spécifiques qui devraient comprendre entre autres les habiletés générales de base telles que courir, sauter et lancer. De plus, le savoir-faire physique sous-jacent à ces habiletés devrait être considéré comme la fondation sur laquelle s'appuie l'exécution d'un vaste éventail d'habiletés physiques.

Figure 2.2





2.4.1 L'acquisition du savoir-faire physique

Le savoir-faire physique : qu'est-ce que c'est au juste?

Le savoir-faire physique, c'est le développement des habiletés physiques de base (section 2.4.2) et des fondements techniques d'un sport (section 2.4.3) qui permettent à l'enfant de bouger avec confiance et de faire preuve de maîtrise dans toutes sortes d'activités physiques, sportives et rythmiques (comme la danse). Le savoir-faire physique consiste aussi à évaluer une situation afin de réagir de façon appropriée.

Pour acquérir un savoir-faire physique optimal, les enfants doivent apprendre les habiletés motrices et sportives de base dans chacun des quatre environnements fondamentaux :

- le sol : milieu de la plupart des jeux et des sports, ainsi que de la danse et des activités physiques;
- l'eau : milieu de toutes les activités aquatiques;
- la neige et la glace : milieu de toutes les activités hivernales de glisse;
- l'air : milieu de la gymnastique

Le savoir-faire physique est acquis au cours des trois premiers stades du DLTA, soit une période qui s'étend de la naissance à l'adolescence (voir figure 2.1).

Au cours de ces premiers stades, l'accent doit être mis sur le plaisir qui est un stimulant et un facteur de motivation très puissant après des enfants.

Un mythe : le savoir-faire physique s'acquiert naturellement

S'il est vrai que beaucoup d'enfants développent EFFECTIVEMENT de bonnes habiletés physiques par essais et erreurs, ce n'est pas le cas pour bien d'autres, et les conséquences peuvent être graves.

Les enfants qui jouissent de bonnes aptitudes physiques aiment s'amuser sainement et ont des jeux actifs, tandis que ceux qui sont moins aptes physiquement sont souvent laissés de côté. Ce phénomène se traduit par un cercle vicieux : ceux qui ont des aptitudes jouent, et en jouant développent encore plus leur condition physique et leurs habiletés sportives, tandis que ceux qui sont moins bien nantis sur le plan physique ont moins d'occasions d'améliorer et de développer leurs habiletés et finissent par être de plus en plus distancés par leurs pairs plus doués. Au bout du compte, bon nombre de ces enfants moins aptes physiquement cessent d'essayer et renoncent à pratiquer les activités physiques qui les aideraient à devenir plus en forme et à développer leurs habiletés sportives.





Le manque de savoir-faire physique : conséquences

L'enfant qui ne n'acquiert pas un savoir-faire physique est très défavorisé. Au terrain de jeu et au parc, les enfants aiment beaucoup jouer avec d'autres enfants qui ont le même niveau d'habileté qu'eux et qui peuvent « soutenir le rythme du jeu »; ceux qui en sont incapables sont généralement laissés de côté.

Les enfants disent eux-mêmes que le manque d'aptitudes à jouer est l'une des principales raisons pour lesquelles ils abandonnent la pratique de l'activité physique et du sport organisé.

La non-acquisition des habiletés physiques de base fait que l'enfant renoncera vraisemblablement à participer à des activités sportives qui requièrent une certaine maîtrise des habiletés spécifiques, ce qui le limite dans les choix d'activités favorables à la santé la vie durant. Et cela réduit aussi ses chances de s'engager à rechercher l'excellence sportive.

Le fait de ne posséder aucune habileté motrice de base limite sérieusement les possibilités de participer plus tard à des activités de loisir ou de compétition, comme on peut le constater dans les quelques exemples ci-dessous.

2.4.2 Les habiletés physiques de base

Pour acquérir un savoir-faire physique, les enfants doivent apprendre à maîtriser les mouvements de base. Cependant, cette maîtrise n'arrive pas soudainement, et les entraîneurs doivent se rappeler que les enfants ne sont pas des « adultes en miniature ». Pour bien apprendre tous ces mouvements, l'enfant doit franchir une série d'étapes. L'objectif d'un entraîneur devrait être d'aider chaque enfant à passer à l'étape suivante d'apprentissage de ces mouvements, et non de le pousser à les exécuter comme le ferait un adulte.

Bien que les enfants évoluent et apprennent à des rythmes différents, presque tous acquièrent les habiletés de base selon la même séquence et passent par les mêmes étapes :

- ❑ **Le moment qui précède l'apprentissage d'une habileté motrice ou sportive.** À mesure qu'un enfant grandit et se développe (évolue), les connexions nerveuses se multiplient et les muscles se renforcent. Tant que le cerveau n'est pas suffisamment développé, et les muscles assez forts, l'enfant ne peut tout simplement pas acquérir certaines habiletés, et il est alors bien inutile de le pousser à les acquérir : cela n'aboutit à rien de bon. L'important à ce stade, c'est de fournir à l'enfant le plus d'occasions possible d'explorer toutes sortes de mouvements dans un environnement riche, c'est-à-dire un environnement à la fois sécuritaire et stimulant.
- ❑ **Le moment où l'enfant est prêt à apprendre une habileté motrice ou sportive.** À un certain point de son développement, l'enfant a les caractéristiques physiques requises (des muscles et des nerfs suffisamment développés) pour être capable d'acquérir une habileté en particulier (facteur de capacité), qu'il doit maintenant apprendre à maîtriser. L'enfant





acquiert une nouvelle habileté selon un processus naturel, qu'il est possible cependant de stimuler grandement : il suffit pour cela de lui offrir des occasions de s'exercer en s'amusant et de mettre à sa disposition équipement et matériel adaptés. En donnant à l'enfant des instructions simples et en lui permettant de s'exercer beaucoup, on l'aide à développer un sentiment de confiance qu'il conservera toute sa vie, bien que cela n'ait pas nécessairement pour effet d'accélérer le processus d'apprentissage.

- ❑ **Le moment le plus propice à l'apprentissage d'une habileté motrice ou sportive.** Pour chaque nouvelle habileté que doit acquérir un enfant, il y a un moment qui est « le plus propice ». Là encore, on peut favoriser le processus d'apprentissage et obtenir des résultats très positifs en donnant des instructions simples à l'enfant et en lui permettant de pratiquer. Bien que le moment « le plus propice » pour enseigner une habileté particulière varie d'un enfant à l'autre, la séquence selon laquelle l'apprentissage se fait est passablement uniforme.
- ❑ **Le moment pour les mesures de rattrapage.** Si l'enfant est trop longtemps sans acquérir une habileté, l'apprentissage peut devenir plus difficile. Mais plus il commence tôt à combler son déficit, plus il peut facilement rattraper son retard et acquérir l'habileté et la confiance dont il a besoin pour être pleinement actif avec ses amis et ses pairs.

2.4.3 Les fondements techniques d'un sport

Courir, sauter, attraper, botter, lancer et frapper un objet avec un bâton, une batte ou une raquette de quelque sorte, telles sont les composantes de base des nombreux sports pratiqués par un grand nombre de personnes. Celui qui possède une bonne maîtrise de ces habiletés de base peut facilement apprendre de nombreux sports.

La capacité de prendre de bonnes décisions dans le feu de l'action est une autre habileté essentielle à la pratique sportive.

Voici quelques exemples de ce qui distingue les mouvements physiques de base des fondements techniques d'un sport

- ❑ L'enfant apprend un mouvement de base lorsqu'il s'exerce à lancer plus ou moins rapidement des balles de tailles diverses, d'une main ou des deux mains, en lançant sur des cibles parfois pour apprendre à viser juste et d'autres fois pour améliorer la portée de ses lancers.
- ❑ Lorsque l'enfant lance une balle de softball, en pratiquant le lancer typique de ce sport pour l'envoyer au-dessus du marbre, il est passé de l'apprentissage d'un mouvement physique de base à l'apprentissage du fondement technique d'un sport.

Pour qu'un enfant ait du succès dans le sport, compétitif ou récréatif, il est important qu'il maîtrise les mouvements physiques de base avant d'essayer d'acquérir les fondements techniques, et il est important qu'il ait acquis les gestes de base avant de s'attaquer à des techniques spécifiques à la discipline sportive. Voici deux exemples pour illustrer comment les choses se passent :





❑ **Habiletés requises pour botter**

- ✓ Au stade de l'acquisition des mouvements de base, l'enfant apprend les formes gestuelles essentielles qui consistent à frapper du pied un objet, ce qu'il apprend à faire, autant que possible, avec un pied, puis avec l'autre. Il botte toutes sortes de ballons et il se lance différents défis : lancer le plus loin possible, viser une cible, botter de façon à ce que le ballon reste au sol ou le botter pour qu'il s'élève le plus haut possible dans les airs.
- ✓ Au stade de l'acquisition des fondements techniques (au soccer, p. ex.), l'enfant apprend à botter un ballon de soccer, sans toucher le ballon avec ses mains. Il mesure alors la force avec laquelle il doit frapper le ballon du pied pour qu'il atteigne un coéquipier, et il apprend à frapper le ballon avec l'intérieur du pied pour améliorer la précision de ses passes.

❑ **Habiletés requises pour attraper**

- ✓ Au stade de l'acquisition des mouvements de base, l'enfant apprend les formes gestuelles essentielles qui consistent à attraper avec deux mains, puis en se servant d'une seule main. Il attrape toutes sortes de balles de tailles diverses, et il apprend à attraper le ballon sans se déplacer, puis à l'attraper au vol en allant à sa rencontre. Ce sont là des habiletés qu'il pourra mettre à profit dans la pratique de tout sport qu'il pourra choisir ultérieurement.
- ✓ Au stade de l'acquisition des fondements techniques (au baseball, p. ex.), l'enfant apprend à attraper une balle de baseball, en utilisant un gant de baseball. Au début, l'enfant apprend à attraper une balle qui est lancée, puis quand il est suffisamment habile, il apprend à attraper une balle qui est frappée avec le bâton.

Pour de plus amples renseignements sur les habiletés physiques de base et les techniques sportives, voir la section 4.4 du présent document.

2.4.4 Les autres habiletés

Prévoir et intercepter

Il est facile de comprendre pourquoi le savoir-faire physique doit inclure des habiletés comme celles de courir et de sauter, de lancer, de botter et d'attraper un objet ainsi que l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse. Mais les choses sont moins évidentes pour d'autres habiletés, dont les deux plus importantes sont la capacité de prévoir la trajectoire d'un engin et de l'intercepter.

Songez un moment à ce qu'il faut mettre à contribution pour attraper une balle de softball frappée haut dans les airs.

Pour être en mesure de l'attraper, l'enfant doit pouvoir :

- ❑ Voir la balle quitter le bâton et prévoir où elle atterrira.





- ❑ Se déplacer vers l'endroit où il croit que la balle va tomber et s'y rendre avant qu'elle n'y arrive. Cette capacité d'intercepter la balle est une habileté du savoir-faire physique qu'il faut acquérir.
- ❑ Attraper la balle.

Cette capacité de prévoir une trajectoire et d'intercepter l'engin joue un rôle essentiel dans de nombreux sports de bâton, de batte et de raquette, qui obligent l'enfant à prédire où la balle ou la rondelle se dirige, puis à placer son bâton, sa batte ou sa raquette de façon à obtenir un contact solide entre son « outil de frappe » et l'engin en mouvement.

L'apprentissage d'une habileté motrice complexe comme celle-ci nécessite deux conditions :

- ❑ Un bon niveau de maturité du cerveau et de la vision, ce qui est le cas normalement entre l'âge de 4 et 7 ans.
- ❑ De multiples occasions de s'exercer à attraper, à intercepter et à frapper des objets de formes et de tailles diverses, allant dans différentes directions à des vitesses variables (beaucoup de pratique).

L'enseignement des bonnes techniques, en ce qui concerne surtout la position du corps et ce qu'il faut surveiller, peut grandement aider l'enfant à acquérir ce type d'habiletés.

2.4.5 Se doter d'une vie saine et active et poursuivre l'excellence sportive

La pratique de l'activité physique a plus d'importance pour la santé que tout autre aspect sur lequel vous exercez un contrôle. Des recherches récentes révèlent qu'il est préférable pour la santé d'avoir un surplus de poids et être actif que d'avoir un poids normal et être sédentaire. Cette raison suffit à elle seule à justifier que les enfants acquièrent les connaissances, les habiletés et les attitudes qui leur donnent la meilleure chance possible de demeurer actifs toute leur vie.

Quand un enfant a confiance en sa capacité de prendre part à des activités récréatives et sportives sans craindre de s'afficher, la probabilité qu'il veuille être de la partie est élevée; et s'il aime l'activité, il est probable qu'il va l'adopter. La confiance qu'a un enfant dans sa capacité de se mouvoir se développe graduellement à mesure qu'il grandit et qu'il apprend, et l'enfant compare constamment son niveau à celui de ses camarades de jeu. Les enfants possédant un savoir-faire physique leur permettant de se mouvoir de façon efficace SAVENT qu'ils bougent bien et cette confiance les encourage à essayer des activités nouvelles et différentes sans crainte.

Le savoir-faire physique peut aussi servir d'assise à la quête de l'excellence sportive.


Le savoir-faire physique est donc la clé non seulement de l'adoption à long terme d'un mode de vie intégrant l'activité physique, pour le plaisir et pour la santé, mais aussi du développement d'athlètes ayant les fondements nécessaires pour atteindre les plus hauts échelons d'excellence sportive sur la scène internationale et faire partie de l'élite internationale.





2.5 Considérations liées à la croissance et au développement

Croissance et développement : 3 à 5 ans

Généralités	
<ul style="list-style-type: none">• Ne distingue pas ce qui est réel de ce qui est irréel.• Vit dans un monde où l'imaginaire et l'imitation prédominent.• Imité continuellement.• Très grande dépendance envers les parents.• A besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes.	
Psycho-social	
<ul style="list-style-type: none">• Très individualiste et même égocentrique.• Peut craindre les étrangers.• Garçons et filles peuvent participer aux mêmes activités sans problème.	
Apprentissage	
<ul style="list-style-type: none">• Devient progressivement plus compétent dans le domaine de l'acquisition de connaissances, de l'intelligence, du langage et de l'apprentissage. Utilise les notions d'âge, de temps, d'espace et de moralité (bon-mauvais) de façon plus efficace.• Très faible capacité de concentration (période d'attention courte); difficulté à comprendre les concepts abstraits.• Capacité limitée de résoudre des problèmes.• Ne peut tenir compte de la plupart des informations ou stimuli de l'environnement.	
Physique	
<ul style="list-style-type: none">• La croissance connaît un léger ralentissement par rapport aux deux premières années de la vie. Les proportions corporelles se raffinent. La tête est fragile.• Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte.• Le développement du système nerveux se fait à un rythme très rapide au cours de cette période. La croissance du cerveau est complétée à environ 75 % à 3 ans et à environ 90 % vers 6 ans.• La coordination œil-main s'améliore de même que le rythme général des mouvements fondamentaux; contrôle accru des mouvements mais ceux-ci demeurent saccadés.	





- La performance motrice est fortement liée au toucher et au sens kinesthésique.
- À 5 ans, la marche et la course sont habituellement bien maîtrisés et peuvent être intégrés dans des jeux. Vers 5 ans, l'enfant peut courir 35 mètres en 10 sec environ.

Préférences

- Préfère les activités qui stimulent les différents sens et l'imagination.
- Adore les jeux simples dont les tâches et les règles sont faciles à comprendre.
- Démontre un intérêt particulier pour les activités individuelles, mais accepte de partager son environnement de jeu.

Contre-indications


- Tout ce qui est structuré ou demande de l'attention.
- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Activités répétitives (pour éviter l'ennui et les blessures de surmenage).
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Mettre l'accent sur l'atteinte de résultats ou d'une quelconque performance.
- Comparer les enfants les uns aux autres.

Suggestions

- Activités qui offrent des expériences motrices diverses où l'accent est mis sur le sens kinesthésique (p. ex., connaissance du corps et de ses parties, leur emplacement dans l'espace).
- Explications simples accompagnées d'assistance manuelle à l'enfant lors de l'exécution du mouvement.
- Toutes les activités devraient se dérouler sous forme de jeux et être courtes et variées.
- L'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair.
- On peut constituer des petits groupes où l'accent est mis sur des activités jouées favorisant l'acquisition des habiletés motrices de base nécessaires au développement psychomoteur (p. ex., équilibre, coordination, déplacements dans toutes les directions et de diverses formes). Encourager la participation des parents afin de créer une occasion propice à l'établissement de relations étroites entre eux et leurs enfants.
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant et le/la complimenter régulièrement.



**Croissance et développement : 6 et 7 ans**

Généralités	
<ul style="list-style-type: none"> • À cet âge, l'enfant est encore assez individualiste et centré sur lui-même. A besoin de beaucoup d'attention et doit être en compagnie d'un adulte ou en petit groupe. • Grande dépendance envers les parents. • Reconnaît l'animateur ou l'entraîneur comme chef. • A besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes. • Expérience sportive inexistante. • L'intérêt pour le sport peut commencer à se manifester. 	
Psychosocial	
<ul style="list-style-type: none"> • Plutôt individualiste; essaie quand même d'élargir son champ social et le nombre de ses relations, surtout avec les individus du même sexe. • Parfois gêné et timide. • Est conscient de ses émotions et de ses sentiments ainsi que de ceux des autres à son endroit; peut utiliser les émotions pour obtenir certains privilèges. • Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans trop de problème. 	
Apprentissage	
<ul style="list-style-type: none"> • Apprend mieux en observant et en expérimentant rapidement par la suite. • Durée d'attention courte (quelques minutes). • Le raisonnement se limite à ce qui est évident et observable. • Peut avoir peur de l'inconnu. • Est porté à imiter et à faire preuve d'imagination; est curieux et avide de savoir. 	
Physique	
<ul style="list-style-type: none"> • Le développement du système nerveux est presque terminé. • La croissance physique se poursuit à un rythme constant, mais lent. En moyenne, il y a peu de différences entre les sexes pour ce qui est de la taille et du poids corporel. 	





- La tête est encore fragile. Les os, tendons, muscles et ligaments ne peuvent résister à de fortes surcharges.
- Est toujours en mouvement. A encore relativement peu de coordination; endurance faible.
- Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte. Fréquence cardiaque de repos avoisine les 100 bpm.
- Le mécanisme aérobie prédomine à l'effort ; faible capacité anaérobie.
- Évacue mal la chaleur à l'effort car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé; les risques de blessures dues à la chaleur sont plus élevés chez les enfants.
- Les enfants se refroidissent rapidement et sont peu tolérants au froid, ce qui augmente l'importance qu'ils soient vêtus correctement pour les activités hivernales (voir sections 3 et 6 pour de plus amples renseignements).

Préférences

- Préfère l'activité individuelle avec une certaine interaction du groupe (p. ex., jeux de poursuite). Aime aussi lancer, attraper, frapper, sauter, grimper et les activités faisant bouger l'ensemble du corps.
- Apprécie toutes les activités requérant de l'imagination ou encore l'imitation de l'adulte.
- Les jeux doivent être soumis à un minimum de règles et favoriser la créativité.

Contre-indications

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Activités répétitives. Activités trop structurées et trop formelles (pour éviter l'ennui et les blessures de surmenage).
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Utilisation d'équipement non adapté à la taille et à la force de l'enfant.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Efforts intenses et répétés dont la durée varie entre 20 et 60 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobie prolongés.
- Mettre l'accent sur l'atteinte de résultats ou d'une quelconque performance.
- Expérience compétitive déplaisante.
- Comparer les enfants les uns aux autres.
- Longues explications.
- Critiques négatives.





Suggestions

- Toutes les activités devraient se dérouler sous forme de jeux. Varier les conditions dans lesquelles se déroulent les jeux et les activités afin de promouvoir le développement des schémas moteurs.
- Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des participants et augmenter les probabilités de succès lors de la pratique de l'activité. Utiliser de l'équipement adapté à la taille et à la force de l'enfant.
- Les démonstrations doivent être claires, simples et viser l'atteinte d'un objectif très précis. La durée des activités doit être courte et les exercices doivent être variés.
- Féliciter chaleureusement les enfants pour leurs efforts et les complimenter régulièrement. La rétroaction ne doit porter que sur un seul point : le plus important. Encourager les enfants à se féliciter eux/elles-mêmes et à féliciter les autres.
- Privilégier l'apprentissage des habiletés motrices de base par le jeu; initier les enfants à la technique en stimulant leur imagination (ex : penser à un événement amusant de la vie d'un enfant, à une bande dessinée).
- Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire et à transporter avec eux leurs boissons préférées.

Exemples

- Courses à relais ou à obstacle
- Salto, pirouette, sauts, courses, mouvements latéraux, montée sur corde, saut à la corde, utilisation de jeux modulaires, glissades, lancer et attraper la balle avec les pieds ou les mains, frapper la balle.
- Exercices de force de base à l'aide du poids corporel de l'enfant (traction, relevé-assis, flexion de jambes).





2.6 SFC : tableau de progression de l'athlète

STADE DU DLTA	NIVEAU D'ENTRAÎNEUR	ÉQUIPEMENTS	TECHNIQUE	PHYSIOLOGIE	FORCE ET FLEXIBILITÉ	APTITUDES MENTALES	COMPÉTITION	DIVERS
Stade de développement Enfant actif Garçons et filles 5 ans et moins (6)	PNCE Entraîneur communautaire en formation (a participé au stage entraîneur communautaire - initiation). Un minimum de 10 heures comme entraîneur	Utilisation régulière de sites avec terrain de jeu de ski au cours de la saison. Chalet à proximité du terrain de jeu.	Période importante pour le développement des habiletés physiques de base. Initier les enfants au ski de fond très tôt (vers l'âge de 3 ans). Accent mis sur l'équilibre, la glisse, le pas alternatif sans bâtons. Sorties à ski en dehors des séances (le plus d'activités possible dans le terrain de jeu de ski).	Le développement de la condition physique et l'acquisition des habiletés techniques font partie du plaisir quotidien. Jeu libre (actif) pendant des périodes quotidiennes d'une heure à quelques heures en fonction de l'âge.	N/A	Les activités choisies permettent aux enfants de se sentir compétents et à l'aise.	Pour les plus âgés de ce groupe, les jeux et les compétitions sont de nature récréative et visent la participation.	L'apprentissage se fait en situation de jeu et de découverte, dans un contexte où l'enfant apprend naturellement à skier, avec peu d'enseignement formel. Séances : 6 à 8 semaines ; une séance hebdomadaire de 30 à 60 min. en fonction de l'âge; activité structurée sur neige. Faire vivre une expérience agréable en utilisant l'équipement approprié. Explorer les risques et les limites dans un environnement sécuritaire.

Âge au 31 décembre de la saison de ski courante.





STADE DU DLTA	NIVEAU D'ENTRAÎNEUR	ÉQUIPEMENTS	TECHNIQUE	PHYSIOLOGIE	FORCE ET FLEXIBILITÉ	APTITUDES MENTALES	COMPÉTITION	DIVERS
Stade de développement S'amuser grâce au sport Garçons et filles 6 et 7 ans (première étape de ce stade)	PNCE Entraîneur communautaire (a participé au stage entraîneur communautaire) un minimum de 26 heures comme entraîneur.	Terrain varié, pistes tracées pour le patin et le classique. Chalet à proximité du stade. Continuer d'utiliser le terrain de jeu de ski. Pistes éclairées.	Maîtrise des habiletés physiques de base et développement de la motricité générale. Acquisition des techniques de base du ski (classique et patin); égale utilisation des techniques; acquisition des techniques de descente. Accent sur l'équilibre, l'agilité, le rythme. Utiliser les « objectifs neige » comme motivation à skier. Bonnes habitudes techniques acquises par la répétition.	Période de réponse optimale à l'entraînement de la vitesse 1 et de la flexibilité. Acquisition d'une bonne condition physique par la participation régulière à différents sports à l'année longue. Utiliser le jeu pour l'acquisition de la technique, de la vitesse et de la flexibilité.	Début des exercices de base en flexibilité. Début des exercices de force utilisant le poids corporel de l'enfant, le ballon médicinal et le ballon suisse.	Sensibilisation à l'importance des aptitudes mentales. Initiation aux techniques de pensée positive pour bâtir la confiance et acquérir l'aptitude à composer avec le stress. Développement intégré des aspects mental, cognitif et émotionnel. Utilisation d'un équipement de ski adéquat, dont des skis à farter.	Tournois de ski, relais de club, chasse au trésor, activité de fin de saison. 4 épreuves par saison de 5 à 10 minutes chacune; de 500 à 1000 m. Terrain varié, aménagement spécial (parcours à obstacle, parc, etc.) Début des compétitions : le plus souvent possible dans un contexte d'équipe	Utilisation d'un équipement de ski adéquat, dont des skis à farter. Séances : 2 par semaine, 1 heure chacune. Minimum de 16 séances sur neige avec activités structurées et jeux actifs. Séances structurées et bien encadrées. Ski en dehors des séances d'entraînement (le plus souvent possible sur un terrain de jeu de ski). Entretien de base des skis.

* 7 ans ou moins au 31 décembre de la saison de ski courante.





RÉFÉRENCES

How Children Learn. *Teaching Children to Ski*. Flemmen A. and Grosvold O, (M. Brady, trans). Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1983.

How Balance is Learned. *Teaching Children to Ski*. Flemmen A. and Grosvold O, (M. Brady, trans). Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1983.

Rhythm First. Flemmen. *Teaching Children to Ski*. Flemmen A. and Grosvold O, (M. Brady, trans). Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1983.

Coaching Tips – Bunnyrabbit Age Group. *CCBC Ski League Leader Manual*, 2000.

Where Community Sport Fits in Athlete Development. Balyi. *Sport System Building and Long-Term Athlete Development in Canada – The Situation and the Solutions*. Coaches Report, Summer 2001, Vol. 8 No.1, p. 25-28.

Ewing, M.E. & Seefeldt, V., *Participation and Attrition Patterns in American Agency-sponsored and Interscholastic Sports: An Executive Summary*. Preliminary report to the Athletic Footwear Council. North Palm Beach, FLA.: Sporting Goods Manufacturers Association, 1988.

Centre canadien multisport, *Développer le savoir-faire physique*, 2007.

Ski de fond Canada, *Le ski de fond, un sport pour la vie*, 2007.

Considérations liées à la croissance et au développement :

Bar-Or, O. (Editor) *The Encyclopedia of Sports Medicine: The child and the adolescent athlete* (IOC Medical Commission Publication), Blackwell Scientific Publishers, Oxford, 1996.

Association canadienne des entraîneurs, PNCE niveau I, *Manuel de l'entraîneur – théorie*, Ottawa, 1989.

Association canadienne des entraîneurs, Tâche 16: développement de l'athlète à long terme, PNCE niveaux 4 et 5, Ottawa, 1994.

Association canadienne des entraîneurs, *Parlons franchement des enfants et du sport*, Ottawa, 1996.

Malina, R., Bouchard, C. *Growth and Development of Children*, Human Kinetics, Champaign, 1991.

Certaines illustrations de ce document sont la propriété de CARDISPORT et d'HEMERA TECHNOLOGIES INC. Elles sont utilisées sous licence et protégées par le droit d'auteur.



SECTION 3 – L'HABILLEMENT ET L'ÉQUIPEMENT



Conseil. Renseignez bien les parents propos de l'équipement qui convient à l'âge et au niveau de leurs enfants : où se le procurer, quels en sont les coûts et comment l'entretenir. Préoccupez-vous de la qualité de l'équipement des jeunes : c'est par là que commence l'apprentissage d'une bonne technique.

Source : CCBC Ski League Manual (Manuel de la ligue de ski de CCBC)



3.1 L'habillement pour le ski de fond

Pour être confortable en ski, il est faut être bien habillé. Lorsque les skieurs sont actifs durant la séance d'entraînement ou une activité, ils peuvent conserver leur chaleur même s'ils ne portent pas beaucoup de vêtements.

Le système multicouche, qui consiste à porter plusieurs couches minces de vêtements est habituellement supérieur au port d'un vêtement épais qui peut aussi limiter l'aisance des mouvements. Avec le système multicouche, l'air est emprisonné entre chaque couche, ce qui isole le corps. Lorsque l'exercice élève la température corporelle et que la transpiration apparaît, le skieur peut enlever une ou plusieurs couches de vêtements pour maintenir sa température à un niveau confortable. Lorsque le skieur est moins actif ou qu'il est fatigué, il peut ajouter des épaisseurs afin de maintenir sa température au bon niveau. En corollaire à ce principe, il vaut mieux apporter trop de vêtements que pas assez, puisque le système multicouche fonctionne uniquement si le skieur porte suffisamment de vêtements pour se prévaloir des options disponibles.

La première couche

C'est une bonne idée de porter directement sur la peau des sous-vêtements de sport en fibres synthétiques comme le polypropylène. La laine mérinos et la soie sont aussi de bons choix. Les sous-vêtements de sport favorisent l'évaporation de la transpiration vers les couches extérieures de vêtements, gardant la peau sèche et procurant ainsi une meilleure isolation. Ce type de vêtement se trouve facilement dans la plupart des boutiques de sport.

La deuxième couche

Par dessus les sous-vêtements, le skieur peut porter sur le haut du corps une seconde couche composée d'un mélange de polypropylène et de polyester ou de laine polaire en fonction de la température ainsi que du type et de la durée de l'activité. La laine polaire est un bon tissu synthétique pour cette couche et elle est adaptée aux activités de ski et de sport.

Pour permettre l'amplitude du mouvement, les skieurs doivent porter des vêtements extensibles ou pas trop ajustés. Ceci est particulièrement vrai pour la seconde couche dans le bas du corps. Il ne faut jamais porter de jeans : ils sont généralement trop serrés et nuisent à la liberté de mouvement. De plus, les vêtements de coton, comme le jeans, ne conviennent pas au ski parce qu'ils absorbent et retiennent l'humidité très facilement.

La troisième couche

La dernière couche devrait être composée d'une veste à l'épreuve du vent sur laquelle la neige ne collera pas. Ce peut être une veste de ski commerciale qui convient à ces conditions. Les vêtements imperméables sont à éviter parce qu'ils retiennent l'eau à l'extérieur mais enferment également la transpiration à l'intérieur. Une veste et des pantalons de nylon respirant ou d'un tissu similaire sont un bon choix. Les pantalons sont particulièrement importants pour les plus jeunes qui passent une bonne partie de leur temps en contact avec la neige. La couche externe





est surtout importante dans des conditions de vent et de neige et peut être rangée facilement au besoin. Veillez à apporter un vêtement protecteur lorsque vous partez en randonnée.

Dans des conditions très froides, une combinaison d'hiver peut être un vêtement approprié pour les jeunes enfants. Veillez à ce que les enfants n'aient pas trop chaud et restent en mouvement, parce qu'ils peuvent se refroidir très rapidement.

Lorsqu'un skieur porte des vêtements légers par temps froid – par exemple, en situation de course – il peut utiliser des sous-vêtements à l'épreuve du vent pour protéger les parties sensibles.

La tête joue un rôle important dans la régulation de la chaleur corporelle. Une tuque aidera à conserver la chaleur et à garder les mains et les pieds chauds. Enlever la tuque permet de diminuer la chaleur rapidement. Les skieurs doivent utiliser une tuque épaisse lorsqu'il fait froid et une plus légère lorsqu'il fait plus chaud. Les cache-oreilles associées aux oreillettes de la tuque garderont les oreilles au chaud et empêcheront l'apparition d'engelures dans les conditions les plus froides. Lorsqu'il fait très froid, portez un balaclava, un foulard ou un cache-cou remonté pour tenir le visage au chaud. Lorsque vous portez un foulard, entrez les extrémités à l'intérieur des vêtements pour ne pas l'accrocher à une branche.

Dans les conditions très froides, les mitaines sont plus chaudes que les gants. Vous pouvez également acheter des couvre-chaussures pour avoir une couche d'isolation supplémentaire aux pieds. Une vieille paire de chaussettes coupée à l'extrémité et passée par dessus la botte peut jouer le même rôle et procurer plus de chaleur.

Plusieurs boutiques de sport vendent des chaussettes qui peuvent conserver vos pieds au chaud en évacuant la transpiration de la peau. Les pieds sont souvent froids parce que les bottes sont trop serrées ou les chaussettes trop ajustées et que les orteils n'ont pas d'espace pour bouger. Choisissez une pointure de botte et de chaussette de façon à ce que le skieur puisse bouger les orteils tout en ayant le pied suffisamment ajusté pour éviter le soulèvement et le frottement du talon. Parfois, les pieds transpirent dans la botte d'hiver durant le trajet dans une automobile surchauffée. Dans ce cas, c'est une bonne idée de mettre une paire de chaussettes sèches juste avant de partir à ski : les pieds resteront chauds.

Après l'activité, les skieurs auront plus chaud s'ils mettent des vêtements secs. Veillez à apporter des vêtements supplémentaires comme un manteau d'hiver, des mitaines, une tuque et des bottes d'hiver pour vous changer après l'entraînement.

Pour des renseignements supplémentaires à ce sujet, consultez la section 6.3.





3.2 S'habiller adéquatement pour le ski (plan de leçon)

Cet section présente un plan de leçon pour enseigner comment s'habiller adéquatement pour le ski de fond. Ce genre de leçon est un bon substitut lorsque les conditions de neige sont mauvaises ou qu'il fait trop froid pour skier ou s'entraîner. Adapter en fonction du groupe d'âge avec lequel vous travaillez.

- Objectif.** Enseigner les principes de base de l'habillement du ski de fond.
- Lieu.** Salle de classe ou équivalent.
- Équipement.** Échantillon de vêtements.
- Durée - horaire**
 - ✓ 20 minutes : enseigner la base de l'habillement par couches.
 - ✓ 10 minutes : enseigner les caractéristiques des vêtements.

Méthodologie d'enseignement

Disposer tous les vêtements sur une table. Demandez un volontaire pour tenir le rôle de mannequin pour présenter les principes de l'habillement par couche à l'aide des éléments suivants :

- Des sous-vêtements (haut et bas).
- Par dessus les sous-vêtements, une seconde couche faite d'un mélange de polypropylène et de polyester ou de laine polaire, et un vêtement de protection contre la pluie et le vent.
- Une couche externe comme un vêtement ajusté ou ample, des pantalons de polyester doublés de laine polaire.
- Des chaussettes appropriées.
- Des couvre-chaussures ou des vieux bas qui jouent ce rôle.
- Deux paires de mitaines, une mince et une plus épaisse et des gants de ski.
- Un cache-cou (qui peut être remonté sur le bas du visage).
- Trois tuques : une mince, une plus épaisse et une qui couvre les oreilles.
- Un manteau d'hiver pour avant et après le ski.
- Un balaclava.
- Un pantalon à l'épreuve du vent et résistant à l'eau non isolé (pour les plus jeunes).

À mesure que vous habillez le mannequin, donnez les principales raisons de s'habiller par couche et les qualités de chaque couche de vêtement.





Sujets à enseigner

❑ Les principes de l'habillement par couches. Décrire l'habillement par couches :

- ✓ Les skieurs conservent leur chaleur en s'habillant par couches multiples pour isoler le corps. Chaque couche agit comme un rempart contre le froid. L'air est réchauffé entre chaque couche.
- ✓ S'il a trop chaud, le skieur peut enlever une couche, ce qui permet d'évacuer l'air emprisonné. Expliquez que le skieur doit porter une tuque plus épaisse par temps froid et une tuque plus mince lorsqu'il fait moins froid. Si la tuque est trop chaude pour la température ambiante, le skieur voudra l'enlever, laissant sa tête à découvert.
- ✓ S'il a froid ou ne parvient pas à réchauffer ses extrémités, (surtout les mains et les pieds), le skieur ajoute une couche de vêtements.

❑ Expliquer pourquoi les skieurs s'habillent par couches :

- ✓ Pour garder le haut du corps (torse) au chaud. Lorsque le torse est chaud, les bras et les jambes le seront aussi.
- ✓ Pour éviter une transpiration excessive. Les skieurs s'habillent par couche pour conserver leur chaleur corporelle, pas pour l'augmenter.
- ✓ Enseignez également les sujets suivants :
 - Les skieurs peuvent se protéger du refroidissement causé par le vent et la pluie en portant une veste imperméable et respirante qui laisse la transpiration s'échapper.
 - Les skieurs devraient porter une tuque : 80 % de la chaleur corporelle se perd par la tête. Même s'ils enlèvent une couche de vêtements à la fin de l'échauffement, les skieurs doivent conserver leur tuque.
 - Pour l'aisance des mouvements, les skieurs devraient porter des vêtements extensibles ou bouffants, mais pas des jeans ajustés.
 - Les mitaines sont généralement plus chaudes que les gants.

❑ Les caractéristiques des tissus. Les principaux éléments à enseigner à ce sujet sont les suivants :

- ✓ Les sous-vêtements absorbent la transpiration corporelle comme la mèche d'une chandelle attire la cire vers le haut. Cette absorption permet à la peau de demeurer sèche. Si son corps est au sec, le skieur aura plus chaud que s'il était mouillé. Pour illustrer ce phénomène de conduction et le refroidissement qui s'ensuit, soufflez sur un doigt mouillé.
- ✓ Les fibres naturelles qui composent les vêtements de la couche extérieure donnent plus de chaleur que les fibres synthétiques; les fibres naturelles comprennent la laine et le coton. Les skieurs devraient donc porter des fibres naturelles pour obtenir plus de chaleur.
- ✓ Les coupe-vents sont conçus pour garder la chaleur corporelle à l'intérieur de l'enveloppe. L'enveloppe protège le corps contre les intempéries telles la pluie, la neige et le vent. Le corps ressent les effets du froid comme le doigt mouillé sur lequel on souffle, mais à une échelle plus grande. Avoir très froid durant une longue randonnée peut non seulement être très inconfortable mais aussi très risqué. Les skieurs devraient donc avoir avec eux une veste pour les protéger du vent, de la pluie ou de la neige.





3.3 Conseils pour se tenir au chaud

Voici quelques conseils pour vous aider à montrer à vos jeunes à se préparer adéquatement à leurs activités de ski.

Je m'habille correctement pour skier

- Je couvre mon visage par temps froid ou venteux.
- Je garde ma tuque sur la tête!
- Je porte des sous-vêtements isothermes.
- J'utilise des mitaines et non des gants.
- J'évite les vêtements trop volumineux qui nuiraient à mes mouvements : si possible, je porte plusieurs couches de vêtements plus minces.
- Avec un chandail de laine, je porte un autre vêtement comme première couche sur ma peau.
- Mes vêtements et mes bottes ne sont pas trop ajustés.
- Les glissières de métal ne sont pas directement sur ma peau.

Garder les pieds chauds

- Je porte une tuque. Cela aide mon corps à conserver sa chaleur, qu'il peut par la suite retourner vers les mains et les pieds.
- Je mets une paire de chaussettes sèches juste avant de partir à ski. Les chaussettes que je porte avec mes bottes d'hiver sont humides, ce qui fera geler mes pieds.
- Je dois être capable de bouger mes orteils pour que mes pieds demeurent chauds. Ne portez pas de bottes trop serrées ou des chaussettes épaisses dans des bottes où les pieds n'ont pas d'espace pour bouger.
- Par temps froid, je porte des couvre-chaussures que je peux trouver dans une boutique de sports ou je mets une vieille chaussette pas-dessus mes bottes. Dans ce cas, je devrai percer l'avant de la chaussette pour pouvoir ajuster la fixation.

Pour me tenir au chaud

- Je sautille comme le lapin.
- Je fais tourner mes bras comme les ailes du moulin à vent.
- Je fais bouger mes orteils et mon nez.
- Je ris à gorge déployée.
- Je skie dans tous les sens.
- Si je fais tout cela, j'aurai chaud tout au long de la journée!





3.4 L'équipement de ski

Les entraîneurs et les parents jouent un rôle déterminant pour bien équiper l'enfant en vue de sa saison de ski.

Souvent, les parents n'ont pas assez d'expérience du ski pour savoir précisément ce dont leurs enfants ont besoin pour vivre une bonne expérience. Également, bien des parents ne savent pas comment préparer les skis pour une activité ou une séance d'entraînement. C'est pourquoi il est important d'organiser des rencontres ou des cliniques à l'intention des parents au début de la saison afin de les préparer à la tâche de soutenir leur enfant.

Suggestions à l'entraîneur :

- Prenez le temps de bien gérer cet aspect de votre programme. C'est la première étape de l'acquisition d'une bonne technique par les jeunes avec qui vous travaillez.
- Donnez aux parents l'information sur l'équipement dont les jeunes ont besoin en fonction de leur âge et de leur niveau technique; dites-leur où se le procurer, à quel prix et comment l'entretenir.
- Visez l'équilibre entre le prix et les besoins d'un skieur pour vivre une expérience positive.
- Un équipement haut de gamme n'est pas nécessaire pour un débutant, mais un équipement de faible qualité et mal ajusté n'aidera pas le skieur à apprécier son expérience.
- Décrivez les standards minima d'équipement pour vos participants. Par exemple, des bâtons qui auraient 30 cm de trop ne seraient définitivement pas acceptables pour un jeune skieur.
- Pensez à offrir un prix ou une récompense à la fin de la saison pour souligner les efforts d'un jeune qui aurait bien pris soin de son équipement.
- Si vous opérez un programme scolaire, vous utiliserez probablement l'équipement fourni par l'école. Cette approche offre des avantages et des inconvénients. Pour tirer le meilleur parti de cette entente, prenez le temps de préparer l'équipement le mieux possible. Veuillez également à le ranger et à l'entretenir avec précaution tout au long de l'année.
- Les échanges d'équipement sont une bonne façon de contrôler le prix de l'équipement. Un tel projet est peut-être déjà organisé chaque année dans votre club ou dans votre communauté. Sinon, ce sera peut-être un projet que votre groupe pourrait lui-même organiser.
- Cependant, il doit y avoir sur place une personne compétente pour aider les parents dans leur choix.

3.4.1 Un peu de vocabulaire

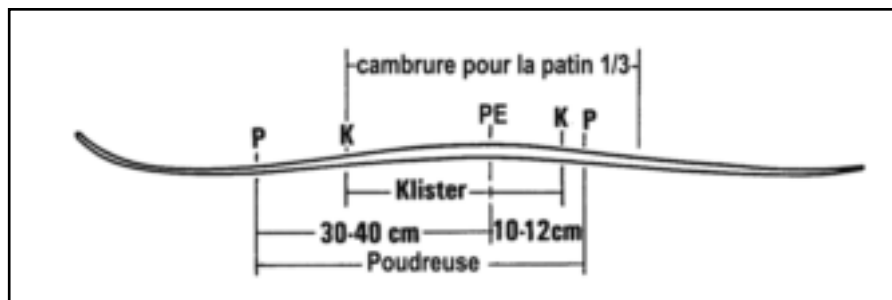
- Fart de base ou fart liant : le fart de base sert à faire mieux adhérer le fart d'adhérence ou le klister à la semelle lorsque la neige est très abrasive. Le fart de base n'est pas conçu pour aider la poussée.
- Chaussure et fixation : les fixations de base les plus courantes sont le système Salomon et le système NNN. Les deux sont de bonne qualité.





- ❑ **Cambrure** : la cambrure est la forme d'arc que possède le ski. Cet arc peut avoir différents niveaux de rigidité.

Figure 3.1 : les différentes cambrures



- ❑ **Ski classique** : ski à double ou simple cambrure, conçu pour supporter votre poids lorsque vous donnez la poussée. Au moment de la poussée, le ski se met à plat, permettant au fart d'adhérence d'accrocher dans la neige.
- ❑ **Ski de patin** : ce type de ski peut aussi être à double ou simple cambrure. Cependant, le ski doit être suffisamment rigide pour que, lorsque vous y mettez tout votre poids (poussée), vous ne puissiez l'écraser à plat.
- ❑ **Fart de glisse** : le fart de glisse est appliqué dans les zones de glisse des skis afin d'augmenter la capacité de glisse. Il existe des farts pour différents niveaux d'habileté et pour l'ensemble des conditions de neige.
- ❑ **Fart d'adhérence** (fart de poussée) : fart utilisé uniquement avec les skis classiques. On l'applique en couches minces dans la portion médiane de la semelle. Le fart d'adhérence se présente en différents niveaux de dureté qui conviennent aux divers types de neige. Pour que le fart puisse adhérer à la neige, les cristaux doivent pénétrer dans le fart ; c'est pourquoi le fart d'adhérence doit être adapté à la dureté des cristaux.
- ❑ **Klister** : le klister est une résine utilisée dans la fabrication du fart d'adhérence. On l'applique en couche mince dans la zone de poussée dans des conditions de neige fondante ou de neige qui a fondu et gelé à nouveau. Il faut toujours laisser refroidir le klister avant de partir à ski.
- ❑ **Grattoir de plastique** : le grattage est une opération consistant à enlever de la semelle, au moyen d'un grattoir, l'excès de fart de glisse. Le grattoir de plastique n'abîme pas la base comme pourrait le faire le grattoir de métal.
- ❑ **Bâtons** : les bâtons de ski sont généralement faits de fibre de verre ou de carbone ou d'aluminium. Voici une méthode simple pour déterminer la hauteur appropriée des bâtons : au menton pour le patin et sous l'aisselle pour le classique.





3.4.2 L'équipement de ski pour les enfants

Voici quelques directives pour vous aider à choisir un équipement de ski adapté aux besoins de votre enfant. 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.

Gérez avec soin cet aspect de l'expérience de votre enfant, parce que c'est la première étape de l'acquisition d'une bonne technique.

Stade du développement de l'athlète : enfant actif

- Le premier équipement d'un enfant devrait être composé d'une paire de ski sans fartage et de bâtons de longueur classique (lorsque la pointe est enfoncée dans la neige, le haut du bâton arrive à l'aisselle).
- Les premiers pas à ski ne demandent pas de longs skis : ces derniers doivent être à peu près de la taille du skieur.
- Les bâtons plus courts sont préférables à des bâtons trop longs.
- Choisissez une fixation simple à manipuler mais qui n'a pas tendance à se détacher tout le temps. Si vous choisissez une fixation avec des courroies et une botte d'hiver, veillez à ce que ces courroies soient bien fixées à la fixation. Les courroies mal attachées se perdent facilement.
- Les bottes de neige ont belle apparence et sont chaudes, mais si elles ne sont pas lacées fermement, les petits pieds risquent d'en être éjectés. La botte restera fixée au ski, mais le jeune skieur se retrouvera en chaussette dans la neige.
- À la seconde paire de ski, l'enfant est prêt à passer aux skis à farter.

Stade du développement de l'athlète : S'amuser grâce au sport

- Niveaux 1 et 2** : Pour apprendre les habiletés de ce niveau, il vaut mieux un ski à farter, même s'il s'agit de la première paire de l'enfant. Les mêmes skis peuvent servir aux deux techniques (des skis classiques utilisés pour le patin) mais les bâtons ont une longueur pour la technique classique.
- Niveaux 3 et 4** : C'est à cet âge que l'on commence à enseigner formellement la technique du patin. L'enfant peut toujours continuer à pratiquer les deux techniques avec une paire de skis adaptée au classique, mais il a maintenant besoin de deux paires de bâtons de longueur différente. Pour les cours où l'on enseigne le patin, il faut enlever le fart d'adhérence de la partie médiane de la semelle et appliquer un fart de glisse sur toute la longueur. Pour les séances de classique, il faut remettre le fart d'adhérence dans la zone de poussée. Il est





important de ne pas utiliser de fixations qui frottent sur la piste lorsque le ski est sur les carres ou en technique de patin.

Vers la fin de ce niveau, vous pouvez suggérer aux parents de procurer à leur enfant deux paires de ski (patin et classique) si l'intérêt et le niveau technique de ce dernier justifient cet investissement.

Skis

- Un ski classique devrait arriver juste sous le poignet lorsque le bras est tendu vers le haut ; la cambrure doit être adaptée au classique. Effectuer le test suivant pour évaluer rigidité de la cambrure. Lorsque le skieur place tout son poids sur un seul ski, la partie du ski sous la chaussure devrait reposer complètement à plat sur le plancher. Lorsque le skieur répartit son poids sur les deux skis, on devrait pouvoir glisser une feuille de papier entre les skis et le plancher sur une distance de 15 à 20 cm. C'est un signe que la cambrure du ski convient au skieur.
- Un ski de patin devrait dépasser la tête du skieur de trois à quatre centimètres ; la cambrure doit être adaptée à cette technique. Lorsque le skieur répartit son poids sur les deux skis, on devrait pouvoir retirer une feuille de papier posée sous la partie du pied, avec une légère traction.
- Un ski utilisé pour les deux techniques doit être à mi-chemin entre la longueur du classique et celle du patin. La cambrure doit être adaptée au classique.
- Si les skis n'ont ni la bonne longueur ni la bonne cambrure, le skieur aura du mal à maîtriser les techniques nécessaires pour progresser.

Bâtons

- Les bâtons doivent avoir une dragonne ajustable.
- Les bâtons classiques doivent arriver à l'aisselle lorsque le skieur est debout sur le plancher.
- Les bâtons de patin doivent arriver au menton.
- Si les bâtons sont trop grands ou trop petits, le skieur aura du mal à maîtriser les techniques nécessaires pour progresser.

Chaussures et fixations

- Choisissez des fixations qui ne frottent pas sur les côtés de la piste ou sur la neige en patin.
- Les systèmes chaussures-fixation Salomon et NNN sont les plus utilisés et les plus convenables. Les deux sont d'aussi bonne qualité et fonctionnent bien.
- Les chaussures doivent être confortables. Trop grandes, le skieur n'aura aucun contrôle ; trop petites, il gèlera des pieds.





3.4.3 Les boutiques de ski et les ventes échange

Incitez les parents à se procurer un bon équipement. Il s'agit d'un investissement dans une activité d'apprentissage profitable et amusante, et un bon équipement conserve une valeur de revente.

Se procurer un équipement dans les ventes échange entre familles qui pratiquent le ski de fond est un excellent moyen de contrôler les coûts. Cependant, rappelez-vous que l'équipement recyclé pour les enfants est souvent de pauvre qualité et peut vous décevoir. L'équipement de seconde main est une aubaine uniquement lorsqu'il correspond aux besoins des jeunes skieurs et qu'il est de la bonne taille.

Vous pouvez proposer aux boutiques des projets d'échange. Certaines offrent déjà de tels programmes. Cette méthode contribue également à maintenir le coût d'achat à ;a baisse, permet au jeune d'avoir un équipement adapté à mesure qu'il grandit et incite les boutiques à ne tenir que de l'équipement de qualité (il est plus difficile de recycler de l'équipement de moins bonne qualité).

Si les parents de votre club ont acquis de l'équipement de bonne qualité pour leurs enfants, vous pouvez stimuler la création d'un réseau d'information ou d'un pool d'équipement. À la fin de chaque saison, demandez aux parents d'observer ce que les autres enfants utilisent. Au début de la saison suivante (lorsque les enfants ont grandi), faites-leur utiliser le réseau pour tenter de trouver l'équipement le mieux adapté à leur enfant.

3.4.4 L'entretien des skis

La plus importante leçon pour les skieurs de tous les âges est d'apprendre à prendre soin de leur propre équipement. Les enfants devraient apprendre dès le tout début à respecter leur équipement et à comprendre comment le préparer et l'entretenir. Si vous opérez dans le cadre d'une école de ski, une séance ne devrait jamais se terminer avant que les skis ne soient prêts à être entreposés (avec une chaussette à la spatule et aux talons et une bonne attache).

Incitez les jeunes à se débrouiller par eux-mêmes. Ne faites pas tout à leur place mais apprenez-leur graduellement à devenir responsables d'eux-mêmes.

Donnez-leur les conseils suivants pour prendre soin des skis :

- Ne pas marcher avec les skis aux pieds dans le stationnement ; le gravier peut salir et endommager la base.
- Ne pas laisser traîner les bâtons par terre : ils se brisent facilement si quelqu'un marche dessus.
- Enlever la neige de la semelle lorsque vous avez terminé. Ranger les skis après chaque séance.
- Mettre une chaussette à la spatule et au talon pour empêcher les skis de frotter l'un contre l'autre.
- Utiliser des attaches à ski pour les fixer solidement l'un à l'autre.
- Faire sécher les bottes lentement à l'aide de papier journal si elles sont mouillées. Retirer la semelle intérieure pour bien faire sécher la chaussure.





3.5 La préparation des skis

Trousse de fartage de base de l'entraîneur

Jeunes du stade Enfant actif

- ✓ liège
- ✓ couteau à mastiquer
- ✓ rouleau de papier absorbant
- ✓ défarteur
- ✓ grattoir de métal et de plastique, outil à rainure
- ✓ fart d'adhérence :
 - moins un à moins quatre (bleu extra)
 - zéro degré (violet)
 - plus un à zéro (rouge spécial)
 - fart de base
- ✓ klister universel
- ✓ un fart de glisse non fluoré pour condition froide et condition chaude
- ✓ un bon modèle de fer à farter (ajustement de la température)

❑ Préparation de la base

- ✓ Fixez le ski solidement au support.
- ✓ Nettoyez le dessus, les côtés et la semelle avec un produit à défarter.
- ✓ Asséchez soigneusement.
- ✓ Passez quelques fois le grattoir de plastique de façon continue, de la spatule vers le talon.
- ✓ Essuyez le ski avec du papier absorbant ou du fiberlene.
- ✓ Le ski est maintenant prêt à recevoir le fart.

❑ Application du fart de glisse

- ✓ Fixez le ski au support.
- ✓ Veillez à ce qu'il soit solidement attaché, la semelle vers le haut.
- ✓ Nettoyez le ski à l'aide d'un produit à défarter et d'un grattoir de plastique bien aiguisé.
- ✓ Chauffez le fer. Il doit être assez chaud pour chauffer le fart mais pas trop pour le faire fumer.





- ✓ Laissez couler un mince filet de fart de chaque côté de la rainure. Ne mettez pas de fart dans la zone de poussée à moins d'utiliser le ski pour le patin.
- ✓ Faites pénétrer le fart dans la base en passant le fer quelques fois sur la zone de glisse. Ne jamais vous immobiliser ou faire de mouvements rotatifs avec le fer.
- ✓ Laissez refroidir le ski à température de la pièce.
- ✓ Grattez-le avec le grattoir de plastique.
- ✓ Brossez.

❑ Application du fart d'adhérence

- ✓ La première étape est de vous assurer que la pochette de fartage est propre. Nettoyez cette partie de la semelle avec le défarteur.
- ✓ À l'aide d'un papier abrasif (grain 80), sablez grossièrement la zone de poussée. Note : faites attention lorsque vous utilisez cette méthode sur les skis que vos jeunes skieurs utilisent pour le classique et le patin.
- ✓ Assurez-vous que le fart d'adhérence soit gelé. Ceci est particulièrement important avec les farts plus mous et le fart de base. Faites geler le fart à l'extérieur pendant que vous vous préparez. Cela permet l'application en couche fine et prévient l'apparition de grumeaux qui sont difficiles à lisser avec le liège.
- ✓ Étendez une couche mince de fart d'adhérence dans la zone de poussée et lissez chaque couche avec le liège.
- ✓ Appliquez d'abord trois à quatre couches de fart d'adhérence. Si le ski n'est pas très rigide et si le fart convient au type de neige, ce sera suffisant.
- ✓ Si n'y a pas assez d'adhérence, ajoutez une ou deux autres couches ou un fart plus mou.
- ✓ L'étape suivante consiste à allonger les couches.
- ✓ Finalement, si vous n'avez pas d'adhérence, grattez le tout avec un grattoir de plastique et recommencez depuis le début avec un fart plus mou.

❑ Application du klister

- ✓ En premier lieu, nettoyez la zone de poussée avec du produit à défarter.
- ✓ Ensuite, réchauffez le tube de klister (dans votre main, avec de l'eau chaude ou un séchoir à cheveux).
- ✓ Percez l'opercule.
- ✓ Faites de petits traits fins et uniformes de chaque côté la rainure, dans la zone d'adhérence. Tracez les traits à l'horizontale, de la rainure vers l'extérieur. Répétez l'opération sur l'autre ski.
- ✓ Étendez le klister avec votre pouce ou avec la spatule livrée avec le produit.
- ✓ Laissez refroidir au moins dix minutes avant de partir à ski.





RÉFÉRENCES

Equipment for Cross-Country Skiing. *CCBC Ski League Leader Manual*. 2000, pp. 283.

Know the Terms. *CCBC Ski League Leader Manual*. 2000, pp. 281.

Lesson Plan – Dressing Appropriately for Skiing. *CCBC Ski League Leader Manual*, 2000, pp 236.

Ski Equipment For Children. 'A Parents Guide to Cross-Country Ski Equipment for Children'. *CCBC Ski League Leader Manual*, 2000, pp. 279.

Ski Preparation. *CCBC Ski League Manual*. 2000, pp. 207-208.

Ski Shops and Ski Swaps. 'A Parents Guide to Cross-Country Ski Equipment for Children'. *CCBC Ski League Leader Manual*, 2000, pp. 280.





SECTION 4 – L'ENSEIGNEMENT DU SKI DE FOND



Conseil. Être entraîneur ne consiste pas seulement à mémoriser des techniques ou à élaborer le programme idéal. Ce rôle exige également que l'entraîneur se préoccupe des gens qui l'entourent, croit réellement en eux, en prenne soin et les fasse pleinement participer.

Source : anonyme

4.1 Les terrains de jeu et les parcs de ski

4.1.1 Terrains de jeu de ski

Un terrain de jeu de ski est un espace aménagé et équipé pour que les enfants puissent apprendre naturellement à skier; un site qui permet une variété de découvertes à ski.

Figure 4.1 – Terrain de jeu de ski, illustration norvégienne.



Les caractéristiques d'un terrain de jeu de ski :

- Variété du terrain (surface plane et inclinée);
- Proximité d'un chalet;
- Protection contre le vent.



Éléments ou composantes (non exhaustif) que l'on peut placer dans un terrain de jeu :

- Aire de jeu;
- Une piste d'aventure;
- Un parcours à obstacles;
- Personnages animés de bandes dessinées.

Choix du site

Un terrain de jeu peut être aménagé presque partout où il y a de la neige. Bien qu'il soit préférable de choisir un site dans un centre de ski, une cour d'école dont le sol est recouvert de neige, un terrain de golf, un parc municipal ou encore un champ sont tous de bons endroits. Vous avez besoin d'un espace assez grand, un terrain plat avec une pente douce à proximité. Assurez-vous qu'il y ait un abri et de l'eau courante dans les environs. Lorsque vous avez trouvé un site adéquat, servez-vous-en pour la durée complète du programme. Les jeunes enfants sont rassurés par la routine et la familiarité d'un site.

Aménagement du site

Préparez adéquatement la couche de neige. Les jeunes skieurs ne sont pas prêts à affronter les difficultés d'une surface dure ou gelée, d'une neige profonde ou mouillée. Demandez à un ou quelques-uns de vos entraîneurs de prendre entre 30 et 60 minutes pour réparer l'aire de ski avant chaque séance. Damez et tracez le terrain à l'aide d'une motoneige et préparez les sauts et autres aménagements avec des sceaux et des pelles à neige. Chaque semaine, vous pouvez modifier le site afin d'offrir une variété de nouveaux défis.

Figure 4.2 – Aire de jeu





En aménageant la surface en quelques endroits pour créer un corridor, des creux et bosses, etc., vous ajoutez une dimension nouvelle à l'aire de jeu. Déplacez-vous à ski pendant que vous aménagez le terrain, pour ne pas enfoncer dans la neige ou laisser des traces de pas ; les skis serviront d'outil de mesure pour vérifier la taille et l'espacement des sauts.

Caractéristiques d'un terrain de jeu de ski

Le terrain de jeu doit offrir une variété de surfaces pour que les enfants puissent acquérir l'équilibre et la coordination. On peut y retrouver les éléments suivants :

- ❑ **Personnages de bandes dessinées.** Utilisez un thème différent à chaque séance. Par exemple : les Muppets, les animaux, un voyage au jardin zoologique, les trains à vapeur, le Livre de la jungle, les dinosaures, les tortues Ninja, les personnages de Disney...
- ❑ **Parcours à obstacle.** Pour créer des obstacles, utilisez du matériel facile à trouver comme des piquets, des bâtons de ski, du tuyau de plastique, des fanions et des panneaux. Pour fabriquer des arceaux, utilisez du tuyau de plomberie en ABS de deux pouces, ou du tuyau pour le gaz naturel. Vous pouvez tailler les personnages de bandes dessinées dans des panneaux de carton mousse de couleur.
- ❑ **Piste d'aventure.** Cet élément d'un terrain de jeu à ski est le préféré des enfants. Chaque terrain devrait avoir son propre thème : les animaux de la jungle, Peter Pan, la Guerre des étoiles. Soyez créatifs et élaborer un thème d'aventure unique à votre terrain.

Les pistes étroites en forêt qui offrent plein de creux et de bosses, des montées, des descentes et des virages font un parcours très excitant. La présence d'arbres est essentielle pour simuler l'effet de la traversée d'un tunnel. Ce genre de piste fait appel au goût de l'enfant pour l'aventure. Pour aider les enfants à apprendre naturellement les techniques, il faut choisir une piste qui passe dans un terrain varié.

C'est encore mieux si la piste fait un circuit en boucle, avec le départ et l'arrivée au même endroit. Pour que le parcours soit plus étroit, tracez et damez la piste avec une motoneige. Utilisez le transfert de poids avec créativité et raccourcissez les virages pour augmenter le défi.

- ❑ **Montagnes russes.** Les montagnes russes sont une série de bosses et de creux réguliers que l'on taille dans une piste en pente légère. La pente doit permettre de prendre assez de vitesse pour passer par dessus les bosses. À l'aide d'une pelle, enlevez la neige dans les deux traces pour faire un creux et empilez-la plus loin devant pour créer une bosse. Répétez cette manœuvre tout au long de la trace et skiez-la pour bien tasser la neige et arrondir les bosses. Les montagnes russes aident à l'acquisition de l'équilibre, de la coordination et du contrôle de la position parallèle des skis. Pour de plus amples renseignements, voir la section 4.1.4.
- ❑ **Bosses alternées.** C'est le niveau de difficulté qui suit les montagnes russes. Aménager le parcours dans une pente douce ou sur le plat. Les skieurs plus avancés peuvent utiliser un parcours plus pentu. Choisissez une piste de descente dans laquelle on a déjà skié. Enlevez la neige dans l'une des traces pour faire un creux et empilez-la dans la trace d'à côté pour créer une bosse. Alternez cette manœuvre tout au long de la piste. Arrondissez





la crête des bosses et le fond des creux et testez le parcours en le skiant. Espacez la crête des bosses d'environ trois à quatre mètres. Aménagez le parcours pour que la différence de hauteur entre un creux et une bosse soit égale à la moitié de la longueur de jambe du plus petit des enfants. Les bosses alternées favorisent l'apprentissage de l'équilibre et de la coordination, permettent le travail indépendant des bras et des jambes et en prime, elles sont très amusantes. Information supplémentaire à la section 4.1.4.

Le texte suivant (sections 4.1.2 et 4.1.3) illustre comment deux clubs différents ont mis ce concept en application.

4.1.2 L'aménagement d'une piste d'aventure

En 1997, le club *100 Mile Nordics* a aménagé une piste d'aventure éclairée « format enfant » pour ses plus jeunes skieurs (les 3 à 7 ans). L'objectif de cette piste d'aventure était d'enseigner la technique en combinant le jeu, la découverte et une variété de terrains. C'était la première étape d'un plan pour développer un terrain de jeu de ski au club.

Cette nouvelle piste comprend un éclairage adapté à la taille des enfants et des détecteurs de mouvements qui permettent d'illuminer des personnages en forme d'animaux dans les arbres. La piste est amusante à skier le jour ou le soir, mais elle est bien plus amusante le soir. Voici quelques idées tirées du projet du club *100 Mile Nordics*, pour vous aider à aménager votre propre piste d'aventure.

☐ L'éclairage

- ✓ Avant de choisir le site de votre future piste d'aventure, étudiez l'endroit où se trouve l'alimentation électrique pour le système d'éclairage des sentiers.
- ✓ Installez les câbles électriques sous la terre.
- ✓ Pour ce projet, 20 mini-ampoules ont été utilisées pour une piste de 254 mètres. La hauteur des ampoules a été déterminée par la moyenne des chutes de neige dans cette région plus une hauteur appropriée à la taille des enfants. Dans ce cas-ci, les ampoules ont été placées à une hauteur de 75 cm au dessus de la neige.
- ✓ Le système d'éclairage entre en fonction dès qu'un skieur quitte le réseau éclairé principal pour se rendre sur la piste d'aventure. Un détecteur de mouvement est installé au départ de la piste et au passage du skieur, il actionne les 20 mini ampoules. La minuterie a été réglée à 20 minutes : passé ce délai, les lumières s'éteignent automatiquement. Nous avons évalué que cette durée était un peu courte pour permettre aux plus petits de nos skieurs de compléter toute la piste. Mais la minuterie est facilement ajustable de même que les détecteurs de mouvement et vous pourrez faire les ajustements requis lorsque vous aurez analysé les besoins de vos enfants.
- ✓ Quatre détecteurs de mouvement sont installés le long de la piste. Lorsqu'un enfant entre dans le champ du détecteur, un projecteur illumine un animal accroché aux arbres.
- ✓ Les ampoules utilisées pour ce projet sont de type régulier et sont protégées par un protecteur de plastique. Cela permet d'utiliser des ampoules de couleur différentes pour créer un effet, par exemple, le rouge et le vert au temps de Noël.





❑ Le terrain

- ✓ La piste d'aventure doit être facilement accessible aux plus jeunes. Elle doit être à proximité du stade.
- ✓ Lorsque vous déterminez la largeur de la piste n'oubliez pas qu'il s'agit d'une piste d'aventure. L'entrée devrait être étroite et la piste doit donner l'illusion d'être au cœur de la forêt. La largeur contribuera à créer l'ambiance dont vous aurez décidé. Un autre facteur dont il faut tenir compte est que la largeur de la piste doit être proportionnelle à l'âge des enfants. Un sentier régulier pourra avoir l'air d'une super autoroute pour un enfant de quatre ans. La piste d'aventure du club *100 Mile Nordics* n'est jamais plus large que deux mètres. Malgré cela, les petits skieurs ont amplement d'espace pour la descente en chasse-neige et la montée en pas de côté.
- ✓ Nous utilisons une motoneige pour damer la piste. Il n'y a pas de traces.
- ✓ L'objectif du projet est de favoriser l'apprentissage des techniques en créant des situations où les enfants peuvent apprendre à skier de façon naturelle. Le terrain est assez exigeant compte tenu de l'âge des skieurs. Les objectifs sont le plaisir, l'aventure et l'exploration; les enfants ne réalisent pas vraiment qu'ils apprennent des techniques (l'équilibre, le rythme et la coordination) et qu'ils apprennent à maîtriser un terrain relativement difficile.
- ✓ La piste perd beaucoup de dénivelé entre le début et la fin, ce qui rend les descentes assez exigeantes. Notre idée était de créer un parcours difficile, mais tout de même amusant. Il fallait conserver un juste équilibre.

❑ Les personnages en forme d'animaux

- ✓ Vous pouvez trouver des illustrations d'animaux dans les livres ou les cahiers à colorier.
- ✓ Photocopiez les illustrations qui vous intéressent. Vous pouvez les agrandir à l'aide d'un photocopieur si elles sont trop petites.
- ✓ Faites une photocopie de l'animal sur un transparent (celui qu'on utilise avec le rétroprojecteur).
- ✓ À l'aide d'un rétroprojecteur, reproduisez l'illustration sur une feuille de Corroplast®. Le Corroplast se trouve dans la plupart des quincailleries et des magasins de variété.
- ✓ Découper le contour de l'illustration. Nous avons utilisé un stylet bien aiguisé. Nous avons décidé par après de solidifier les personnages avec du contreplaqué. Le Corroplast a donc été fixé au contreplaqué et ce dernier a été découpé à l'aide d'une scie sauteuse.
- ✓ Pour peindre les illustrations, nous avons utilisé du vernis Varathane® et de la peinture Tremclad®. Nous avons aussi essayé de peindre avec de la peinture en aérosol des panneaux transparents de Corroplast, mais il fallait peindre les deux côtés et attendre le séchage.

❑ La prévention du vandalisme

- ✓ Durant l'été, les animaux de Corroplast sont retirés et entreposé à l'abri.

Durant l'été, nous plaçons sur chaque poteau de lumière un contenant d'huile vide de cinq gallons pour les protéger. Nous avons d'abord nettoyé les contenants et enlevé les poignées. Nous avons





percé un trou de chaque côté, à l'endroit où étaient les poignées. Nous attachons un fil métallique flexible de 60 cm dans l'un des trous, puis nous entourons le poteau et nous fixons le fil dans l'autre trou du contenant pour le maintenir en place.

4.1.3 Le terrain de jeu de ski : un attrait pour les enfants

Un terrain de jeu de ski : pourquoi?

Le concept du terrain de jeu de ski a fait son apparition il y a quelques temps déjà. Les experts s'entendent sur le fait que, pour l'acquisition des techniques de ski à un jeune âge, on ne pourra jamais trop faire état de la valeur de ce genre de contexte d'apprentissage. Malheureusement, ce genre d'équipement est souvent laissé pour compte et dans plusieurs centres de ski, la tendance consiste à aménager et à entretenir seulement des pistes faciles et linéaires.

Pour les jeunes enfants, un terrain de jeu de ski représente beaucoup. Tout en s'amusant dans un environnement ludique, les enfants acquièrent les techniques de base du ski de fond. On qualifie cette approche d'« apprentissage naturel ». Le plaisir spontané et l'imagination sont les facteurs de motivation; la neige, le terrain et les obstacles jouent le rôle de professeur; l'équilibre, la coordination et la confiance sont les résultats. La technique s'acquiert par la répétition. Il n'y a pas d'erreur; il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon; il y a seulement un processus d'apprentissage continu.

Le rôle principal des entraîneurs dans le contexte du terrain de jeu consiste à créer des situations d'apprentissage qui motivent les enfants à devenir actifs dans cet environnement. Un concept d'enseignement du ski par démonstration accompagnée de jargon technique n'a pas sa place dans une situation d'apprentissage pour les enfants.

Le texte qui suit raconte comment cette approche s'est matérialisée lorsque le club *Sovereign Lake Nordic* de Vernon, C.-B., a démarré son programme Jeannot Lapin. L'objectif principal du programme Jeannot Lapin (moins de six ans) consistait à offrir une expérience de plein air hivernale positive en ski de fond. Nous avons pensé y arriver en créant un contexte qui serait d'abord amusant.

L'aménagement d'un terrain de jeu de ski

La première étape de l'aménagement d'un terrain de jeu est d'évaluer le potentiel de votre centre de ski. Il faut d'abord trouver un espace qui ne nuira pas aux autres activités et vice versa. De cette façon, les enfants deviennent à l'aise à cet endroit et vous pouvez y aménager divers équipements tout au long de l'hiver sans interruption. Il faut qu'il y ait une pente douce à proximité pour les manœuvres de montée et de descente. L'accès à une piste d'aventure en forêt est un bonus; avec de jeunes enfants, il importe que le chalet ne soit pas trop loin.

Le réseau des pistes de *Sovereign Lake* disposait heureusement d'un tel site. La première partie aménagée fut un genre de parcours à obstacle (slalom sur le plat, esquive et poursuite, montées et descentes douces, poudreuse, petites bosses et creux). Ce parcours a une importance dans l'apprentissage des techniques de base. Les enfants parcourent les diverses stations sans y être encouragés, tout simplement parce que leur propre enthousiasme les motive.





Nous avons construit les obstacles et les balises de signalisation à l'aide de matériaux facilement accessibles comme des perches, des bâtons, des tuyaux de plastique, et des fanions. Les arcades se sont avérées l'équipement le plus populaire auprès des jeunes parce qu'elles étaient très visibles le long du parcours et ne nécessitaient pas d'instructions particulières. Le tuyau de plomberie en ABS de deux pouces de diamètres convient très bien à cet usage. Nous avons aplani le terrain et créé les bosses au moyen d'un grattoir et nous avons tracé un nouveau parcours chaque semaine à l'aide d'une motoneige de type Alpine.

Toute personne qui a déjà déblayé une entrée de garage, fabriqué un bonhomme de neige, tracé des pistes ou construit un igloo connaît bien le potentiel de travailler la neige. Avec cette idée en tête, nous avons construit dans le terrain de jeu de nouveaux équipements tout au long de la saison pour procurer de nouveaux défis. Corridors, bosses et creux, montagnes russes sont tous des éléments qui ont été construits à l'aide d'un pousse-neige conventionnel. Grâce à cet outil, on peut déplacer des tonnes de neige sans l'écraser. Le pousse-neige glisse facilement sur la neige et est juste de la bonne taille pour construire des attractions comme les montagnes russes.

Généralement, on ne voit pas de files d'attente en ski de fond. Mais lorsque les montagnes russes ont été terminées, elles ont été le théâtre d'une activité constante. Inspirés par les illustrations et les descriptions que nous avons trouvées dans les livres, et par le populaire film vidéo d'Erik Roste de l'Équipe nationale norvégienne (l'une des scènes montre les membres de l'équipe qui essaient de descendre un parcours de montagnes russes en file indienne et en se tenant tous par la taille), les skieurs de tous âges ont fait des montagnes russes l'équipement le plus populaire du centre. S'il y avait eu des spectateurs, ils auraient été impressionnés par l'enthousiasme des jeunes et auraient vu comment ils peuvent améliorer leur confiance et leur niveau technique.

La deuxième partie de notre terrain de jeu était constituée d'une piste en forêt aménagée dans un ancien sentier de débardage abandonné. L'accès caché du sentier, son étroitesse, ses bosses et ses virages en faisaient un parcours idéal pour les jeunes pour deux raisons : il faisait appel à leur goût de l'aventure; il comprenait une foule d'accidents de terrain qui étaient de nature à développer de bonnes habiletés techniques. Pour ajouter du merveilleux, nous y avons ajouté une thématique de la jungle en découpant, dans des panneaux de Corroplast, des animaux que nous avons fixés aux arbres. Non seulement les jeunes devaient-ils négocier les descentes bosselées et les virages, mais aussi devaient-ils garder un oeil sur les singes, les perroquets, les lions et les tigres. La piste est devenue un point d'attraction pour les jeunes. Tôt ou tard, les groupes de tous âges du programme de ski ont découvert ce sentier et se sont amusés à parcourir plusieurs fois la piste de la jungle. Les plus âgés skiaient plus vite que les petits, mais ils y voyaient autant de défi et cela les a servis tout autant au plan technique. La piste rejoint le réseau principal à proximité du chalet et assez proche du terrain de jeu pour offrir une sortie enrichissante.

La piste était damée par une motoneige de type Alpine avant chaque cours et après chaque chute de neige. En jouant avec le poids de la motoneige, il était possible de créer des bordures dans les virages pour augmenter le niveau d'excitation et donner de la confiance aux jeunes.

À cause du succès remporté par le terrain de jeu et le sentier, nous avons aménagé une deuxième piste d'aventure. Contrairement à la piste de la jungle, celle-ci n'était qu'un sentier qui contournait les arbres. Il était juste assez large pour être damé par la motoneige et pour éviter que les plus jeunes ne s'embourbent dans la neige profonde et ne se découragent. Il



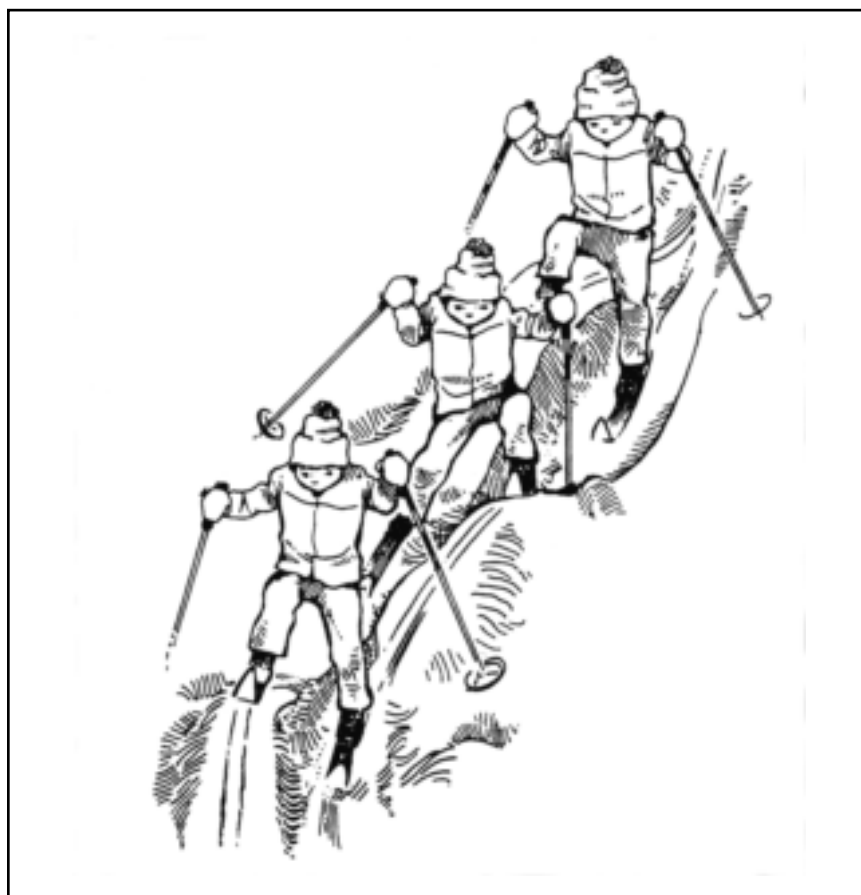


n'y avait pas d'animaux accrochés aux arbres sur ce sentier; mais les branches étaient assez rapprochées pour frôler les skieurs et la visibilité était suffisamment réduite pour créer une illusion de mystère. La vitesse n'était pas un problème puisque la majorité de la piste était en montée, ce qui est idéal pour s'exercer à la technique du ciseau. Cette piste fait le lien entre le terrain de jeu et le sentier de la jungle, et permet aux skieurs de passer d'une aire de découverte à l'autre, motivés par leur curiosité.

La variété est un facteur clé pour entretenir le niveau de motivation des jeunes skieurs. Les nouvelles situations d'apprentissage créent un environnement stimulant autant pour l'imagination que pour le défi au plan physique et l'apprentissage technique. La fin de la saison est arrivée avant que nous ayons pu essayer toutes les options possibles. Au cours de la saison suivante, nous avons construit un circuit de bosses alternées dans le terrain de jeu. De plus, nous avons aussi ajouté au terrain des personnages de bandes dessinées, en guise d'obstacles colorés et animés. Encore plus de plaisir.

Les efforts mis dans la construction de ce terrain ont été récompensés par le fait que les enfants peuvent agir et apprendre en ayant du plaisir. C'était un projet relativement simple. Tous les groupes qui offrent un programme de formation technique aux jeunes devraient aménager leur propre terrain de jeu.

Figure 4.3 – Bosses alternées



4.1.4 Les montagnes russes et les bosses alternées

Montagnes russes

Pour cet exercice, vous avez besoin d'une pente douce bien damée sur laquelle vous faites une série de petites bosses. Commencez avec trois bosses et ajoutez-en à mesure que les enfants gagnent en habileté. Voici comment construire le tracé. Rapportez la neige du côté et faites les bosses sur la piste dans la pente. Compactez la neige avec une pelle et des skis. Chaque bosse devrait avoir entre 15 et 30 cm de hauteur et être éloignée de quatre mètres de la suivante. N'oubliez pas de skier vous-même le parcours avant d'autoriser les enfants à y aller.

Il est possible que les enfants tombent souvent lors de leurs premiers essais de bosses mais les chutes sont souvent normales lors de l'apprentissage d'une nouvelle habileté. *Pour continuer d'améliorer leur technique, les enfants doivent continuer à skier sur de tels parcours.*

Adaptez toujours la pente au niveau d'habileté de vos skieurs. Si certains enfants ont plus de difficulté que d'autres à négocier le parcours, faites-les pratiquer sur le plat. D'autre part, faites des bosses plus hautes et plus abruptes pour les skieurs les plus avancés de votre groupe.

Figure 4.4 – Montagnes russes : le mouvement du skieur

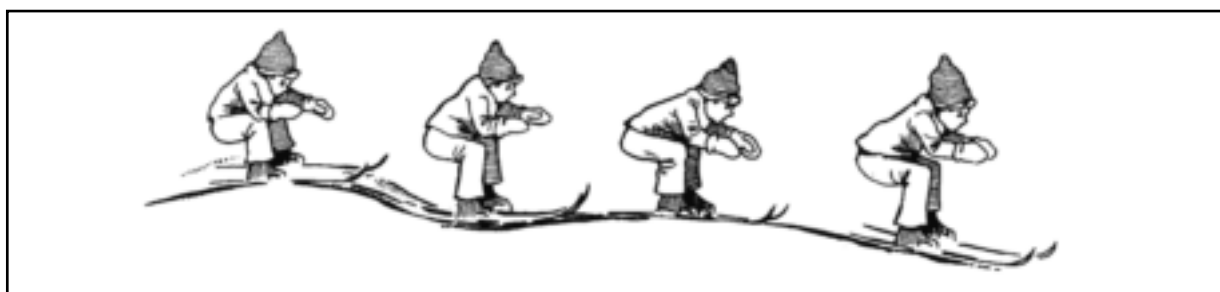
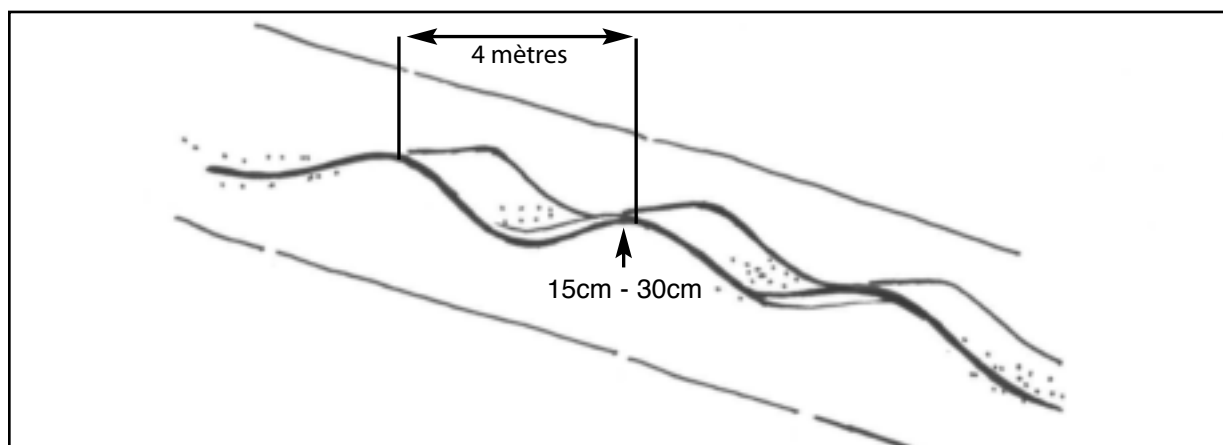


Figure 4.5 – Montagnes russe, vue de profil





Bosses alternées

Le parcours de bosses alternées ressemble à celui des montagnes russes à cause de la présence des bosses. Le parcours de bosses alternées est cependant différent parce qu'il y a côte à côte une bosse dans une trace et un creux dans l'autre. Les bosses alternées sont un exercice plus difficile que les montagnes russes et vous pouvez aménager votre parcours en pente ou sur le plat.

Pour préparer un tracé de bosses alternées, creusez une trace à la pelle et mettez la neige dans l'autre trace. Arrondissez le dessus de la bosse et le creux. Créez quatre à cinq paires de creux et bosses en alternant leur position dans chaque trace (la distance entre chaque paire devrait être environ quatre mètres). Enfin, veillez à ce que la hauteur entre le creux et le dessus de la bosse ne soit pas plus grande que la distance entre le pied et le genou du plus petit du groupe. Là encore, skiez vous-même le parcours avant d'autoriser les enfants à l'emprunter.

Si votre groupe éprouve de la difficulté avec cet exercice, espacez les paires de creux et bosses ou arrondissez la bosse pour réduire la hauteur. Lorsque votre groupe maîtrise le parcours, proposez un nouveau défi en augmentant la hauteur entre les creux et les bosses. Vous pouvez aussi augmenter la difficulté en augmentant la vitesse.

Figure 4.6 – Bosses alternées : le mouvement du skieur

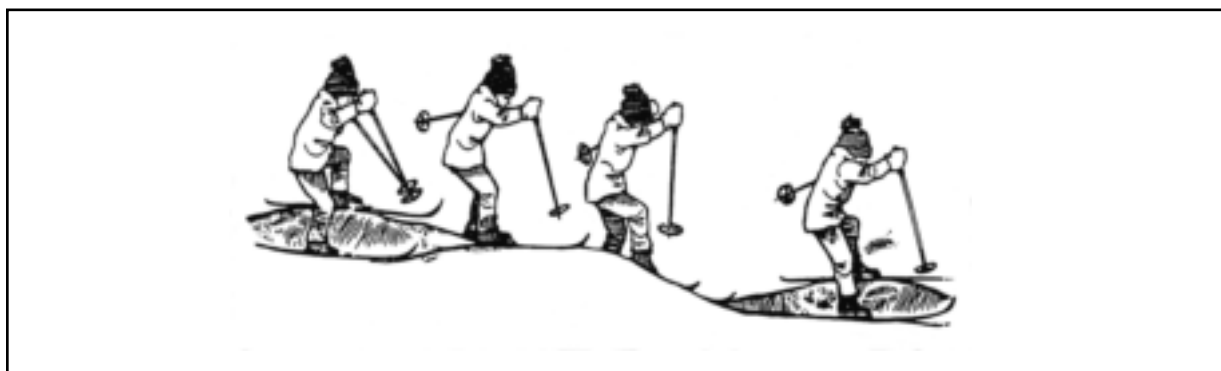
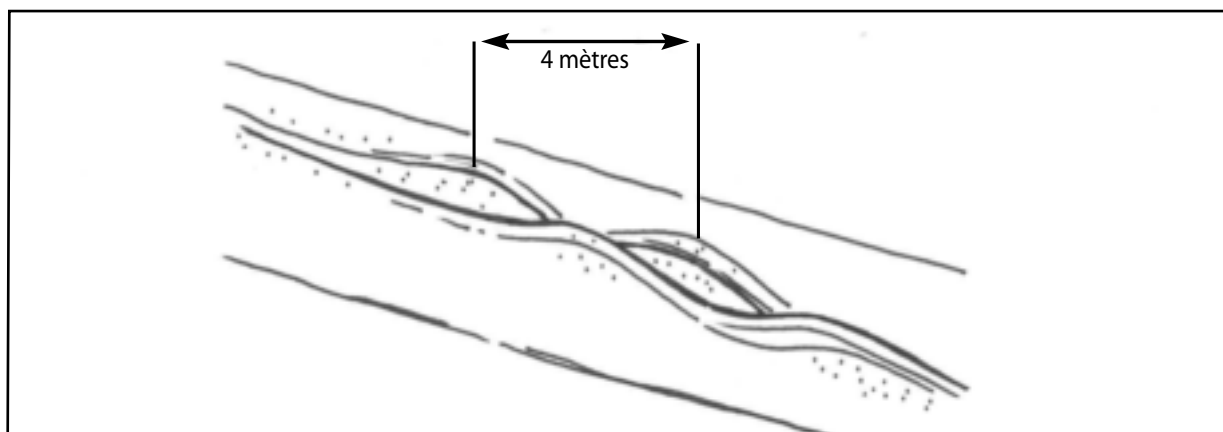


Figure 4.7 – Bosses alternées, vue de profil








4.2 Les premiers pas : technique pour les débutants

Les habiletés techniques décrites ci-après sont adaptées aux débutants de tous âges. Si vous entraînez des enfants du stade Enfant actif, ce contenu pourra être facilement intégré aux exemples de plans de séances de la section 5.3 et adapté aux critères d'évaluation de la technique décrits à la section 4.2.2.

La majorité de ces techniques doivent être exécutées sur le plat, sans l'aide des bâtons. Autrement, les skieurs qui apprennent ces techniques pourraient se fier trop sur leurs bâtons et pas assez sur la bonne position corporelle.

4.2.1 Le contenu technique

<p>Tomber et se relever</p> <ul style="list-style-type: none">• Se laisser tomber sur le côté et vers l'arrière, en se regroupant.• Réunir les skis côte à côte, sous le corps.• Prendre appui sur les mains et les genoux (position groupée).• Se relever (les jeunes ont souvent besoin d'aide).	
<p>Pas de côté</p> <ul style="list-style-type: none">• Bras et mains éloignés du corps pour l'équilibre.• Placer tout son poids sur un seul ski, puis soulever l'autre et le poser environ 20 à 30 cm plus loin.• Transférer son poids sur le ski éloigné et en rapprocher le premier ski en parallèle.• Répéter dans la direction opposée.	
<p>Étoile</p> <ul style="list-style-type: none">• Skis parallèles, bras éloignés du corps pour l'équilibre.• Placer son poids sur le ski gauche, soulever le genou droit et éloigner la spatule de 20 à 30 cm.• Garder les talons rapprochés, déposer le ski au sol (former une pointe de tarte).• Mettre le poids sur le ski droit et rapprocher le ski gauche en parallèle.• Continuer jusqu'à faire un cercle complet.• Répéter dans la direction opposée.	





<p>Marche à ski : le pas alternatif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcher sur place, en soulevant alternativement les skis. • Faire des petits pas vers l'avant en maintenant les skis parallèles. • Faire le mouvement dans la trace et hors de la trace. • Le pas marché est la première étape de l'apprentissage du pas alternatif. 	
<p>Montée : le pas de canard</p> <p>Cette technique doit être exécutée dans une montée régulière.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur une surface damée et non tracée, avancer en soulevant un ski après l'autre. • Conserver les talons rapprochés et les spatules écartées. • Le pas de canard est la première étape d'apprentissage de la technique de montée en ciseaux. 	
<p>Prise du bâton</p> <ul style="list-style-type: none"> • En ski de fond, on utilise deux bâtons et il y en a un droit et un gauche. Chaque poignée est dotée d'une dragonne (courroie) tel qu'illustré ci-contre. Le pouce est déposé sur la courroie du dessous; serrer la dragonne fermement, mais sans entraver le mouvement de la main. Le creux du pouce doit être environ à 1 cm du bâton. Lorsque cet ajustement est bien fait, il est facile de tenir le bâton entre le pouce et l'index. • Bien tenir son bâton peut être difficile pour un jeune enfant. Pour expliquer la bonne méthode, utilisez une image. Par exemple : le petit lapin (la main) sort de son terrier (la dragonne) et fait une caresse à l'arbre (le bâton). À mesure que les enfants grandissent et améliorent leur technique, on les incitera à avoir une bonne prise de bâton parce qu'elle les aidera à avoir une traction de bras plus efficace et à améliorer leur équilibre. 	



4.2.2 Les critères d'évaluation de la technique

Utilisez les critères suivants pour évaluer la compétence technique des enfants de ce groupe d'âge.

- Tomber et se relever.** Évaluez cette technique sur une surface damée, mais ni trop dure ni trop glacée. L'enfant doit se laisser tomber sur le côté puis sur le dos, en faisant comme s'il s'assoit et en maintenant skis et jambes rapprochés. Les skis en position parallèle, il replie les jambes pour rapprocher les skis du corps. Il se redresse sur les genoux et les mains au dessus des skis (en s'assoit sur les talons) et se relève seul sans aide.
- Pas de côté.** Évaluez cette technique sur une surface damée, mais ni trop dure ni trop glacée. Bras et mains sont éloignés du corps pour maintenir l'équilibre. L'enfant doit placer tout son poids sur un seul ski, puis il soulève l'autre et va le poser environ 20 à 30 cm plus loin. Il transfère son poids sur le ski éloigné et en rapproche le premier ski en parallèle. Le skieur doit être capable de faire des pas de côté dans les deux directions.
- Étoile.** Sur une surface damée, le skieur est debout et détendu, skis parallèles, bras éloignés du corps pour maintenir l'équilibre. Il place son poids sur le ski gauche, soulève le genou droit et éloigne la spatule de 20 à 30 cm de la spatule gauche. Gardant les talons de ski rapprochés, il dépose le ski droit en y mettant tout son poids. La position des skis aura la même forme qu'une belle pointe de pizza. Il rapproche le ski gauche parallèlement au droit. Le skieur doit être capable de faire un cercle complet dans les deux directions.
- Marche à ski**
 - ✓ Le skieur doit marcher sur place dans la neige, en soulevant alternativement les skis. Il doit avancer à petits pas avec les skis parallèles. Il doit être capable de faire ce mouvement dans la trace et en dehors de celle-ci.
 - ✓ Sur une surface damée et non tracée, le skieur avance en conservant les talons rapprochés et les spatules écartées lorsqu'il soulève les skis.

Lorsqu'ils évaluent des enfants de moins de six ans les entraîneurs doivent :

- éviter les comparaisons avec les autres enfants et commenter plutôt la performance;
- féliciter les enfants avec gentillesse et régularité et les complimenter pour leurs efforts, leur enthousiasme et le respect des autres.







4.2.3 Le contenu technique et les critères d'évaluations : niveau I

Les critères des techniques décrits ci-après sont adaptés aux skieurs novices de tous âges. Si vous entraînez des enfants de six ans, ce contenu pourra être facilement intégré aux exemples de plans de séances de la section 5.4 et aux listes de vérification de la technique du niveau I à la section 4.2.4.

Toutes ces techniques doivent être enseignées sans l'aide des bâtons. Les skieurs pourraient trop se fier sur leurs bâtons et pas assez sur la bonne position corporelle.

<p>Position de base</p> <p>Cette technique devrait être exécutée et évaluée sur le plat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le skieur est debout avec les mains et les bras légèrement éloignés du corps pour l'équilibre • Les skis sont parallèles • Le corps est droit, mais détendu • Genoux et chevilles sont détendus et légèrement fléchis • Le skieur maintient cette position pendant quelques secondes 	
<p>Tomber et se relever</p> <p>Cette technique devrait être exécutée et évaluée dans une pente légère damée, mais dont la surface n'est ni glacée ni durcie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glisser vers le bas sans les bâtons, se laisser tomber sur le côté et vers l'arrière, en se regroupant • Les jambes et les skis sont groupés • Rapprocher les skis du corps en position parallèle, les placer vers l'aval, perpendiculaires à la ligne de pente (la ligne de pente est le chemin suivi par une balle qui roule vers le bas) • Prendre appui sur les mains et les genoux • Faire une prise de carres et se relever seul ou avec un peu d'aide • Lorsque le skieur maîtrise cette manœuvre sans les bâtons, il peut passer aux bâtons. Les bâtons doivent être parallèles aux skis lorsque le skieur se prépare à se relever. 	

**Pas de côté**

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans un endroit plat où la neige est bien damée mais ni gelée ni glacée. Le skieur peut utiliser les bâtons mais cela peut compliquer l'exécution du mouvement.

- Le skieur est debout sur le plat, au bas d'une pente douce, les skis perpendiculaires à la ligne de pente
- Les bras et les mains sont éloignés du corps pour l'équilibre
- Le skieur place tout son poids sur le ski aval, puis soulève le ski amont et le dépose environ à 20 ou 30 cm du premier
- Il déplace ensuite le ski aval à côté du ski amont
- Les skis sont parallèles
- Répéter le mouvement cinq fois

Le skieur doit aussi être capable de se déplacer vers le bas à l'aide du pas de côté.

**Étoile**

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans un endroit plat.

- Le skieur est debout dans la neige folle en position de base, les bras légèrement éloignés du corps pour l'équilibre
- Placer le poids sur le ski gauche
- Soulever le genou droit et écarter la spatule de 20 à 30 cm vers l'extérieur. Les skis ont alors la forme d'une pointe de pizza.
- Le ski gauche est maintenant parallèle au ski droit
- Répéter le geste jusqu'à ce qu'un cercle complet soit réalisé
- Recommencer dans l'autre direction

Sur le plat et en neige damée, répéter la manœuvre ci-dessus en écartant cette fois les talons au lieu des spatules





<p>Entrée et sortie de trace</p> <p>Cette technique doit être exécutée et évaluée sur le plat, dans une piste de plusieurs mètres dont les traces sont nettes et propres. Pas de bâtons.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En avançant dans une piste tracée, le skieur sort les skis de la trace sans les abîmer. • Le skieur est capable de sortir de la trace et d'y rentrer facilement tout en avançant. 	
<p>Pas alternatif : le pas couru</p> <p>Dans le processus d'apprentissage du pas alternatif, cette étape est celle du « pas couru ». Pour enseigner et évaluer cette technique, utilisez une piste tracée sur le plat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le skieur avance en glissant dans la trace. • Il avance en « marchant » sur la pointe des pieds, les chevilles et les genoux fléchis. • Il y a une légère glisse du ski avant, à la fin de la poussée. • C'est une imitation du mouvement de jogging, sur la pointe des pieds, avec une glisse du ski avant. • Au moment où le poids du skieur est sur le ski de glisse, le ski de poussée est momentanément soulevé du sol à la fin de la poussée. • Les bras balancent avec aisance (en alternance avec le mouvement des jambes). 	
<p>La montée en ciseaux</p> <p>Cette technique doit être exécutée et évaluée dans une pente légère damée, dont la surface n'est ni glacée ni durcie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le skieur monte une pente douce, en alternant bras et jambes. • Les spatules sont largement écartées (en forme de V). • Le skieur soulève le genou droit et avance le ski droit. • Faire cinq pas avec chaque jambe. 	

**Glisse sans poussée de bâtons**

Cette technique devrait être exécutée et évaluée dans une pente légère et damée, mais dont la surface n'est ni trop dure ni trop glacée. Idéalement, la pente devrait se terminer par un plat (pour les atterrissages forcés).

- La manœuvre débute en haut de la pente en position de base (le corps est généralement droit, genoux et chevilles sont détendus mais légèrement fléchis).
- Les mains sont devant le corps.
- Les skis sont parallèles.
- Les skieurs peuvent descendre sur trois mètres en position de base.

**Freinage chasse-neige**

Lorsque le skieur maîtrise la position de base en descente légère, il peut passer au freinage chasse-neige dans une pente similaire.

- Le skieur forme un V avec ses skis, en écartant les talons (les spatules se touchent).
- Le skieur contrôle sa vitesse en ajustant l'ouverture du V et la prise de carres.
- La pression (freinage) sur chaque ski est relativement égale et il y a peu de mouvement de virage.
- Le haut du corps demeure en position de base.





4.2.4 Liste de contrôle du contenu technique : niveau I

	Position de base																		
	Tomber et se relever																		
	Pas de côté																		
	Étoile																		
	Entrée et sortie de trace																		
	Pas alternatif																		
	Montée en ciseaux																		
	Glisse sans bâtons																		
	Freinage chasse-neige																		
	Commentaires																		





4.3 Jeux pour enseigner la technique

« L'une des meilleures façons d'initier les enfants au ski est de procéder par le jeu. Presque chaque jeu qui sollicite les jambes peut être adapté pour le ski. »

Teaching Children to Ski

(L'enseignement du ski aux enfants)

À cet âge, le principal objectif est d'aider les enfants à développer leur équilibre pour qu'ils puissent être à l'aise sur des skis en mouvement. Réduisez l'enseignement au strict minimum et incitez les skieurs à exécuter différents mouvements techniques à l'aide des jeux suivants.

- Les cerceaux magiques.** Dispersez des cerceaux et d'autres objets sur un sol plat en ne laissant pas plus de deux mètres entre chacun. Les enfants marchent ou skient autour des objets et au coup de sifflet, ils doivent sauter à l'intérieur d'un cerceau. Ce jeu ressemble à la chaise musicale. Mais assurez-vous que tous jouent et ne laissez personne sur les lignes de côté.
- Suivez le meneur.** Les enfants peuvent suivre l'un des entraîneurs. Créez de l'intérêt en changeant de direction, en se servant du jeu pour s'exercer au pas de côté, à la montée en ciseaux, et à glisser dans la trace. Le changement de terrain doit être progressif et peu accentué.
- « Jean dit... ».** Vous pouvez adapter facilement ce jeu traditionnel à votre activité de ski. Les enfants doivent répéter vos mouvements lorsque vous dites : « Jeannot Lapin dit... ». Personne ne doit bouger lorsque vous ne prononcez pas le nom de Jeannot Lapin. Par exemple : Jeannot Lapin dit : sautez; Jeannot Lapin dit : touchez le bout de vos skis avec les bâtons; OU touchez le bout de vos skis avec les bâtons, tapez dans vos mains, etc.
- BA et confitures.** Vous pouvez utiliser les skis pour étendre du beurre d'arachides ou de la confiture sur la neige. Dessinez une grande tranche de pain et demandez aux skieurs de la tartiner avec leurs skis. Soyez créatifs et utilisez divers aliments.
- Les sauts de lapin.** Au début du jeu, les enfants sautillent puis font des sauts de plus en plus grands.
- La marche dans la jungle.** Les enfants imaginent qu'ils marchent dans la jungle et miment la démarche des animaux qu'ils rencontrent.
- Feu rouge, feu vert.** Il y a différentes façons de jouer ce jeu. Les plus jeunes peuvent suivre le meneur dans la trace et arrêter ou repartir en réponse aux commandements « feu rouge » ou « feu vert ». Commencez sur le plat et déplacez-vous en pente à mesure que les skieurs deviennent plus habiles.
- La trottinette.** Les enfants sont dans la trace avec un seul ski aux pieds. Ils se donnent un élan avec le pied libre, comme ils le feraient avec une trottinette. Le bâton peut faire office





de guidon. Incitez-les à donner des poussées régulières et de force égale. Changez de ski et répétez le jeu.

- ❑ **La chasse au lapin géant.** À l'aide d'une paire de raquettes, simulez la piste d'un lapin géant que les Jeannot Lapins doivent suivre. La piste les ramènera vers le chalet pour un bon chocolat chaud. La piste peut les conduire à travers la forêt, même à des endroits inaccessibles à ski : ils devront alors contourner l'obstacle.
- ❑ **Le camion de pompier.** Divisez le groupe en petites équipes. Placez-les derrière une ligne et donnez à chaque équipe une tasse. Placez un feu (un morceau de papier construction rouge) devant chaque équipe. Le premier skieur de l'équipe emplit sa tasse et skie jusqu'au feu sur lequel un déverse la neige. Chaque membre de l'équipe doit y passer. La première équipe à éteindre son feu est la gagnante. Le feu est éteint lorsqu'on ne voit plus de rouge.
- ❑ **Le tunnel.** Formez un tunnel à l'aide des bâtons de ski. Plantez deux bâtons et mettez en un troisième en travers dans les dragonnes. Pour ce jeu, vous aurez besoin de deux ou trois tunnels différents. Les enfants peuvent traverser le tunnel en position accroupie si vous voulez vous concentrer sur cette position ou ils peuvent se relever après chaque bâton si vous voulez travailler l'équilibre.
- ❑ **Le ramassage.** Placez le long de la piste des petites balles, des cônes, des bâtons pour que les skieurs les ramassent et les remettent au sol en descendant la piste. Vous pouvez aussi les répartir dans un espace plus grand et demander aux skieurs de les ramasser en marchant ou en glissant.
- ❑ **Jongler avec des balles.** Lorsque les skieurs exécutent avec une certaine maîtrise les mouvements de base de marche et de poussée sur neige, vous pouvez leur donner une balle qu'ils lancent en l'air et rattrapent en marchant. Ceci les empêche de se concentrer sur la mécanique du ski et les aide à devenir à l'aise sur leurs skis. Lorsque les membres du groupe deviennent plus habiles, ils peuvent marcher à côté d'un partenaire avec lequel ils se lancent une balle ou encore, tous les membres du groupe peuvent collaborer pour qu'un ballon lancé parmi eux ne touche pas le sol, un ballon volant par exemple. Ces exercices amènent le skieur à expérimenter la notion d'équilibre et à développer son agilité à ski.
- ❑ **Les arbres mobiles.** Divisez le groupe en deux. La moitié des skieurs joue le rôle d'un arbre qui sera déplacé sur le terrain par un partenaire bûcheron qui poussera le skieur arbre en le tenant par les hanches. Le skieur qui pousse déchausse les skis. Les bûcherons essaient de placer les skieurs en rang ou dans une autre formation. Lorsque l'entraîneur crie « arbre! » ou « attention! », tous les arbres et les bûcherons se laissent tomber.
- ❑ **Le parcours à obstacle.** Aménagé dans une pente douce, au gré de votre imagination.

Les jeux qui précèdent sont présentés à titre de suggestion. Vous pouvez adapter tout aussi bien de nombreux jeux que vous connaissez.





4.3.1 Le matériel pédagogique

Les jeunes enfants aiment bien les aides pédagogiques. Utilisez une variété d'objets de couleur pour stimuler l'intérêt et offrir un défi. Voici quelques idées de départ.

- marionnettes
- vieux bâtons
- bâtons de bambou
- petits fanions de couleur
- animaux de plastique
- jouets divers
- sacs de pois
- sifflets
- ballons
- peinture en aérosol (biodégradable)
- balles de mousse de couleur, cubes
- illustrations de comptines
- mini cônes
- cerceaux de couleur
- crécelles
- savon à bulles
- panneaux ALLEZ et ARRÊT







4.4 La formation de l'entraîneur

4.4.1 Vous perfectionner comme entraîneur

- Passer à l'étape suivante du PNCE : le stage Entraîneur communautaire.
- Satisfaire aux exigences de la certification d'entraîneur communautaire (voir section 9.1).
- Participer aux autres stades de formation du PNCE : le suivant est Compétition - introduction, Apprendre à s'entraîner (hors saison), etc.
- Se faire parrainer par des entraîneurs plus expérimentés.
- Organiser des séances régulières au sein du club, dans le but d'améliorer le niveau technique des entraîneurs en formation : par exemple, une séance hebdomadaire d'apprentissage technique.
- Assister à des cliniques organisées par un club ou une division sur la technique, le fartage, etc.
- Réaliser des projets d'acquisition d'expérience pratique d'entraînement (camps, compétitions) avec une région, une province ou un territoire, ou une branche de l'Équipe nationale.

PNCE : stage d'entraîneur communautaire

Ce stage est la deuxième étape de formation du PNCE. Il prépare les entraîneurs à offrir un programme d'acquisition technique aux jeunes du stade Enfant actif et S'amuser grâce au sport de même qu'aux skieurs initiés et intermédiaires. La formation rend les entraîneurs aptes à exécuter les tâches suivantes : préparer et diriger une séance sur neige, sélectionner l'équipement et préparer les skis, enseigner la technique, animer des jeux qui renforcent l'acquisition des techniques apprises et créer un contexte d'apprentissage amusant. Cette formation sensibilise l'entraîneur à la question de l'éthique dans un contexte sportif.

Parrainage par des entraîneurs d'expérience

Être parrainé consiste à recevoir des avis des conseils et des encouragements (de façon formelle et informelle) de la part d'un entraîneur d'expérience.

Les entraîneurs expérimentés au sein de votre club sont une ressource précieuse à utiliser adéquatement pour la formation des entraîneurs. L'entraîneur chef peut jouer ce rôle de parrain dans votre club ou encore, il peut coordonner l'action des autres entraîneurs d'expérience dans ce rôle.





Activités de formation dans les clubs

Plusieurs clubs organisent des activités de formation pour leurs entraîneurs, en plus des stages du PNCE. Ces activités visent plusieurs objectifs : voici quelques exemples.

- ❑ **Séance d'information.** Une soirée d'information sur les programmes à l'intention des entraîneurs qui travailleront dans les programmes d'apprentissage technique avec les enfants (Jeannot Lapin, Jackrabbit, PISTE). Ces activités servent à initier les entraîneurs aux procédures du club et à l'aspect administratif de ces programmes.
- ❑ **Formation technique.** Une séance hebdomadaire pourrait aider les entraîneurs à améliorer leur niveau technique et leurs connaissances en fartage et en entraînement. Ces séances sont l'occasion de revoir les notions présentées au cours des ateliers du PNCE et sont un bon moyen d'améliorer le niveau technique et la compétence des entraîneurs. En fonction du niveau des entraîneurs du club, des experts externes peuvent être invités à offrir leur expertise dans ces domaines. Vous pouvez trouver de telles ressources dans votre entourage ou à l'extérieur, parmi le personnel d'une boutique de ski ; ce peut aussi être un skieur maître compétent ou un ancien athlète d'élite.
- ❑ **Préparation des skis.** La performance des skis joue un rôle important quand vient le temps d'évaluer la qualité d'une expérience de ski. Le contenu des cours de formation ne suffit pas toujours à combler les besoins de tous les participants. Là encore, selon le niveau d'expérience des membres du club, il faudra peut-être trouver des ressources à l'extérieur.

Si les ressources sont limitées dans un milieu, un club peut développer sa propre expertise en déléguant des entraîneurs à des cours ou des stages dans une autre région. Cela permet de former, dans son club, des entraîneurs qui pourront offrir à leur tour la formation technique.

4.4.2 Enseigner par l'exemple

Les enfants apprennent en recopiant ce qu'ils voient. C'est pourquoi il est important de leur offrir de bons exemples d'exécution technique.

Il faut que les entraîneurs consacrent du temps à améliorer leur technique personnelle afin que les enfants avec qui ils travaillent de façon régulière puissent avoir sous les yeux les modèles appropriés. Les formateurs du PNCE peuvent vous indiquer les éléments techniques à améliorer. Ils peuvent aussi vous conseiller des moyens d'améliorer votre technique après le stage. Parmi ces moyens, des séances de formation de groupe ou une formation individualisée avec un entraîneur ou un moniteur expérimenté.

Un autre moyen d'offrir de bons exemples d'exécution technique à vos skieurs est d'inviter à vos cours des entraîneurs ou des skieurs qui maîtrisent la technique pour faire les démonstrations. Si vous utilisez des enfants plus âgés comme modèles, c'est un bon moyen de favoriser l'intégration verticale entre les différents programmes de formation du club. Les plus vieux acquerront une confiance personnelle et une estime d'eux-mêmes lorsqu'on leur demandera de faire une démonstration devant les plus jeunes ; ces derniers ont d'ailleurs tendance à être plus attentifs lorsqu'ils observent une personne à peine plus âgée qu'eux. Les enfants s'identifient plus facilement à une personne légèrement plus âgée et seront plus facilement impressionnés par le niveau technique atteint par un skieur qui a presque leur âge. Les skieurs plus âgés





peuvent être utilisés de plusieurs façons comme exemple et certains d'entre eux pourront être intéressés d'agir comme assistant entraîneur pour toute la saison.

Il existe de nombreux vidéos ou DVD qui offrent de bons exemples de technique. Vous pouvez aussi trouver de bons exemples de la technique des compétiteurs ou télécharger des fichiers vidéo sur Internet. Utilisez ces films au chalet pour introduire une technique, avant de sortir sur neige, ou comme activité de remplacement lorsque le mauvais temps ou de pauvres conditions de neige vous obligent à annuler l'entraînement.

4.4.3 Formation des entraîneurs : standards recommandés

L'un des principes de base du PNCE veut que « Chaque enfant mérite un entraîneur compétent ».

Toute personne qui agit à titre d'entraîneur auprès des enfants doit avoir fait un minimum de 25 heures de formation pour se préparer à ces responsabilités. Cette formation comprend les stages Entraîneur communautaire – Initiation et Entraîneur communautaire.

La compétence sera votre meilleur outil pour faire progresser les enfants en ski de fond.

- Enfant actif.** Formation minimale pour encadrer les enfants de ce stade de développement : le niveau Entraîneur communautaire – Initiation. Avoir satisfait aux exigences de ce stage.
- S'amuser grâce au sport.** Formation minimale pour encadrer les enfants de ce stade de développement : le niveau Entraîneur communautaire. Avoir satisfait aux exigences de ce stage.
- Apprendre à s'entraîner.** Formation minimale pour encadrer les enfants de ce stade de développement : le niveau Entraîneur de compétition – Introduction, Apprendre à s'entraîner. Détenir la certification d'Entraîneur communautaire et avoir participé aux deux stages Entraîneur compétition – Introduction, Apprendre à s'entraîner (hors saison et neige).
- S'entraîner à s'entraîner.** Formation minimale pour encadrer les enfants de ce stade de développement : le niveau Entraîneur de compétition – Introduction, S'entraîner à s'entraîner. Avoir satisfait aux exigences des deux stages Entraîneur compétition – Introduction, Apprendre à s'entraîner et Entraîneur compétition – Introduction, S'entraîner à s'entraîner (hors saison et neige).





RÉFÉRENCES

- Capnerhurst, M. *Building An Adventure Trail*. CCBC Ski League Manual, 2000, pp. 276.
- Flemmen A. and Grosvold O, *Teaching Children to Ski* (M. Brady, trans) Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1983.
- Gullion, L. *Roller-coaster Dips and Bicycle Dips*. Lamb, J. *Ski Play*. Ottawa, Ski Jumping Canada, 1984.
- Games for the Youngest Skiers. *CCBC Ski League Manual* (2000), pp. 241.
- Lamb, J. *Ski Play*. Ottawa: Ski Jumping Canada, 1984.
- Monteith, B. *Kid Magnet – A Ski Playground Primer*. CCBC Ski League Manual, 2000, pp. 272.
- Ski Playgrounds and Terrain Gardens*. CCBC Ski League Manual, 2000, pp.269.
- Skvaridlo, P, and Langstone, J. *Technique Progressions*. Personal Communication.
- United States Ski Team. *Level I Cross Country Technique Progressions*, USSA Technique Coaching Video.
- Illustrations 2, 3, 4 et 7.
- Sturla Kassa, *Teaching Children to Ski*, Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1983.
- Illustrations 5, 6 et 8.
- Lamb, J. *Ski Play*. Ottawa, Ski Jumping Canada, 1984.
- Nadeau, G. *Illustrations des techniques*, 2001.
- Saar, P. Skill Criteria. *CCBC Ski League Manual*, 2000, pp 294.



SECTION 5 – LA PLANIFICATION D’UNE SÉANCE ET DU PROGRAMME SAISONNIER



Conseil. L'un des principaux avantages du jeu est qu'il permet aux participants d'acquérir inconsciemment une technique efficace. Le jeu requiert des skieurs qu'ils exécutent des tâches précises, et les amène à se concentrer sur la tâche plutôt que sur eux-mêmes. Durant le jeu, les skieurs interagissent souvent avec des partenaires ou en petits groupes et ils ont moins la sensation de se produire devant un auditoire. Par conséquent, les participants sont détendus, plus ouverts et prêts à expérimenter de nouvelles notions qui leur procureront une grande satisfaction.

Source : Ski Games (Jeux à ski)



5.1 L'élaboration d'un programme saisonnier d'apprentissage technique

Un programme d'apprentissage technique bien structuré doit comporter une progression des apprentissages adaptée en fonction de l'âge des enfants. Le nombre de participants peut varier de 40 à 250. Pour que le programme fonctionne bien, le contenu de chaque séance doit être bien planifié. Cette section vous permettra de comprendre les exigences de planification requises pour réussir votre programme et vous aidera à élaborer le programme de la saison pour un groupe de jeunes skieurs. Vous serez donc en mesure de monter votre programme et de diriger votre groupe vous-même.

La première rencontre pour élaborer le plan d'ensemble de la saison à venir a généralement lieu à la fin de la saison précédente ou au printemps. L'un des principaux avantages de commencer à planifier tôt est que le programme de base de l'année ainsi que les coûts qui y sont associés peuvent être transmis aux parents au moment où ils enregistrent leur enfant.

Lorsque vous préparez votre programme, n'oubliez pas qu'il doit s'intégrer à la planification annuelle du club et que chaque programme est unique ; ses responsables doivent l'adapter en fonction de sa taille et de ses objectifs.

5.1.1 Liste de vérification du programme de la saison

Éléments à considérer dans l'élaboration du programme d'apprentissage technique

Éléments à considérer :

- Une journée d'inscription, de préférence au mois de septembre et si possible, en même temps que la journée d'inscription au club – choisir la date.
- Les changements progressifs des besoins des participants à mesure qu'ils grandissent et se développent.
- Le nombre total de séances au cours de la saison pour chaque groupe d'âge (voir section 2.3).
- Comment et quand débiter le programme (pré saison) avec les groupes qui en ont besoin (activités en terrain sec).
- Les mois d'activité pour chaque groupe d'âge.
- Le nombre approprié de séances par mois en fonction de l'âge.
- Le jour de la semaine où auront lieu les séances (terrain sec et neige) et déterminer les séances qui auront lieu le jour ou le soir.
- La durée appropriée d'une séance ou d'un entraînement pour chaque groupe d'âge.
- Déterminer le lieu et l'heure des séances de façon à ce que tous les skieurs du programme, de même que ceux des autres programmes du club (par ex. : l'équipe de compétition junior) commencent leur activité au même moment au moins une fois par semaine.





- Préparer un certain nombre d'activités spéciales, et déterminer le moment de les mettre au programme pour chaque stade de développement.
- Déterminer une activité spéciale de fin d'année pour TOUS les groupes d'âge et éventuellement l'ensemble du club – choisir la date.
- Déterminer la date des séances de préparation des skis.
- Organiser une séance sur la sécurité en hiver.
- Planifier la ou les rencontres avec les parents.

Éléments à considérer au stade Enfant actif

Les principaux éléments à considérer dans l'élaboration d'un programme au stade Enfant actif sont les suivants :

- Prévoir une rencontre de parents avant le début des activités pour qu'ils comprennent bien l'ensemble du programme, le calendrier de la saison, leur rôle comme parents et le type d'équipement dont leur enfant a besoin.
- Élaborer une liste de courriels des parents de votre groupe dans le but d'informer régulièrement les parents sur le déroulement du programme.
- La durée de la saison devrait être de six à huit semaines, à une séance par semaine.
- Le meilleur moment de la saison pour démarrer le programme d'activités est le début de janvier, lorsque les conditions d'enneigement sont adéquates.
- Tenez les séances durant la journée : il fait plus chaud et les enfants sont plus en mesure de voir ce qui les entoure.
- La durée d'une séance doit être de 35 à 40 minutes, plus une période de jeu libre supervisé suivie d'une activité sociale au chalet en conclusion de la séance.
- Établir une routine qui deviendra familière pour la durée du programme : même aire de ski, mêmes entraîneurs.
- Aussi souvent que possible, débiter les séances au même endroit et à la même heure que celles des autres groupes d'âge et des autres programmes du club (ex. : équipe de compétition junior).
- Penser à des méthodes pour favoriser une progression harmonieuse vers l'étape suivante du programme, pour les enfants concernés.
- Organiser au moins une activité spéciale – comme l'activité de fin d'année – avec les autres groupes du programme.





Éléments à considérer pour les enfants qui débutent au stade S'amuser grâce au sport - niveau 1

Le programme d'apprentissage technique du stade S'amuser grâce au sport est divisé en quatre niveaux désignés de 1 à 4. Le niveau 1 s'adresse généralement aux enfants de 6 ans, le niveau 2 aux enfants de 7 ans, etc. Les principaux éléments à considérer dans l'élaboration d'un programme pour ce stade sont les suivants :

- Prévoir une rencontre de parents avant le début des activités pour qu'ils comprennent bien l'ensemble du programme, le calendrier de la saison, leur rôle comme parents et le type d'équipement dont leur enfant a besoin.
- Élaborer une liste de courriels des parents de votre groupe dans le but d'informer régulièrement les parents sur le déroulement du programme.
- La durée de la saison devrait être de huit semaines au minimum, incluant deux séances par semaine (un minimum de 16 séances).
- Organiser une séance de préparation des skis avant le début de la saison sur neige.
- Le meilleur moment de la saison pour démarrer le programme d'activités est probablement le mois de décembre ou le début de janvier, lorsque les conditions d'enneigement dans la région sont acceptables.
- Tenez au moins l'une des deux séances hebdomadaires durant la journée.
- La durée d'une séance pratique doit être d'environ 60 minutes, plus une période de jeu libre supervisé suivie d'une activité sociale au chalet en conclusion de la séance.
- Commencer à mettre de la variété dans l'utilisation du terrain, de l'espace et de la routine.
- Aussi souvent que possible, débiter les séances au même endroit et à la même heure que celles des autres groupes d'âge et des autres programmes du club (ex. : équipe de compétition junior), en général le samedi matin.
- Penser à des méthodes pour favoriser une progression harmonieuse vers l'étape suivante du programme, pour les enfants concernés.
- Planifier au moins deux activités spéciales, comme une chasse au trésor, un tournoi, une activité de fin d'année, etc.





5.1.2 Programme de la saison : horaire type

PROGRAMME SAISONNIER								
	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS	
Enfant actif 5 ans et moins S'amuser grâce au sport 6 et 7 ans S'amuser grâce au sport 8 et 9 ans Apprendre à s'entraîner 9 à 11 ans Apprendre à s'entraîner 11 et 12 ans	INSCRIPTION – TOUS ÂGES							
						8 SEMAINES / 8 SÉANCES 40 MIN Samedi A.M.		
					4	4	8 SEMAINES / 16 séances 1 H Mardi P.M. Samedi A.M..	
					8	8	18 SEMAINES / 40 SÉANCES 1 h 15 min Mardi P.M. Samedi A.M.	
			4	8	8	10	22 SEMAINES / 50 SÉANCES 1 h 15 min Mardi ou jeudi P.M. Samedi A.M.	
	3	8	8	8	10	3		
	4	10	10	10	11	4		
ACTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE								

Important : le nombre de séances comprend les activités spéciales, les ateliers de fartage, etc. Le temps de la séance n'inclut pas la supervision du jeu libre ou les activités sociales à la fin de chaque séance ou entraînement.





5.1.3 Programme de la saison : horaire vierge

<p>GROUPE DES CINQ ANS ET MOINS</p>	<p><i>(Référence : sections 2.6, 4.2, 5.1.1, 5.1.2, 5.3, 5.5)</i></p>	
<p>GROUPE DES SIX ET SEPT ANS</p>	<p><i>(Référence : sections 2.6, 4.2, 5.1.1, 5.1.2, 5.4, 5.5)</i></p>	

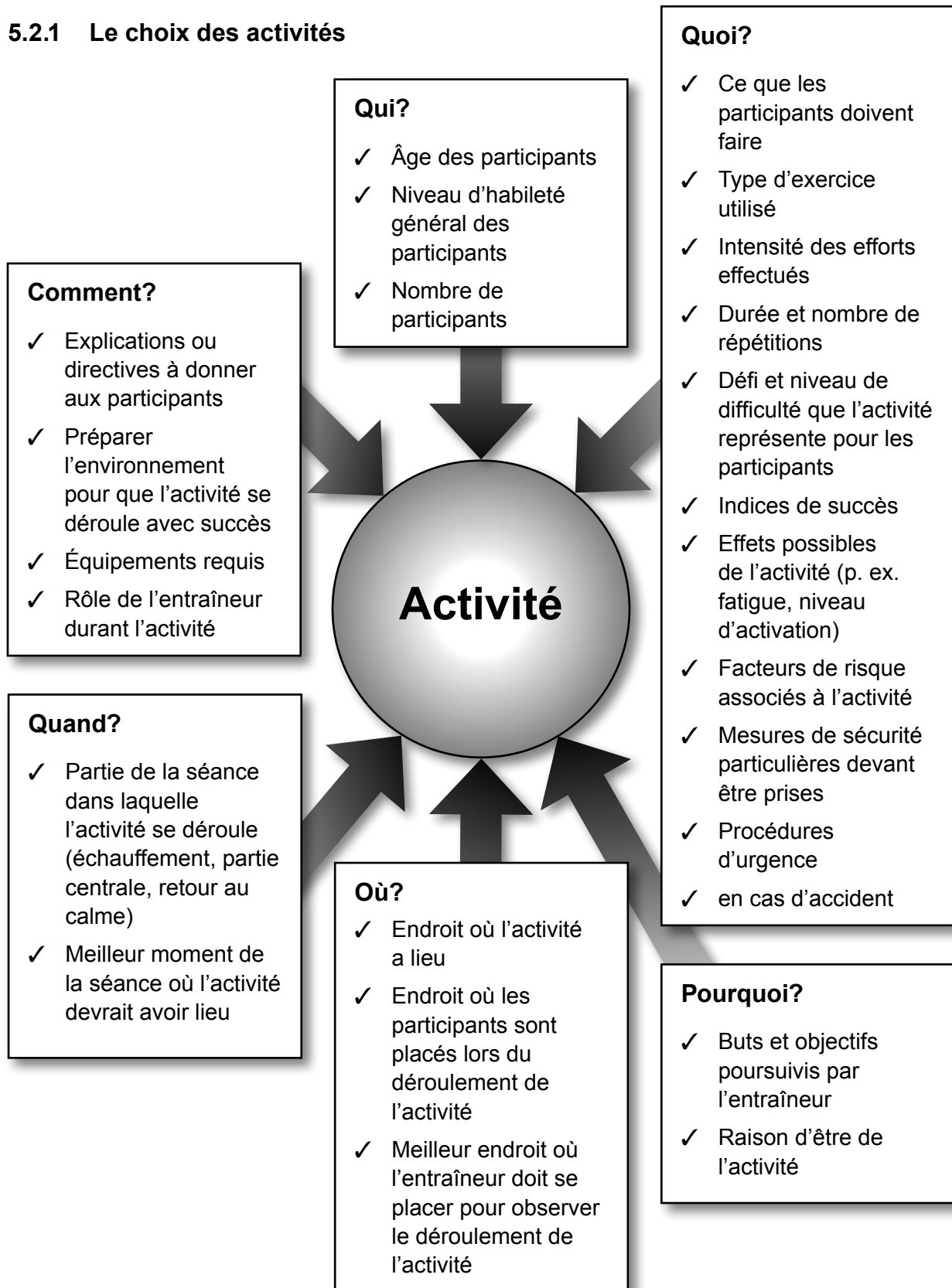






5.2 Le contenu d'une séance d'activités

5.2.1 Le choix des activités





5.2.2 Liste de planification d'une séance ou d'un entraînement

Structure et organisation

- La séance d'entraînement est organisée et bien structurée : introduction, échauffement (en fonction de l'âge et d'autres critères), partie principale, retour au calme (en fonction de l'âge et d'autres critères) et conclusion.
- La durée de la séance d'entraînement est adaptée à l'âge et au degré d'habileté des athlètes.
- Les installations et les équipements sont utilisés à bon escient afin d'atteindre les objectifs de la séance d'entraînement.
- La séance d'entraînement comprend une variété d'activités.
- Les athlètes ont suffisamment de temps pour réaliser chaque activité.
- Les activités sont planifiées pour éviter aux participants d'attendre.
- Les activités s'enchaînent de façon à éviter les pertes de temps.
- Les activités de la partie centrale de la séance sont proposées dans un ordre adéquat.

Choix des activités

- Les activités sont adaptées au stade de développement des participants.
- Les activités sont adaptées au degré d'habileté et à la condition physique des athlètes.
- Les activités ont des objectifs bien définis et l'objectif de chaque tâche est clair.
- Les activités proposées sont pertinentes à la discipline.

Défi et réussite

- Les activités proposent un défi raisonnable aux participants.
- Les activités sont conçues pour que le taux de succès ne soit pas inférieur à 70%.

Sécurité

- Les risques que peuvent présenter l'environnement, les installations, les équipements ou les athlètes eux-mêmes ont été étudiés et les activités ont été conçues en conséquence.
- Un plan d'action d'urgence a été élaboré.





5.3 Contenus de cours : stade Enfant actif

Les deux prochaines parties de cette section vous aideront à élaborer un programme détaillé pour chaque séance d'activité ou entraînement et à organiser ces séances dans le cadre d'un programme saisonnier.

Le contenu de ces séances provient en grande partie du contenu technique et des critères d'évaluation qui sont présentés à la section 4.2.

Servez-vous en comme guide. Voyez-les comme un point de départ à l'élaboration de votre propre programmation. Si vous en êtes à votre première année comme entraîneur, vous pouvez suivre ces exemples de près, mais avec l'expérience, vous apprendrez à les adapter à votre propre contexte. Par exemple, certains de vos skieurs progresseront plus vite que d'autres, ou vous découvrirez que votre aire de jeu convient mieux à certains types de jeu que d'autres. Et n'oubliez pas que le programme de votre groupe doit s'intégrer à la programmation d'ensemble de tous les programmes de formation du club.

Choisissez un endroit approprié pour tenir votre séance : terrain sécuritaire, abrité du vent, favorisant l'apprentissage et permettant des activités d'aventure et de découverte.

Comme les jeunes enfants ont une capacité d'attention très limitée vous devez inclure entre sept et dix différents jeux ou activités au cours d'une séance. Gardez les jeunes en mouvement.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 1 (ENFANT ACTIF - NEIGE)

Objectifs spécifiques:

- 1) Enseigner les moyens de conserver sa chaleur.
- 2) Indiquer où sont les toilettes.
- 3) Présenter tomber sur le plat.
- 4) Présenter se relever sur le plat.
- 5) Présenter le terrain de jeu de ski.
- 6) Récompenser l'enthousiasme le plaisir l'effort et le respect des autres.

Principaux éléments à enseigner :

Note : cette activité doit être organisée sur le plat, sur une surface damée et sans l'aide des bâtons.

Pour me tenir au chaud – je chante pour m'échauffer

- ✓ Je sautille comme le lapin.
- ✓ Je fais tourner mes bras comme les ailes du moulin à vent.
- ✓ Je fais bouger mes orteils et mon nez.
- ✓ Je ris à gorge déployée.
- ✓ Je skie dans tous les sens.
- ✓ Si je fais tout cela, j'aurai chaud tout au long de la journée!

Tomber sur le plat

- ✓ Se laisser tomber sur le côté puis sur le dos, comme pour s'asseoir.
- ✓ Erreur courante :
 - tomber vers l'avant.

Se relever sur le plat

- ✓ Rapprocher les skis en parallèle sous le corps.
- ✓ Placer les skis à plat en s'appuyant sur les mains et les genoux.
- ✓ Glisser un ski vers l'avant pour que le pied soit à plat sur le ski.
- ✓ Erreurs courantes :
 - essayer de se relever avant que les skis ne soient parallèles.
 - tenter de se relever sans que les hanches ne soient au dessus des skis.



**Matériel pédagogique:**

- Étiquettes ou ruban à masquer pour apprendre aux jeunes le nom des entraîneurs.
- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Ingéniosité pour que chaque technique enseignée devienne un jeu apprécié des enfants, même la plus simple technique comme tomber et se relever. Consulter la section 4.3 pour d'autres idées.

Technique	Description	Durée
Introduction	<ol style="list-style-type: none">1. Regroupement au point de rendez-vous et déplacement vers le lieu d'activités.2. Indiquer le lieu des toilettes.3. Montrer la chanson : « Je me tiens au chaud ».	10 min.
Tomber sur le plat (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur.2. les skieurs tombent vers la gauche, comme s'ils s'assoient.3. Répéter du côté droit.	10 min.
Se relever (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur.2. Les skieurs se placent sur les genoux, les mains sur les skis et se relèvent.3. Répéter de l'autre côté.	10 min.
Jeu organisé	Serpents : les skieurs suivent l'entraîneur qui forme une chaîne qui s'étire en tournant sur la partie praticable du terrain de jeu. Plus d'information sur ce jeu à la section 4.3.	10 min.
Jeu libre	Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.	20 min.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud et une collation. Prolonger l'activité supervisée dans le chalet aussi longtemps que nécessaire.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 2 (ENFANT ACTIF - NEIGE)

Objectifs spécifiques :

- 1) Réviser et approfondir les moyens de se tenir au chaud.
- 2) Révision de la technique tomber et se relever sur le plat.
- 3) Présenter l'étoile - talons rapprochés.
- 4) Présenter un élément nouveau du terrain de jeu.
- 5) Récompenser l'enthousiasme le plaisir l'effort et le respect des autres.

Principaux éléments à enseigner :

Note : cette activité doit être organisée sur le plat, sur une surface damée et sans l'aide des bâtons.

L'habillement de ski – « Je m'habille correctement pour skier »

- ✓ Je garde ma tuque sur la tête!
- ✓ Je couvre mon visage par temps froid ou venteux.
- ✓ Je porte des sous-vêtements isothermes.
- ✓ J'utilise des mitaines et non des gants.
- ✓ J'évite les vêtements trop volumineux qui nuiraient à mes mouvements : si possible, je porte plusieurs couches de vêtements plus minces.
- ✓ Avec un chandail de laine, je porte un autre vêtement comme première couche sur ma peau.
- ✓ Mes vêtements et mes bottes ne sont pas trop ajustés.
- ✓ Les glissières de métal ne sont pas directement sur ma peau.

L'étoile

- ✓ Bras et mains légèrement éloignés sur le côté.
- ✓ Former une faible ouverture en écartant les spatules, talons collés.
- ✓ Le poids sur le premier ski, soulever la spatule du second ski et élargir l'ouverture.
- ✓ Placer le poids sur le second ski et ramener le premier ski en position parallèle.
- ✓ Répéter jusqu'à achèvement du cercle.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur maintient son centre de gravité entre les skis.
 - le skieur marche sur le talon de l'autre ski.

Matériel pédagogique :

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Équipement particulier : un tunnel fabriqué avec des cerceaux, des bâtons ou d'autres matériaux semblables.





Technique	Description	Durée
Introduction	<ol style="list-style-type: none">1. Regroupement au point de rendez-vous et déplacement vers le lieu d'activités.2. Revoir la chanson : « Je me tiens au chaud ».3. Présenter les principes de l'habillement en mimant ou en faisant du théâtre pour expliquer les principaux points. Voir la section 3.3 : conseils pour se tenir au chaud.	10 min.
Tomber et se relever sur le plat (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur.2. Les skieurs tombent vers la gauche, comme s'ils s'assoient.3. Les skieurs se placent sur les genoux, les mains sur les skis et se relèvent.4. Répéter du côté droit.	10 min.
Étoile (talons rapprochés) (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration et explication des principaux éléments par l'entraîneur.2. Marche sur place en soulevant uniquement les spatules.3. Soulever une spatule et ouvrir les skis. Se placer sur le ski « ouvert » et ramener l'autre ski à côté en position parallèle. Revenir à la position originale. Faites la manœuvre doucement pour insister sur l'équilibre et le transfert de poids.4. Faire un cercle complet.	10 min.
Jeu organisé	Tunnels : les skieurs suivent l'entraîneur qui les guide dans un parcours semblable à celui de la semaine précédente. Mais cette fois, ils skient à travers un tunnel fait de bâtons. (Soyez créatif).	10 min.
Jeu libre	Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.	20 min.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud et une collation. Prolonger l'activité supervisée dans le chalet aussi longtemps que nécessaire.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 3 (ENFANT ACTIF - NEIGE)

Objectifs spécifiques :

- 1) Réviser et approfondir les moyens de se tenir au chaud.
- 2) Présentation des principes de l'éthique sur les sentiers.
- 3) Présentation du déplacement à ski – le pas marché (pas alternatif).
- 4) Présentation du déplacement à ski – le pas de canard (ciseaux).
- 5) Présenter un élément nouveau du terrain de jeu.
- 6) Récompenser l'enthousiasme le plaisir l'effort et le respect des autres.

Principaux éléments à enseigner :

Note : cette activité doit être organisée sur le plat, sur une surface damée et sans l'aide des bâtons.

Éthique sur les sentiers – « Mon engagement à bien me conduire en piste »

Plus d'informations à la section 6.4.

Choisir les éléments à présenter durant la leçon.

Le déplacement à ski – le pas marché (pas alternatif)

✓ Avancer à petits pas, avec un peu de glisse, en maintenant les skis parallèles.

✓ Erreurs courantes :

- manquer d'équilibre.

- ne peut soulever le ski.

Le déplacement à ski – le pas de canard (ciseaux)

✓ Faire une légère ouverture en V avec les spatules et la maintenir.

Matériel pédagogique :

Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.

Équipement particulier : s'il n'y a pas de tunnel permanent, en fabriquer un à l'aide de cerceaux, de bâtons ou d'autre matériaux semblables. Recouvrir de façon appropriée pour créer l'illusion d'un tunnel.





Technique	Description	Durée
Introduction	<ol style="list-style-type: none">1. Regroupement au point de rendez-vous et déplacement vers le lieu d'activités.2. Revoir la chanson : « Je me tiens au chaud ».3. Présenter quelques principes de l'étiquette en piste et faire une démonstration concrète pour illustrer le comportement requis.	10 min.
Déplacement à ski – pas marché (pas alternatif) (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur.2. Traverser l'aire de ski en marchant à ski.3. Traverser l'aire de ski en marchant à ski et en glissant un peu à chaque pas.4. Se déplacer vers l'avant sur la pointe des pieds, marcher et glisser vers l'avant.5. Traverser l'aire de ski en glissant et en essayant de sentir la pointe du pied qui pousse.6. Renseignements additionnels à la section 4.2.1.	12 min.
Déplacement à ski – pas de canard (ciseaux) (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur.2. Avancer sur une surface damée en sans traces, en soulevant un ski, puis l'autre.3. Avancer avec les talons rapprochés et les spatules écartées.	8 min.
Jeu organisé	Tunnels : les skieurs suivent l'entraîneur qui les guide dans un parcours semblable à celui de la semaine précédente. Mais cette fois, ils skient à travers deux ou trois modèles différents de tunnels. (Soyez créatif).	10 min.
Jeu libre	Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.	20 min.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud et une collation. Prolonger l'activité supervisée dans le chalet aussi longtemps que nécessaire.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 4 (ENFANT ACTIF - NEIGE)

Objectifs spécifiques :

- 1) Réviser et approfondir les principes de l'éthique sur les sentiers.
- 2) Révision du déplacement à ski – le pas marché (pas alternatif).
- 3) Révision du déplacement à ski – le pas de canard (ciseaux).
- 4) Présentation du pas de côté.
- 5) Présenter un élément nouveau du terrain de jeu.
- 6) Récompenser l'enthousiasme le plaisir l'effort et le respect des autres.

Principaux éléments à enseigner :

Note : cette activité doit être organisée sur le plat, sur une surface damée et sans l'aide des bâtons.

Le pas de côté

- ✓ En équilibre sur un ski, faire un pas de côté avec l'autre jambe, se placer en équilibre sur cette dernière et ramener la première jambe à côté en position parallèle. Répéter.
- ✓ Pas de côté vers la gauche et vers la droite.
- ✓ Erreur courante :
 - le skieur ne maintient pas les skis en position parallèle – il marche sur l'autre ski.

Initiation aux bâtons.

- ✓ Voir la section 4.2.1 : comment utiliser les bâtons.

Matériel pédagogique :

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Eau teinte en bleu ou autre produit de marquage pour délimiter le contour d'un étang.
- Équipement particulier : piquets de couleur avec des fanions ou des drapeaux pour aménager un parcours de slalom sur le plat.





Technique	Description	Durée
Introduction	<ol style="list-style-type: none">1. Regroupement au point de rendez-vous et déplacement vers le lieu d'activités.2. Répéter les principes de l'étiquette en piste enseignés à la séance précédente en utilisant de nouvelles démonstrations pour illustrer le comportement requis.3. Ajouter quelques principes.	10 min.
Déplacement à ski (révision)	<p>La piste du serpent : les skieurs suivent au pas marché l'entraîneur en faisant une file indienne qui s'étire en tournant sur l'aire de jeu. Glisser un peu vers l'avant à chaque pas.</p> <p>La piste du canard : les skieurs suivent au pas de canard l'entraîneur qui les amène en file indienne jusqu'à « la mare aux canards ».</p>	10 min.
Pas de côté (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur.2. Les bras et les mains sont légèrement en avant et sur les côtés pour assurer l'équilibre.3. En équilibre sur un ski, faire un pas de côté avec l'autre jambe, se placer en équilibre sur cette dernière et ramener la première jambe à côté en position parallèle. Répéter.4. Maintenir les skis parallèles.5. Renseignements additionnels à la section 4.2.1.	10 min.
Jeu organisé	Slalom : les skieurs suivent l'entraîneur qui les guide à travers le parcours de slalom.	10 min.
Jeu libre	Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.	20 min.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud et une collation. Prolonger l'activité supervisée dans le chalet aussi longtemps que nécessaire.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 5 (ENFANT ACTIF - NEIGE)

Objectifs spécifiques :

- 1) Présentation des principes de base de l'entretien des skis.
- 2) Révision du pas de côté.
- 3) Présentation de l'entrée et sortie de trace.
- 4) Présentation de l'usage des bâtons.
- 5) Récompenser l'enthousiasme le plaisir l'effort et le respect des autres.

Principaux éléments à enseigner :

Note : cette activité doit être organisée sur le plat, sur une surface damée et sans l'aide des bâtons.

Entrée et sortie de trace

- ✓ En équilibre sur le ski droit, soulever le ski gauche à l'extérieur de la trace.
- ✓ Déplacer le poids sur le ski gauche et soulever le ski droit et le placer hors de la trace en position parallèle à l'autre, sans abîmer la trace.
- ✓ En équilibre sur le ski gauche, remettre le ski droit dans la trace.
- ✓ Déplacer le poids sur le ski droit et soulever le ski gauche et le remettre dans la trace en position parallèle à l'autre, sans abîmer la trace.
- ✓ Erreurs courantes :
 - perte d'équilibre et chute.
 - briser les côtés de la trace.

Matériel pédagogique :

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Une piste nettement tracée de plusieurs mètres.
- Trois cordes de couleur de deux mètres chacune.
- Équipement particulier : des arches construites avec des tubes ou des tuyaux de plastique. Le sommet de l'arche doit être hors de portée des enfants lorsqu'ils passent dessous. Accrocher une cloche à un ruban ou à une corde suspendue au sommet de l'arche. Les enfants doivent être capables de toucher à la cloche avec leur main en étendant le bras.





Technique	Description	Durée
Introduction	<ol style="list-style-type: none">1. Regroupement au point de rendez-vous et déplacement vers le lieu d'activités.2. Présenter les principes de base de l'entretien des skis, en mimant ou en faisant du théâtre pour expliquer les principaux points. Information additionnelle sur l'entretien des skis à la section 3.5.3. Présenter l'utilisation des bâtons. Les bâtons seront laissés de côté pour le reste de la séance.	10 min.
Pas de côté (révision)	Haies : <ol style="list-style-type: none">1. L'entraîneur installe trois cordes éloignées chacune de 50 cm.2. Deux skieurs se tiennent parallèles à la corde sur la droite, à chaque extrémité et se faisant face.3. À l'aide du pas de côté, les deux skieurs se déplacent en passant par dessus les trois cordes.4. Lorsque tous les skieurs ont terminé l'exercice, répéter dans l'autre direction.	10 min.
Entrée et sortie de trace (introduction)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur.2. En équilibre sur un ski, sortir l'autre de la trace. Répéter des deux côtés.3. Déplacer son poids sur le ski hors de la trace et amener l'autre ski en parallèle à celui-ci sans abîmer la trace.4. En équilibre sur le ski gauche, remettre le ski droit dans la trace.5. Déplacer le poids sur le ski droit et soulever le ski gauche et le remettre dans la trace en position parallèle à l'autre, sans abîmer la trace.	10 min.
Jeu organisé	Sonner la cloche : les skieurs suivent un bon skieur d'un groupe plus âgé qui les guide à travers les arches et leur montre comment faire sonner la cloche.	10 min.
Jeu libre	Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.	20 min.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud et une collation. Prolonger l'activité supervisée dans le chalet aussi longtemps que nécessaire.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 6 (ENFANT ACTIF - NEIGE)

ACTIVITÉ SPÉCIALE

La participation des jeunes skieurs et de leur famille à une activité ou une manifestation du club les met en contact avec toute la gamme des programmes offerts par le club et avec la philosophie de pratiquer le sport en famille. S'il n'existe pas de programme semblable dans votre communauté, consultez la section 5.5. Vous y trouverez des idées pour organiser par vous-même une activité spéciale.

Objectifs spécifiques :

- 1) Présenter l'ensemble du club aux plus jeunes.
- 2) S'amuser à ski.
- 3) Avoir du plaisir.

Principaux éléments à enseigner :

- Cette activité peut demander l'usage des bâtons.
- Assurez-vous d'avoir un encadrement adéquat des entraîneurs pour cette activité.
- Servez-vous de l'occasion pour faire de l'enseignement technique individuel.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud et une collation. Prolonger l'activité supervisée dans le chalet aussi longtemps que nécessaire.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 7 (ENFANT ACTIF - NEIGE)

Objectifs spécifiques :

- 1) Sensibiliser à l'environnement de façon appropriée au programme.
- 2) Récompenser l'enthousiasme le plaisir l'effort et le respect des autres.

Principaux éléments à enseigner :

- Cette activité peut demander l'usage des bâtons.
- Si votre centre de ski ne dispose pas d'une piste d'aventure permanente, vous pouvez en aménager une temporairement pour l'occasion. Vous trouverez des idées de thèmes à la section 4.1; soyez imaginatif.

Matériel pédagogique :

- Une piste étroite à travers les arbres pour donner l'impression d'être dans un tunnel, avec des bosses, des montées et descentes, des pentes raides et des virages. Damer avec une motoneige.
- Personnages de bandes dessinées et diverses pièces d'équipement et des balises pour rendre la piste attrayante pour les enfants.
- Requérir l'aide des parents et des autres entraîneurs.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Divers	L'aventure : <ol style="list-style-type: none">1. L'entraîneur amène son groupe sur une piste d'aventure de 500 m à 1 km.2. L'entraîneur anime une leçon orientée vers la nature et l'environnement. Suggestions à la section 5.5.1.	55 min.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud et une collation. Prolonger l'activité supervisée dans le chalet aussi longtemps que nécessaire.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 8 (ENFANT ACTIF - NEIGE)

ACTIVITÉ DE FIN D'ANNÉE

Objectifs spécifiques :

- 1) S'amuser.
- 2) Participer à une activité commune avec les autres groupes du programme.
- 3) Terminer en beauté la saison de ski.
- 4) Récompenser l'enthousiasme le plaisir l'effort et le respect des autres.

Principaux éléments à enseigner :

Cette activité peut demander l'usage des bâtons.

Matériel pédagogique :

- En fonction du choix d'activités.
- Propositions d'activités et conseils pour l'organisation à la section 4.3 et 5.5.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud et une collation. Prolonger l'activité supervisée dans le chalet aussi longtemps que nécessaire.





5.4 Contenus de cours : stade S'amuser grâce au sport - niveau 1

Éléments à considérer lors de l'élaboration d'un programme saisonnier au stade S'amuser grâce au sport (enfants de six ans) :

- Le programme doit comporter un minimum de 16 séances, soit deux par semaine pendant huit semaines. Cependant, si les conditions d'enneigement sont bonnes, il sera préférable d'offrir un programme de 12 semaines, soit 24 séances, à compter du début de décembre. Un tel programme comprendra deux séances hebdomadaires plus les activités spéciales en plus de ce qui est déjà prévu au programme de la saison.
- Les séances intérieures peuvent se tenir avant la saison ou elles peuvent remplacer les activités régulières lorsqu'il faut annuler ces dernières pour cause de pluie, de manque de neige ou de température trop froide.
- Il faut préparer le terrain de jeu avant le début des séances et l'aménager en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Idéalement, l'atelier de préparation des skis devrait avoir lieu avant l'arrivée de la neige.
- Chaque séance pratique a une durée de 60 minutes suivie d'une période libre mais supervisée de 20 minutes au terrain de jeu. Prévoyez en plus dix minutes pour un chocolat chaud et une collation au chalet.
- Les skieurs doivent se présenter prêts pour la séance. À compter de maintenant, le temps requis pour farter, pour se changer et mettre son équipement doit être calculé en plus de la durée de la séance.
- Habituellement, les bâtons ne sont pas requis pour l'apprentissage de ces techniques.
- Toutes les séances portent sur la technique classique.
- S'il s'agit d'un programme scolaire et si les équipements n'appartiennent pas aux jeunes, ne terminez jamais une séance avant que les équipements soient rangés (chaussettes à la spatule et au talon, attaches adéquates).
- Incitez les jeunes à prendre en main leur formation. Ne faites pas tout à leur place. Apprenez-leur progressivement à se prendre en main.
- Définition : la ligne de pente est la direction suivie vers le bas de la pente par de l'eau qui s'écoule ou une balle qui roule.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 1 (NIVEAU 1 - SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques :

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité – aptitudes nécessaires pour progresser vers les techniques plus avancées.
- 2) Présenter tomber et se relever sur le plat.
- 3) Présenter la position de base sur le plat – une position fondamentale utilisée dans plusieurs techniques.

Principaux éléments à enseigner :

Tomber sur le plat

- ✓ Se laisser tomber sur le côté puis sur le dos, comme pour s'asseoir.
- ✓ Erreur courante :
 - tomber vers l'avant.

Se relever sur le plat

- ✓ Rapprocher les skis en parallèle sous le corps.
- ✓ Placer les skis à plat en s'appuyant sur les mains et les genoux.
- ✓ Glisser un ski vers l'avant pour que le pied soit à plat sur le ski.
- ✓ Erreurs courantes :
 - essayer de se relever avant que les skis ne soient parallèles.
 - tenter de se relever sans que les hanches ne soient au dessus des skis.

Position de base

- ✓ Les bras et les mains demeurent éloignés du corps.
- ✓ Les skis sont parallèles.
- ✓ Les genoux et les chevilles sont légèrement fléchis.
- ✓ Le haut du corps est relevé mais détendu et légèrement fléchi vers l'avant.
- ✓ Erreurs courantes :
 - les mains sont sur le côté près des hanches.
 - le haut du corps penche trop vers l'avant ou est trop raide et trop relevé.
 - les chevilles et les genoux sont raides ou coincés.

Matériel pédagogique :

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (présentation)	Placer le groupe en cercle. La pose du héron : se tenir en équilibre sur le ski droit. Se tenir en équilibre sur le ski gauche. Talon-pointe : se balancer sur les pieds entre le talon et la pointe en cherchant à trouver le point d'équilibre. Continuer ce mouvement de bascule. Toucher le ciel : chercher à toucher au ciel, en s'étirant sur la pointe des pieds, puis reposer les pieds à plat, le poids également répartis entre les deux skis.	2 min. 2 min. 2 min.
Position de base (sans les bâtons) (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur.2. Prendre la position de base.3. Fléchir les genoux et les chevilles. Déplacez-vous autour du cercle et donnez à chacun une légère poussée pour vérifier l'équilibre.4. Raidir les genoux et chevilles : donnez-leur encore une poussée légère et demandez-leur quelle est la meilleure position pour l'équilibre.5. Répéter plusieurs fois et aidez les skieurs à améliorer leur position.6. Renseignements additionnels à la section 4.2.3. Les soldats : au commandement « GARDE À VOUS », les skieurs se raidissent, les jambes et le dos bien droit. Au commandement « REPOS », ils plient les genoux et s'inclinent légèrement vers l'avant. Répéter plusieurs fois.	5 min.





<p>Se relever sur le plat (sans les bâtons) (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Les skieurs se placent sur les genoux, les mains sur les skis et se relèvent. 3. Tomber sur le côté droit. Se placer à genoux et se remettre en position de base. 4. Répéter sur le côté gauche. 5. Répéter plusieurs fois. 6. Renseignements additionnels à la section 4.2.3. 	<p>10 min.</p>
<p>Tomber sur le plat (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Les skieurs tombent vers la droite, comme s'ils s'assoient. 3. Répéter du côté gauche. 4. Renseignements additionnels à la section 4.2.3. 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Poursuite : l'entraîneur est le poursuivant. Il poursuit les skieurs et lorsqu'il leur touche, ceux-ci doivent tomber. Ils se relèvent et reviennent au jeu.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Équilibre et agilité (présentation)</p>	<p>Sauts de puce : les skieurs sautent en l'air et retombent au sol en fléchissant les genoux.</p> <p>Le serpent : ce jeu porte également le nom de « suivez le meneur ». Les skieurs suivent l'entraîneur qui se déplace à travers le terrain de jeu en changeant fréquemment de direction.</p>	<p>15 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.</p>	<p>20 min.</p>

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 2 (NIVEAU 1 - SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques :

- 1) Revoir la position de base et tomber et se relever sur le plat.
- 2) Présenter l'étoile - talons rapprochés.
- 3) Présenter le déplacement à ski sur le plat sans les bâtons.
- 4) Réviser la prise des bâtons

Principaux éléments à enseigner :

L'étoile

- ✓ Se tenir en position de base.
- ✓ Former une faible ouverture en écartant les spatules, talons collés.
- ✓ Le poids sur le premier ski, soulever la spatule du second ski et élargir l'ouverture de 20 à 30 cm.
- ✓ Placer le poids sur le second ski et ramener le premier ski en position parallèle.
- ✓ Répéter jusqu'à complétion du cercle.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur maintient son centre de gravité entre les skis.
 - le skieur marche sur le talon de l'autre ski.

Déplacement à ski sur le plat (sans les bâtons)

- ✓ Le skieur marche à ski et pousse sur le ski arrière pour provoquer un peu de glisse vers l'avant.
- ✓ Erreurs courantes :
 - les deux skis sont à plat sur la neige durant tout le mouvement.
 - le skieur n'arrive pas à faire glisser son ski.

Matériel pédagogique :

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Assiettes de couleur ou numéros pour l'horloge.
- Équipement particulier : un tunnel fabriqué avec des cerceaux, des bâtons ou d'autres matériaux semblables.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Tomber et se relever sur le plat (Sans les bâtons) (révision)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Révision des principaux éléments. 2. S'étendre sur le dos : au signal, les skieurs se relèvent le plus rapidement possible. 3. Répéter plusieurs fois. 	5 min.
Équilibre (présentation et révision)	<p>Marche sur place : marcher sur place en soulevant le genou à la hauteur de la poitrine.</p> <p>Soulevé du talon : marcher sur place en étendant la jambe vers l'arrière. Voyez s'ils peuvent soulever le ski.</p> <p>Sauts de puce : sauter en l'air et retomber au sol en fléchissant les genoux.</p> <p>D'un ski à l'autre : sauter d'un ski à l'autre.</p> <p>Répéter chaque exercice plusieurs fois.</p>	10 min.
Déplacement à ski sur le plat (sans les bâtons) (présentation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Traverser le terrain en glissant à ski. 3. Se déplacer vers l'avant sur la pointe des pieds. 4. Traverser le terrain en glissant et en poussant sur la pointe du pied, comme dans le mouvement de jogging. 5. Fixez-leur un nombre de pas pour traverser le terrain. Diminuez ce nombre à mesure qu'ils s'améliorent. 6. Renseignements additionnels à la section 4.2.3. 	10 min.
Jeu organisé	Bulldog anglais : le groupe se place d'un côté de l'aire de jeu. Un skieur est au milieu du terrain. Au signal de l'entraîneur, tous traversent le terrain. Le skieur du milieu cherche à leur toucher; ceux qui sont touchés restent au milieu.	10 min.





<p>Étoile (talons rapprochés) (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration et explication des principaux éléments par l'entraîneur.2. Marche sur place en soulevant uniquement les spatules.3. Soulever une spatule et ouvrir les skis. Se placer sur le ski « ouvert » et ramener l'autre ski à côté en position parallèle. Revenir à la position originale. Faites la manoeuvre doucement pour insister sur l'équilibre et le transfert de poids.4. Faire un cercle complet.5. Renseignements additionnels à la section 4.2.3.	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>L'horloge : diviser le groupe en équipes de trois ou quatre. Chaque équipe a en face d'elle deux horloges éloignées de 10 m. Chaque horloge a la taille du cercle d'un virage en étoile. Chaque horloge a le nombre 1 à 4 à chaque quart. Un skieur avance dans un cercle et en utilisant la technique de l'étoile, pointe les spatules vers différents nombres qu'on lui indique. Puis, il se déplace vers l'horloge suivante le plus rapidement possible pendant que le second skieur de l'équipe se place dans la première horloge. D'autres nombres sont demandés. Puis, le premier skieur revient au départ, sans nuire aux autres. Utilisez des couleurs au lieu des nombres.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.</p>	<p>20 min.</p>

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 3 (NIVEAU 1 – À L'INTÉRIEUR)

SÉANCE DE PRÉPARATION DES SKIS

Objectifs spécifiques :

- 1) Initier les jeunes skieurs à la bonne gestion de leur équipement de ski.
- 2) Mettre en pratique les techniques de base de la préparation des skis.
- 3) Enseigner aux skieurs que de bonnes habitudes d'entretien et de préparation des skis leur procurera une expérience agréable du ski.

Principaux éléments à enseigner :

- Entretien des skis.** L'entraîneur révise les principes de l'entretien des skis :
 - ✓ Inscrire votre nom sur l'équipement (si faisable).
 - ✓ Transporter son équipement.
 - ✓ Ne pas skier où il y a de la poussière ou du gravier.
 - ✓ Ne pas laisser traîner les bâtons par terre : quelqu'un pourrait marcher dessus et les briser.
 - ✓ Placer son équipement à l'endroit désigné à son arrivée au chalet.
 - ✓ Ranger l'équipement après chaque séance. Mettre une chaussette à la spatule et au talon et les attacher solidement avec une attache.
 - ✓ Apprendre à préparer ses skis : ne pas attendre qu'un adulte le fasse à sa place.
- Préparation des skis**
 - ✓ La première étape est l'inspection. Placer le ski en direction d'une source lumineuse et observez la semelle. Cherchez les bosses, les égratignures, etc.
 - ✓ Fixer le ski solidement au support.
 - ✓ Nettoyer le dessus, les côtés et la semelle avec un produit à défarter.
 - ✓ Asséchez soigneusement.
 - ✓ Passer quelques fois le grattoir de plastique de façon continue, de la spatule vers le talon.
 - ✓ Essuyer le ski avec du papier absorbant.
 - ✓ Le ski est maintenant prêt à recevoir le fart.
 - ✓ L'entraîneur doit vérifier si le ski a besoin d'entretien ou de réparation et il doit informer les parents s'il faut y apporter une attention spéciale.

Matériel pédagogique:

- Une salle adéquate pour une séance de préparation des skis.
- Un nombre suffisant d'entraîneurs et de parents pour assurer la supervision.





- Supports à ski, équipements et fournitures, etc.
- Un exemple de trousse de fartage de base pour ce niveau.
- Renseignements additionnels à la section 3.4 et 3.5.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale. Prolonger la période d'activité selon ce qui sera nécessaire.

Prévoyez une supervision adéquate pour toutes les séances de préparation des skis!





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 4 (NIVEAU 1 - SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques :

- 1) Réviser tomber et se relever et l'étoile.
- 2) Présenter et réviser le déplacement à ski sur le plat.
- 3) Présenter le pas de ciseau sur le plat.
- 4) Présenter tomber en mouvement.

Principaux éléments à enseigner :

Pas de ciseau sur le plat

- ✓ Faire une légère ouverture en V avec les spatules et la maintenir.
- ✓ Prise de carres en passant d'un ski à l'autre.

Tomber sur le plat

- ✓ Se laisser tomber sur le côté puis sur le dos, comme pour s'asseoir.
- ✓ Erreur courante :
 - Ne pas passer par la position assise avant de tomber
 - tomber vers l'avant.

Le déplacement à ski sur le plat

- ✓ Glisser le ski vers l'avant.
- ✓ Au moment de la poussée vers l'arrière, déplacer son poids sur le ski avant.
- ✓ Lorsque le poids est sur le ski de glisse, le ski de poussée est soulevé du sol pendant un moment à la fin de la poussée.
- ✓ Erreurs courantes :
 - manquer d'équilibre.
 - ne peut soulever le ski.
 - le talon du ski n'est pas soulevé

Matériel pédagogique :

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Balles dans une vieille chaussette. Nouer la chaussette pour que la balle ne sorte pas. Idéalement une par enfant.
- Une cible ou un panier.
- Un ballon de soccer.
- Eau colorée ou autre forme de marqueur.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Course sur place en changeant de tempo, de lent à rapide.2. Marcher sur place en étirant la jambe vers l'arrière.3. Se mettre en équilibre sur une jambe en étirant l'autre vers l'arrière. Maintenir la position pendant trois secondes et changer de jambe. <p>Neige brûlante : en position stationnaire, le skieur saute d'un ski à l'autre, en essayant de ne garder qu'un ski à la fois dans la neige brûlante. Faites-les souffler sur le feu qui brûle les skis.</p>	5 min.
Déplacement à ski sur le plat (sans les bâtons) (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration et explication des principaux éléments par l'entraîneur.2. Faire des V et compléter un cercle dans les deux directions.3. Répéter l'exercice ci-dessus mais en ouvrant les talons et en conservant les spatules rapprochées.4. Renseignements additionnels à la section 4.2.3.	10 min.
Étoile (talons rapprochés) (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration et explication des principaux éléments par l'entraîneur.2. Faire des V et compléter un cercle dans les deux directions.3. Répéter l'exercice ci-dessus mais en ouvrant les talons et en conservant les spatules rapprochées.4. Renseignements additionnels à la section 4.2.3.	5 min.





<p>Pas de ciseau sur le plat (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration et explication des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Faire une légère ouverture en V. 3. Prise de carres en passant d'un ski à l'autre. 4. Avancer en déplaçant d'abord un ski, puis l'autre et en gardant les talons rapprochés et les spatules écartées. 5. Renseignements additionnels à la section 4.2.3. 	<p>5 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Le chien rapporteur : lancer plusieurs chaussettes dans toutes les directions. Les skieurs les ramassent et les ramènent à l'entraîneur. Essayez d'avoir une chaussette pour chaque skieur.</p> <p>Lancers sur cible : skier en direction d'une cible et lancer la chaussette ou la balle. En cas d'échec, faire un virage étoile.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Tomber sur le plat (en mouvement) (révision et présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Tomber sur le côté et vers l'arrière, comme si on s'assoit. 3. Faire quelques points de couleur sur le côté de la piste. Skier et se laisser tomber à chaque point. 	<p>5 min.</p>
<p>Équilibre</p>	<p>La glisse gelée : faire quatre ou cinq foulées, geler une jambe et se laisser glisser jusqu'à l'arrêt complet. Répéter.</p>	<p>5 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Soccer : utiliser plus qu'un ballon. Pas de gardien.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.</p>	<p>20 min.</p>

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 5 (NIVEAU 1 - SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques :

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le déplacement à ski sur le plat le pas de ciseau.
- 3) Présenter le pas de côté sur le plat.

Principaux éléments à enseigner :

Le pas de côté

- ✓ Le corps est en position de base.
- ✓ En équilibre sur un ski, faire un pas de côté avec l'autre jambe, se placer en équilibre sur cette dernière et ramener la première jambe à côté en position parallèle. Répéter.
- ✓ Pas de côté vers la gauche et vers la droite.
- ✓ Erreur courante :
 - le skieur ne maintient pas les skis en position parallèle – il marche sur l'autre ski.

Matériel pédagogique:

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Cinq cordes de deux mètres chacune et de préférence de couleur.
- Eau colorée, cônes, cible.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (révision)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se mettre en équilibre sur une jambe en étirant l'autre vers l'arrière. Maintenir la position pendant trois secondes et changer de jambe. 2. Refaire l'exercice en déplaçant la jambe sur le côté et vers l'avant. 3. Répéter plusieurs fois avec les deux jambes. <p>La neige brûlante : en position stationnaire, le skieur saute d'un ski à l'autre, en essayant de ne garder qu'un ski à la fois dans la neige brûlante.</p>	5 min.
Pas alternatif sur le plat (révision)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Traverser l'aire de ski en glissant à ski. 3. Traverser l'aire de ski en glissant, style jogging, et en soulevant le ski arrière après l'avoir poussé avec la pointe des pieds. 4. Renseignements additionnels à la section 4.2.3 	10 min.
Pas de côté sur le plat (présentation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Les bras et les mains sont légèrement en avant et sur les côtés pour assurer l'équilibre. 3. En équilibre sur un ski, faire un pas de côté avec l'autre jambe, se placer en équilibre sur cette dernière et ramener la première jambe à côté en position parallèle. Répéter. 4. Maintenir les skis parallèles. 5. Renseignements additionnels à la section 4.2.3. 	5 min.





Équilibre et agilité	<ol style="list-style-type: none">1. L'entraîneur pose au sol les cinq cordes éloignées chacune de 1 m.2. Un skieur passe par dessus chaque corde en utilisant le pas de côté, contourne un cône et revient à son point de départ.3. Le deuxième skieur commence lorsque le premier est rendu à la quatrième corde.4. Lorsque tous ont terminé l'exercice, reprendre dans la direction opposée.5. Allongez à 2 m l'espacement entre les cordes.6. Cette fois, les skieurs font un demi virage en étoile après chaque corde.	10 min.
Jeu organisé	Les mines : faites des points avec de la peinture en aérosol à différents endroits de la piste, mais pas côte à côte dans les traces. Le skieur glisse le long de la piste et soulève le ski au-dessus de chaque « mine », symbolisée par le point de couleur.	10 min.
Équilibre	La glisse gelée : faire quatre ou cinq foulées, geler une jambe et se laisser glisser jusqu'à l'arrêt complet. Répéter.	5 min.
Jeu organisé	La poursuite gelée : un des entraîneurs est le poursuivant. Les skieurs gèlent une jambe lorsqu'ils sont touchés. Ils sont libérés lorsqu'un autre skieur les touche.	10 min.
Jeu libre	Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.	20 min.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 6 (NIVEAU 1 - SUR NEIGE)

ACTIVITÉ SPÉCIALE

La participation des jeunes skieurs et de leur famille à une activité ou une manifestation du club les met en contact avec toute la gamme des programmes offerts par le club et avec la philosophie de pratiquer le sport en famille. S'il n'existe pas de programme semblable dans votre communauté, consultez la section 5.5 du document de référence EC-I.

Vous y trouverez des idées pour organiser par vous-même une activité spéciale.

Objectifs spécifiques :

- 1) Présenter l'ensemble du club aux plus jeunes.
- 2) S'amuser à ski.
- 3) Avoir du plaisir.

Principaux éléments à enseigner :

- Assurez-vous d'avoir un encadrement adéquat des entraîneurs pour cette activité.
- Pas d'enseignement formel.
- Servez-vous de l'occasion pour faire de l'enseignement technique individuel.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale. Prolonger la période d'activité selon ce qui sera nécessaire.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 7 (NIVEAU 1 - SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques :

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser la technique tomber sur le plat et présenter la technique se relever dans une pente.
- 3) Présenter le pas en étoile en pente.
- 4) Présenter la glisse sans les bâtons.

Principaux éléments à enseigner :

Se relever dans une pente

- ✓ Les skis sont regroupés en parallèle sous le corps.
- ✓ Se placer sur les mains et les genoux.
- ✓ Faire une prise de carres et se relever.
- ✓ Erreurs courantes :
 - ne pas placer les skis perpendiculaires au bas de la pente avant de se relever.
 - Pas de prise de carres pour prévenir le dérapage.

Pas en étoile

- ✓ Cette technique aide au skieur à se placer avant d'amorcer une descente.
- ✓ Planter les bâtons en aval des skis et mettre son poids (charger) sur les bâtons.
- ✓ À l'aide d'un pas en étoile, placer les skis en parallèle avec le sens de la descente (la ligne de pente), en gardant les bâtons chargés.
- ✓ Erreurs courantes :
 - les bâtons ne sont pas chargés.

Glisse sans l'usage des bâtons

- ✓ Position debout, les bras en avant, les skis parallèles.
- ✓ Les poignées des bâtons sont vers le bas et devant le corps, les pointes orientées vers l'arrière.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur est trop raide et trop droit.
 - prise de bâtons maladroite ou dangereuse.

Matériel pédagogique:

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Ballon de plage pour chacun des skieurs.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (présentation)	Poussée du partenaire : diviser le groupe en deux et demander aux skieurs d'une des moitiés d'enlever leurs skis et de pousser un partenaire lentement dans la trace. Exercer cette poussée au niveau des hanches, lentement d'abord puis plus rapidement. Cet exercice permet au skieur de s'habituer à la glisse sans être effrayé par la présence d'une pente. Utiliser une surface damée et non tracée. Changer de rôle et répéter.	5 min.
Tomber et se relever en pente (révision - présentation)	<ol style="list-style-type: none"> Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. Bâtons requis. Rapprocher les skis du corps en position parallèle, les placer vers l'aval, perpendiculaires à la ligne de pente (la ligne de pente est le chemin suivi par une balle qui roule vers le bas). Prendre appui sur les mains et les genoux. Faire une prise de carres et se relever. Les bâtons doivent être parallèles aux skis lorsque le skieur se prépare à se relever. Faire comme si on était sur le plat. Se relever en pente est en relation avec le pas en étoile en pente. 	10 min.
Jeu organisé	Jongler avec un ballon : lancer un ballon de plage en l'air et le rattraper en skiant. Skier à côté d'un partenaire avec lequel ils se passent le ballon.	5 min.





Pas en étoile dans une pente (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur.2. Dans une pente, se tenir perpendiculaire à la ligne de pente.3. Planter les bâtons en aval des skis et les charger.4. Se tourner à l'aide du pas en étoile pour faire face à la pente et placer les skis parallèles à la ligne de pente (vers le bas). Les bâtons demeurent chargés.5. Décharger les bâtons et se laisser glisser vers le bas.	15 min.
Glisse sans l'usage des bâtons dans une pente (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur sur le plat, puis déplacement vers le haut de la pente.2. Position de base : le corps est généralement relevé, les genoux et les chevilles sont détendus et légèrement fléchis.3. Les poignées des bâtons sont vers le bas et devant le corps, les pointes orientées vers l'arrière. Le manche est incliné vers le bas à l'arrière mais le bâton ne touche pas à la neige.	10 min.
Jeu organisé	Glisse courte ou glisse longue : dans une pente douce, les skieurs exercent une légère pression sur la languette de leurs chaussures en fléchissant les jambes. Ils alternent de la pression forte (glisse courte) à la pression légère (glisse longue).	10 min. (si vous avez le temps)
Jeu libre	Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.	20 min.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 8 (NIVEAU 1 – À L'INTÉRIEUR)

S'HABILLER ADÉQUATEMENT POUR LE SKI

Objectifs spécifiques :

- 1) Enseigner comment s'habiller pour skier.
- 2) Mettre en pratique le système d'habillement multicouche.
- 3) Enseigner les caractéristiques des différents tissus.

Matériel pédagogique:

- Salle de classe ou local du même genre.
- Plan de cours détaillé à la section 3.2.
- Vêtements décrits dans le plan de cours.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale. Prolonger la période d'activité selon ce qui sera nécessaire.



**PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 9 (NIVEAU 1 - SUR NEIGE)****Objectifs spécifiques :**

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser se relever dans une pente.
- 3) Réviser la glisse sans bâtons.

Matériel pédagogique:

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Équipement particulier – parcours facile de montagnes russes.
- Sacs de pois, cônes.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (révision)	Mouvement de pendule : le skieur fait balancer une jambe de l'avant vers l'arrière en plaçant tout son poids sur l'autre. Commencer doucement et augmenter la vitesse. Double balancier : le skieur fait balancer une jambe de l'avant vers l'arrière en plaçant tout son poids sur l'autre. Lorsque le skieur se tient sur la jambe gauche, le bras gauche va vers l'avant en même temps que la jambe droite tandis que le bras droit est à l'arrière.	5 min.
Se relever dans une pente (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur.2. Ramener les skis parallèles près du corps, du côté aval et perpendiculaires à la ligne de pente.3. Faire une prise de carres amont pour prévenir le dérapage.4. Se relever comme si on était sur le plat.	10 min.





Jeu organisé	Jongler en descente : essayer de toucher le sol et de lever les bras dans les airs en descendant une pente. S'ils y arrivent, faites-les lancer une mitaine ou un sac de pois en l'air et essayer de le rattraper en descente. S'ils y arrivent également, l'entraîneur peut leur lancer une mitaine qu'ils doivent lui relancer pendant qu'ils descendent.	10 min.
Glisse sans les bâtons (révision)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Position de base au sommet de la pente. 3. Les mains sont vers l'avant et les skis parallèles. 4. Le bâton est incliné vers le bas à l'arrière mais il ne touche pas à la neige. 	10 min.
Jeu organisé	Descente en double : s'exercer à la glisse sans les bâtons dans une pente douce. L'entraîneur installe un cône départ et arrivée au sommet et au bas de la pente. Il divise le groupe en deux et organise une série de courses en double.	20 min.
Jeu libre	Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.	20 min.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 10 (NIVEAU 1 - SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques :

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Présenter le freinage chasse-neige.

Principaux éléments à enseigner :

- Freinage chasse-neige
 - ✓ Se servir de jeux pour enseigner la prise de carres nécessaire au freinage chasse-neige.
 - ✓ Former un V en rapprochant les spatules et en éloignant les talons.
 - ✓ Contrôler la vitesse en ajustant l'ouverture du V et la prise de carres.
 - ✓ Le haut du corps demeure en position de base.
 - ✓ Erreur courante :
 - pression inégale sur les deux skis.

Matériel pédagogique:

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Sacs de pois, cônes.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (révision)	Jongler en descente : essayer de toucher le sol et de lever les bras dans les airs en descendant une pente. S'ils y arrivent, faites-les lancer une mitaine ou un sac de pois en l'air et essayer de le rattraper en descente. S'ils y arrivent également, l'entraîneur peut leur lancer une mitaine qu'ils doivent lui relancer pendant qu'ils descendent.	15 min.





<p>Freinage chasse-neige (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments du freinage chasse-neige sur le plat par l'entraîneur. 2. Le skieur forme un V avec ses skis, en écartant les talons et en rapprochant les spatules. 3. Le skieur s'exerce à freiner en ajustant l'ouverture du V et la prise de carres. 4. Se déplacer en pente et reprendre l'exercice. 5. Le skieur contrôle la vitesse en ajustant l'ouverture du V et la prise de carres. La pression sur chaque ski est égale et le skieur ne tourne ni à gauche ni à droite. 6. Le haut du corps demeure en position de base durant la manœuvre. 7. L'entraîneur utilise les jeux suivants pour renforcer les éléments enseignés. <p>Touches et prise : sur le plat, les skieurs sont en position de base avec les skis parallèles. Ils exécutent des variations de prises de carres du côté droit et du côté gauche. Touche signifie prise de carres légère; prise signifie prise de carres forte. Lorsqu'ils gagnent en habileté, les skieurs peuvent exécuter cet exercice en descente.</p> <p>Crêtes et vallées : sur le plat et en position de base, le skieur glisse un ski sur le côté et laisse une crête au point le plus éloigné. Il répète la manœuvre avec l'autre ski. Vérifiez si les crêtes sont égales. L'objectif est de faire des crêtes de la même hauteur.</p> <p>Festival du déneigement : en position de base, le skieur pousse la neige vigoureusement et sans arrêt sur un côté pour créer un gros amas de neige. Après quelques secondes, le moniteur donne le signal de changer de jambe. Celui qui a réalisé la plus grosse pile de neige est déclaré vainqueur.</p>	<p>15 min.</p> <p>5 min.</p> <p>5 min.</p> <p>5 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>L'entraîneur place des cônes comme points de repère ou des bâtons dans la pente. Les skieurs descendent lentement jusqu'au premier repère, ils accélèrent entre le premier et le second, puis ils ralentissent entre le deuxième et la ligne d'arrivée.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.</p>	<p>20 min.</p>

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 11 (NIVEAU 1 - SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques :

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le freinage chasse-neige.
- 3) Présenter le pas alternatif sans bâtons.

Principaux éléments à enseigner :

Pas alternatif (sans bâtons).

- ✓ Le poids est sur le pied libre. Pousser vers le bas et vers l'arrière, en transférant le poids au ski de glisse.
- ✓ Exécuter la manoeuvre lentement.
- ✓ Placer le pied libre à côté ou devant l'autre pied.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur n'est pas en équilibre sur le ski (le poids n'est pas transféré) ;
 - le skieur pose le pied libre sur la neige derrière l'autre pied.


Matériel pédagogique:

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Plusieurs pistes tracées et rapprochées dans une pente douce.
- Bâtons de slalom si disponibles (ou piquets et fanions, bâtons de ski).
- Cordes dont une extrémité se termine en boucle.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (révision)	Pieds pointés : le skieur descend une faible pente et soulève une spatule en élevant ses orteils. Répéter avec chaque ski. Allez ensuite dans la pente où il y a des traces proches les unes des autres. Les skieurs descendent en sautant de côté d'une trace à l'autre et en traversent ainsi la pente de la gauche vers la droite.	10 min.





<p>Freinage chasse-neige (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Le skieur forme un V avec ses skis, en écartant les talons et en rapprochant les spatules. 3. Le skieur contrôle la vitesse en ajustant l'ouverture du V et la prise de carres. La pression sur chaque ski est égale et le skieur ne tourne ni à gauche ni à droite. 4. Le haut du corps demeure en position de base durant la manœuvre. 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Porte rapide, porte lente : l'exercice porte lente, porte rapide aidera le skieur à apprendre la technique du chasse-neige. Dans la leçon 9, vous avez utilisé des cônes pour délimiter les sections de chasse-neige. Cette fois, vous utiliserez des portes faites avec des bâtons de ski. L'illustration ci-après montre la position des bâtons. Les portes étroites ont environ un mètre de largeur et les portes larges font deux mètres. Le skieur est en position de recherche de vitesse dans les portes étroites et utilise le chasse-neige dans les portes larges et ainsi de suite. Il doit effleurer les bâtons avec le talon des skis dans les portes larges.</p> 	<p>10 min.</p>





<p>Pas alternatif (sans les bâtons) (introduction)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. L'entraîneur fait la démonstration tout en dirigeant le groupe.2. Les skieurs avancent en faisant glisser les skis en imitant le mouvement de jogging ; ils poussent à l'aide de la pointe du pied et soulèvent le ski à l'arrière. Ils continuent en glissant sur le ski avant.3. Pour de plus amples renseignements, voir la section 4.3.1. <p>Exercice de la trottinette : utilisez cet exercice pour faire apprendre les éléments du pas alternatif.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Les skieurs enlèvent le ski droit et se tiennent sur le ski gauche, dans la trace de droite.2. Les skieurs se donnent un élan avec le pied droit. Ils se tiennent en équilibre sur le ski afin de glisser entre les poussées. Exécuter l'exercice en insistant sur le transfert de poids du pied libre vers le ski.3. Le pied de poussée demeure derrière jusqu'à ce que le ski arrête.4. Le skieur ramène le pied libre devant ou à côté du pied de glisse en préparation à la poussée suivante. Changer le ski de pied et répétez l'exercice.	10 min
<p>Jeu organisé</p>	<p>Le cheval et la charrette : l'entraîneur trace deux lignes dans la neige à environ 10 m de distance. Formez des paires où un skieur joue le rôle du cheval et l'autre, celui de la charrette. À l'aide d'une corde terminée par une boucle, le cheval tire la charrette d'une ligne à l'autre à l'aide de la double poussée. Les deux skieurs changent de rôle.</p> <p>Slalom en double poussée : les skieurs se placent en ligne les uns derrière les autres. Chaque skieur est distancé du suivant de 2 m. Le dernier skieur de la file passe en slalom entre tous les autres et vient se placer à 2 m devant le premier. Le dernier reprend la manœuvre et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les skieurs aient complété le parcours.</p>	10 min. 10 min.
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.</p>	20 min.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 12 (NIVEAU 1 - SUR NEIGE)

ACTIVITÉ SPÉCIALE – CHASSE AU TRÉSOR

Objectifs spécifiques :

- 1) Mettre en pratique les techniques apprises durant les cours.
- 2) S'amuser.

Principaux éléments à enseigner :

- Préparer le parcours à l'avance.
- Après l'activité, si le temps le permet, offrez une période de jeu libre au terrain de jeu. Terminez l'activité autour d'un chocolat chaud au chalet.

Matériel pédagogique:

- Pour de plus amples renseignements, voir la section 5.5. Vous obtiendrez des renseignements additionnels à ce sujet dans les stages de formation des niveaux suivants du PNCE.
- Une bonne imagination.
- Équipement varié et matériel de signalisation pour le parcours.
- Aide additionnelle des parents et des autres entraîneurs.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 13 (NIVEAU 1 - SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques :

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le pas alternatif sans bâtons.

Principaux éléments à enseigner :

Matériel pédagogique:

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (révision)	Le serpent : ce jeu porte également le nom de « suivez le meneur ». Les skieurs suivent l'entraîneur qui se déplace à travers le terrain de jeu en changeant fréquemment de direction, en passant par dessus ou autour d'obstacles et en utilisant une variété de terrains. L'entraîneur peut aussi ajouter au parcours diverses techniques comme le pas de côté, la montée en ciseau et la glisse dans la trace.	15 min.





<p>Pas alternatif (sans les bâtons) (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'entraîneur fait la démonstration tout en dirigeant le groupe. 2. Les skieurs avancent en faisant glisser les skis en imitant le mouvement de jogging ; ils poussent à l'aide de la pointe du pied et soulèvent le ski à l'arrière. Ils continuent en glissant sur le ski avant. 3. Pour de plus amples renseignements, voir la section 4.3.1. <p>Exercice de la trottinette : utilisez cet exercice pour faire apprendre les éléments du pas alternatif.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les skieurs enlèvent le ski droit et se tiennent sur le ski gauche, dans la trace de droite. 2. Les skieurs se donnent un élan avec le pied droit. Ils se tiennent en équilibre sur le ski afin de glisser entre les poussées. Exécuter l'exercice en insistant sur le transfert de poids du pied libre vers le ski. 3. Le pied de poussée demeure derrière jusqu'à ce que le ski arrête. 4. Le skieur ramène le pied libre devant ou à côté du pied de glisse en préparation à la poussée suivante. Changer le ski de pied et répétez l'exercice. 	
<p>Jeu organisé</p>	<p>Le cheval et la charrette : l'entraîneur trace deux lignes dans la neige à environ 10 m de distance. Formez des paires où un skieur joue le rôle du cheval et l'autre, celui de la charrette. À l'aide d'une corde terminée par une boucle, le cheval tire la charrette d'une ligne à l'autre à l'aide de la double poussée. Les deux skieurs changent de rôle.</p> <p>Slalom en double poussée : les skieurs se placent en ligne les uns derrière les autres. Chaque skieur est distancé du suivant de 2 m. Le dernier skieur de la file passe en slalom entre tous les autres et vient se placer à 2 m devant le premier. Le dernier reprend la manœuvre et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les skieurs aient complété le parcours.</p>	<p>10 min.</p> <p>15 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.</p>	<p>20 min.</p>

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 14 (NIVEAU 1 - SUR NEIGE)

SÉANCE D'ÉVALUATION TECHNIQUE

Objectifs spécifiques :

- 1) Être en mesure d'utiliser en piste toutes les techniques enseignées.
- 2) Réviser le technique et évaluer les skieurs en prévision des récompenses de fin d'année.

Principaux éléments à enseigner :

- Aménager à l'avance une piste d'aventure. Il pourrait être préférable d'interdire l'accès de ce sentier au grand public, en fonction des aménagements que vous y ferez pour votre séance.

Matériel pédagogique:

- Beaucoup d'imagination.
- Diverses pièces d'équipement et du matériel de signalisation pour le sentier.
- De l'aide additionnelle des parents et des autres entraîneurs.
- Critères d'enseignement et listes de vérification des FONDements techniques : voir les sections 4.2.3 et 4.2.4.
- Planchette à pince avec protecteur de plastique.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Révision Toutes les techniques du niveau 1	La piste d'aventure : l'entraîneur guide le groupe sur une piste facile d'environ un ou deux kilomètres. Indiquez qu'il s'agit d'un « voyage autour du monde ». Lorsqu'ils traversent des rivières tumultueuses, les skieurs doivent « marcher comme le canard » (pas de ciseau). Lorsqu'ils passent à proximité des crocodiles endormis (cordes de couleur), ils les enjambent à l'aide du pas de côté, etc. Au cours de la sortie, l'entraîneur évalue les skieurs et note ses observations sur la liste de vérification des techniques.	45 min.
Jeu libre	Ski dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Enseignement individuel.	30 min

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 15 (NIVEAU 1 - SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques :

- 1) Travail individuel pour aider les skieurs à améliorer les techniques qui sont sous le standard du groupe des six ans.
- 2) Travail avec le groupe.

Matériel pédagogique :

- Vidéo montrant aux jeunes le niveau qu'ils peuvent atteindre s'ils continuent d'améliorer leur technique et les incitant à continuer de viser cet objectif.
- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.

Technique	Description	Durée
Révision Habilités techniques	Présentation de la vidéo au chalet.	30 min.
	Préparation pour la séance extérieure.	15 min
Travail de la technique	1. Les skieurs travaillent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs.	15 min
Jeu libre	2. L'entraîneur démontre et explique les éléments clés (sur une base individuelle) des techniques que le jeune doit améliorer. Suivi individuel.	

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE n° 16 (NIVEAU 1 - SUR NEIGE)

ACTIVITÉ DE FIN D'ANNÉE

Objectifs spécifiques :

- 1) S'amuser.
- 2) Encourager l'esprit d'équipe et l'acquisition des techniques au moyen d'activités d'aventure et de coopération.
- 3) Terminer en beauté la saison de ski.
- 4) Récompenser l'enthousiasme le plaisir l'effort et le respect des autres.

Matériel pédagogique:

- Récompenses, rapports d'évaluation.
- En fonction du choix d'activités.
- Propositions d'activités et conseils pour l'organisation à la section 4.3 et 5.5.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale. Prolonger la période d'activité selon ce qui sera nécessaire.





5.5 Activités spéciales

Afin de vous aider à organiser votre propre activité spéciale, voici quelques conseils et plusieurs exemples de projets réussis.

Conseils pour la planification de votre activité spéciale

- Opter pour la simplicité.
- Enrôler des parents pour organiser l'événement, les encadrer et leur fournir l'information pertinente.
- Profiter de l'expérience d'autres personnes ayant déjà organisé un événement semblable. Appeler votre bureau de division pour obtenir le nom de groupes qui ont déjà organisé des activités spéciales avec succès dans d'autres milieux.
- Décider d'avance des conditions d'annulation de l'événement : température ou mauvais temps.
- Garder les enfants en mouvement et éviter les temps morts durant la programmation, mais leur donner également l'occasion de se reposer et de se sustenter. Par exemple, pour garder les enfants en mouvement, limiter le nombre de membres d'une équipe de relais à trois ou quatre et maintenir les distances courtes, pour que les skieurs ne se refroidissent pas en attendant leurs coéquipiers.

Note : les activités spéciales données à titre d'exemple ci-dessous doivent être adaptés à l'âge des jeunes avec lesquels vous travaillez.

Un exemple d'activité : Noël en ski de fond

Chaque année vers Noël, le club de ski Larch Hills de Salmon Arm (C.-B.) organise une séance d'entraînement bien spéciale. À la dernière séance, juste avant les vacances, l'un des entraîneurs se déguise en Père Noël et se rend à ski dans l'un des chalets du réseau, tôt le matin avant l'arrivée des enfants. Vers la fin de la séance, pendant que les enfants terminent leur routine habituelle, le Père Noël arrive à ski du sommet de la montagne (et non du stationnement), avec des clochettes et un grand sac de bonbons à partager. Cette tradition est devenue permanente et maintenant, les autres entraîneurs se déguisent en lutins pour ajouter de l'ambiance. Lorsque le Père Noël retourne dans la montagne, les enfants entrent au chalet où des boissons chaudes et une collation les attendent.

Un exemple d'activité : la dinde de Noël

Le club de ski Larch Hills organise également, avant Noël, le tirage d'une dinde. La participation à une course de ski permet de mettre son nom pour le tirage de boîtes de chocolat de dindes de Noël : le résultat de la course n'est pas important, mais la chance de gagner un prix l'est davantage. Une telle activité peut aussi servir à recueillir des fonds pour le programme d'apprentissage technique de votre club. Servez-vous de votre imagination et inventez vos propres activités.





Un exemple d'activité : la croûte printanière

Une autre activité qui remporte bien du succès dans les clubs est la sortie de ski du printemps, le jour où il y a une épaisse croûte de neige. Cette activité est simple à organiser : il n'y a qu'à trouver un lac pour skier en patin, faire des jeux et organiser un pique-nique. La liberté que procurent ces conditions est très excitante. Tous les groupes d'âge apprécient ce genre d'activité.

Malheureusement, bien des enfants n'ont pas l'occasion d'expérimenter cette activité parce que la plupart des programmes se terminent en février. Planifiez donc cette activité en hiver, durant que votre programme est en cours. Plus tard dans la saison ou au début du printemps, choisissez une journée où la température convient et organisez votre activité. Cela vaudra le coup !

Un exemple d'activité : chasse au trésor

Ce jeu peut être aussi simple que de demander à votre groupe d'aller skier en ramassant des déchets : le vainqueur est celui qui fait la plus grosse pile. Une variante peut être de placer à chaque station un indice ou un poème qui sert à se rendre à la station suivante. Avec les plus âgés, vous pouvez ajouter des notions d'orientation : indiquez un azimut et une distance approximative pour diriger les skieurs sur le parcours.

Une autre variante consiste à placer des lettres (de A à Z ou moins) sur les arbres d'un parcours et une image de l'autre côté de chaque arbre. AU départ, les skieurs reçoivent une feuille imprimée sur laquelle ils doivent faire correspondre la lettre et l'image qui lui est associée. A = canard; B = arbre; C = éléphant; D = orignal, etc. Pour cette variante, faites des paires avec un jeune skieur et un plus âgé.

Vous trouverez des exemples de chasse au trésor dans les documents de référence du PNCE des niveaux suivants.

Un exemple d'activité : le parcours de poker

Le Club de ski Yellowhead de McBride, C.-B., a organisé une grande célébration pour l'inauguration de son nouveau chalet à Pine Lake. La journée a débuté avec un parcours de poker, sur la piste de ski du réseau Bell Mountain qui se rendait au tout nouveau chalet de Pine Lake. Plus de 75 skieurs ont parcouru cette très belle piste de 5 kilomètres qui se rend au lac en traversant des prés ensoleillés. Cinq contenants vides de quatre litres de crème glacée avaient été fixés à des arbres le long du parcours. Les participants devaient piger une carte dans chaque contenant.

Afin de prévenir la tricherie, les organisateurs avaient arrangé les cartes, afin de contrecarrer les plans des joueurs compulsifs. Le gagnant est celui qui obtenait la meilleure main de poker. À leur arrivée au chalet, les skieurs étaient reçus avec une bonne soupe chaude, des hot dog faits au BBQ et des rafraîchissements. Pour marquer cette inauguration, un fabricant local de cor a joué un air sur son cor de 12 pieds de long. Les festivités se sont poursuivies avec une partie de volley sur neige, et des jeux de relais ; ce fut une mémorable journée pour les skieurs de la région de Robson Valley.





Un exemple d'activité : ski à la frontale

Le club de ski Revelstoke Nordic a organisé sa première sortie de ski à la lanterne en 1999. Les responsables de Revelstoke avaient loué des lanternes du club Sovereign Lake Nordic afin d'illuminer une piste de cinq kilomètres dans leur réseau de sentiers. Le parcours comprenait un arrêt au chalet, pour une petite rencontre sociale autour de boissons et de collations. Près de 105 skieurs ont participé à l'événement. En 2000, le club a tenu sa seconde activité du genre, louant cette fois les lanternes au club de ski de Larch Hills. Une fois encore, ce fut une soirée magique à laquelle participèrent 144 skieurs. Le club a ensuite organisé une cueillette de fonds pour acheter ses propres lanternes sous le thème « illuminer la boucle ». L'activité fut une réussite et permis de réunir les 1 300 \$ nécessaires. En raison de l'enthousiasme et du soutien démontré par ses membres, le club a organisé deux sorties à la lanterne l'hiver dernier. Il y a eu 107 skieurs à la sortie du Nouvel An et 150 skieurs ont pris part à la reprise plus tard durant la saison. Cette activité est devenue un événement annuel sous la coordination du Festival d'hiver de la ville de Revelstoke.

Un exemple d'activité : journée Beckie-Scott

Lorsque j'ai reçu la lettre invitant les clubs à organiser une journée Beckie-Scott, j'ai tout de suite pensé que c'était une belle occasion de faire découvrir, de façon amusante et stimulante, la compétition à nos jeunes.

Très souvent, nous entendons les parents dire : « mon enfant ne fait pas de compétition, mais il aimerait bien skier ! ». C'est une question valable, mais ces parents savent-ils comment une compétition de ski est amusante ? Et ces mêmes enfants ne s'adonnent-ils pas à la compétition au soccer, en piste et pelouse, au hockey, en course à pied, etc. ?

Nos entraîneurs avaient décidé de procéder un peu différemment et avaient prévu tenir cet événement un samedi soir, pour que nous puissions bénéficier de notre stade éclairé. L'activité a débuté vers 19 heures et à mesure que les enfants arrivaient, ils étaient accueillis sur le perron du chalet par un éclairage et une musique disco, et même une lampe-éclair à décharge. Ils ont tous trouvé ça bien amusant ou comme ils disent eux-mêmes : « full bon ! ». C'est un de nos coureurs junior plus âgé qui faisait office de DJ et s'occupait de la musique et des éclairages.

Nous avons opté pour un format de relais modifié qui s'est déroulé sous l'éclairage du stade. Les équipes de trois skieurs prenaient leur dossard et pendant qu'ils se rendaient à la ligne de départ, notre jeune DJ remettait à chacun un collier phosphorescent. C'était impressionnant de voir tous ces jeunes courir avec un trait de couleur différente autour du cou. Lorsque tous les membres d'une équipe de relai avaient terminé leur épreuve, ils recevaient une médaille en biscuit. Chaque biscuit portait un ruban bleu et un numéro 1 en glaçage.

Après la course, les skieurs se sont regroupés dans le chalet pour déguster du maïs soufflé devant un film : la cassette de la course où Beckie Scott gagne sa médaille olympique. Nous avons emprunté d'une école une machine à souffler le maïs, comme celles des cinémas : c'était parfait pour cette activité. Pendant que les jeunes couraient, des bénévoles avaient déjà fait éclater le maïs et rempli les sacs. Les skieurs n'avaient plus qu'à prendre un sac et un jus et à se trouver un siège. Nous avons fait la projection sur grand écran pour simuler une ambiance





de cinéma. Après la projection, les jeunes se sont dégourdis légèrement et ont pris quelques minutes pour remplir le formulaire de la journée Beckie-Scott.

Nous avons ensuite écouté un conférencier très enthousiaste et intéressant, Dillon Spencer. Ce dernier, un membre fondateur du club des 100 miles, a fait partie de l'expédition 2000 d'un Pôle à l'autre, composé d'un groupe d'athlètes du monde entier qui ont voyagé du Pôle Nord au Pôle Sud. M. Spencer a certainement enrichi notre soirée : il a expliqué comment se fixer des objectifs et comment les atteindre en avançant un pas à la fois. Il a fait référence à Beckie Scott pour nous montrer comment elle a atteint son objectif pas à pas et il a illustré son propos de façon fort convaincante. Il a aussi demandé à deux membres adultes du club de venir en avant pour participer à une démonstration. Les jeunes ont beaucoup apprécié !

La soirée s'est terminée par la distribution de l'affiche de Beckie-Scott à tous les enfants et chacun a remis son formulaire.

Le lendemain, j'ai lu les commentaires des jeunes sur cette soirée. Le plus intéressant est que la grande majorité d'entre eux disait que la course de relais est ce qu'ils avaient apprécié le plus.

En réfléchissant par après à cette soirée, ce que les entraîneurs en ont retenu furent les efforts consentis par une jeune fille de 10 ans qui skiait pour la première fois cette saison. Durant le relais, elle a lutté pour suivre les autres. Elle a refusé d'abandonner ou de prendre une route plus facile. Elle a terminé son parcours et s'est présentée à l'arrivée sous les applaudissements, et le visage illuminé d'un grand sourire.

Si nos jeunes skieurs participaient à plus d'activités de ce genre dans leur propre club, cela les motiverait à progresser vers les niveaux plus élevés de compétition comme les Jeux d'hiver ou les Championnats midget provinciaux et pourquoi pas le Championnat provincial. Ils pourraient devenir nos prochains fondeurs olympiques.

Un exemple d'activité : journée spéciale Jeannot Lapin et tournoi de ski

Voici l'histoire d'un club qui a jumelé la journée spéciale Jeannot Lapin à un tournoi de ski et a ainsi écrit un nouveau chapitre de l'histoire de son programme de ski.

La météo était de notre côté : ciel partiellement nuageux et température de -2C. Ce fut certainement le plus réussi de nos tournois. La participation a été très élevée : 129 skieurs de 14 ans et moins (Jeannot Lapin et Jackrabbitt), plus les animateurs et les parents. Le tournoi lui-même était complètement intégré à la journée et a duré environ une heure.

C'est l'entraîneur chef du club assisté des entraîneurs Jeannot Lapin qui ont supervisé le déroulement des épreuves du tournoi ; le rôle des officiels était assumé par les coureurs de l'équipe junior.

Le première épreuve était une épreuve collective comptant 129 participants. Il s'agissait d'une épreuve de style classique où chaque participant devait skier deux fois une distance de 75 m. Les membres des 14 groupes réguliers (groupes formés pour la saison et les séances d'entraînement) ont été répartis en sept équipes de compétition de force équivalente. Chaque équipe était égale en nombre et en niveau technique.





La seconde épreuve était un sprint (deux vagues par personne). Chaque vague comprenait quatre participants. Les sept ans et moins n'ont pas participé à cette épreuve, bien qu'une équipe de quatre jeunes très compétitifs de cinq ans ait insisté pour skier une vague.

Après le tournoi, nous avons remis aux participants des médailles en biscuit et le T-shirt de Ski de fond Canada, et les festivités ont commencé. Les beaux T-shirts sont rapidement devenus objets de convoitise de la part des skieurs plus âgés.

Cette année, la journée Jeannot Lapin comprenait les épreuves suivantes : le tunnel de neige, la glissade en chambre à air, la piste d'aventure, le lancer du ballon, le parcours de slalom, les guimauves grillées, et un biathlon de balles de neige. Pour le biathlon, le skieur devait skier une piste de 50 m en lançant des balles de neige sur une cible mobile dont s'échappaient des bonbons lorsqu'elle était atteinte. La dernière épreuve s'est avérée très populaire et s'est déroulée dans l'esprit de la compétition adaptée dont était empreinte cette journée.

Cette journée spéciale était organisée pour la quinzième année au club Bulkey Valley et c'était la première fois qu'on y programmait des épreuves de compétition. En conclusion, tous les enfants, les animateurs et les parents ont été unanimes à dire qu'il s'agissait là d'une excellente addition. Jusque là, les Jeannot Lapins n'avaient jamais été initiés à la compétition et la relation entre l'équipe de compétition et le club n'était pas aussi forte qu'elle aurait dû l'être. Personne ne s'est senti menacé. Les enfants ont pu constater que la compétition peut être amusante et qu'ils ont le potentiel pour bien faire.

Les participants ont partagé leur Coupe faite de biscuits avec les autres jeunes pour terminer cette journée qui s'est avéré un franc succès. Au nom des jeunes de Bulkley Valley et de leurs animateurs, je désire remercier sincèrement Ski de fond Canada et Sport Canada pour leur idée d'intégrer la compétition à ce type de journée spéciale. Vous nous avez aidés à écrire un nouveau chapitre de l'histoire de notre programme de ski.

Un exemple d'activité : mini olympiques

Voici le compte-rendu d'une activité spéciale qui a favorisé le travail d'équipe et l'apprentissage technique par les compétitions, les jeux et d'autres épreuves tout aussi amusantes

En février 1998, l'école de ski Cariboo Olympic a organisé une rencontre de ski de fond inter écoles à 70 Mile House. Cette réunion de ski inter écoles a eu lieu par hasard durant les Olympiques d'hiver de Nagano. 70 Mile House est une localité rurale et le club local, 70 Mile Trackers, n'avait jamais organisé un événement compétitif auparavant. Les écoles participantes provenaient de Bridge Lake, Buffalo Creek, Horse Lake ainsi que de 70 Mile House. Les quelques 100 participants étaient âgés de 9 à 14 ans.

Le parcours du Cariboo Olympic débutait et se terminait à l'hôtel de ville de 70 Mile House. Tous les participants ont vraiment passé un bon moment. Les organisateurs de l'événement y ont consacré beaucoup de temps et d'énergie et tous devraient en être très fiers. Habituellement, c'est l'école de Bridge Lake qui organisait l'événement annuel, mais cette année là, elle en était incapable. C'est pourquoi les professeurs et les entraîneurs du club Jackrabbit de Bridge Lake offrirent leur aide aux bénévoles du club 70 Mile House Trackers. Le groupe des parents de 70 Mile House ont offert les services et les salles pour que les athlètes puissent se réchauffer





durant la journée ; grâce au travail des parents et de nombreux bénévoles de la communauté, une épreuve de qualité professionnelle a pu être organisée.

Les 70 Mile Trackers ont d'abord accueilli leurs hôtes en organisant une cérémonie d'ouverture de type olympique : défilé avec bannières et drapeaux portés par les enfants du primaire de 70 Mile House. Ensuite, ils ont présenté les écoles de 70 Mile, Bridge Lake, Horse Lake et Buffalo Creek et leur ont souhaité la bienvenue. Les olympiens et les spectateurs ont entonné ensuite le O Canada! ils ont aussi assisté au serment des athlètes et des officiels et ils ont procédé à l'allumage de la flamme olympique (version Caribou) ! Puis les compétiteurs ont été conduits à leur ligne de départ.

Après les épreuves, un constable du détachement Clinton de la GRC a remis les médailles aux vainqueurs de chaque catégorie. Le bon côté de l'événement a été que chaque école participante a eu des représentants sur le podium, pour recevoir des applaudissements, des accolades et des médailles à rapporter dans leur école respective. Après chaque groupe de vainqueurs ait été nommé par le maître de cérémonies, ait reçu l'or, l'argent et le bronze, tous levaient leurs bras en signe de victoire. Et la foule était en délire.

Tous les élèves qui ont participé ont fait de leur mieux. Quelle belle expérience sportive nous a permis cette rencontre. Tous se sont bien amusés. L'esprit olympique était bel et bien présent et comme le dit le serment de l'athlète, les élèves ont participé « dans un véritable esprit sportif » et « pour la gloire du sport ».

Activités de fin d'année

Plusieurs responsables de programmes d'apprentissage technique organisent des activités spéciales à la fin de la saison. Le choix des activités dépend de votre imagination et de l'énergie que vous pouvez y consacrer. Certains groupes ont fait de leur activité finale une tradition, tandis que d'autres cherchent continuellement de nouveaux moyens de terminer leur saison.

La plupart des activités de fin d'année ont des points communs. Voici quelques idées à utiliser individuellement ou en bloc :

- L'objectif principal est que les jeunes aient du plaisir à skier.
- Un local chauffé, des boissons et une collation.
- Félicitations et récompenses pour les participants.
- Reconnaissance du travail des entraîneurs et des animateurs.





Voici quelques exemples d'activités de fin d'année :

- ❑ **Activité régionale de fin d'année.** Les trois gros clubs d'une région organisent un jamboree conjoint et se partagent chaque année la responsabilité de l'organisation. Le club hôte a la responsabilité d'organiser l'événement qui regroupe environ 150 enfants. Pour ce faire, il met sur pied les stations d'activités suivantes :
 - ✓ Station n° 1 - maquillage.
 - ✓ Station n° 2 – parcours de slalom.
 - ✓ Station n° 3 – course de faible intensité.
 - ✓ Station n° 4 – parcours à obstacle.
 - ✓ Station n° 5 – course à relais.
 - ✓ Station n° 6 – parcours de bosses et de sauts.

Les entraîneurs et les organisateurs se répartissent autour du terrain de jeu. Il y a un chalet à proximité pour que les jeunes puissent se réchauffer et se reposer. Tous les participants ont la possibilité de participer en passant d'une station à l'autre.

- ❑ **Parcours à obstacle.** L'un des clubs clôture la saison avec un parcours à obstacle ludique. Le jour de l'activité, les participants sont répartis dans le groupe avec lequel ils ont skié durant la saison. Chaque groupe dispose d'une période précise pour utiliser le parcours. Les entraîneurs amènent leur groupe sur le parcours durant la période qui leur a été attribuée. Cela permet au responsable de passer un peu de temps avec son groupe durant cette dernière journée de ski de la saison et c'est une occasion de s'amuser dans un aménagement spécial qui a été construit à leur intention. À la fin de la journée, tous se rassemblent au chalet. On distribue les récompenses aux skieurs et la rencontre se termine par une cérémonie de reconnaissance à l'intention des jeunes, des entraîneurs et des responsables du programme. Hot dog et boissons chaudes sont ensuite servis.
- ❑ **Mini olympiques.** Certains clubs terminent leur saison par des mini olympiques. Soyez créatif et tentez cette expérience avec votre groupe. Il existe plusieurs façons très originales d'organiser des olympiques d'hiver ou d'été avec des skis. Ne vous limitez pas aux activités olympiques traditionnelles et n'oubliez surtout pas le défilé des Pays.

Idées additionnelles

- ❑ Organisez-vous pour qu'un bénévole prenne des photos ou des images vidéo. Encore mieux, prenez des photos tout au cours de l'hiver. Cela pourrait vous aider lors de la promotion de votre programme et cela pourrait aussi constituer un très bon récit imagé de vos réalisations.
- ❑ Invitez aussi des jeunes qui ne participaient pas à votre programme. C'est un bon moyen de recruter de nouveaux skieurs ainsi que des aides.





5.5.1 Nature et environnement

Le texte suivant propose un programme d'apprentissage qui peut servir à sensibiliser les skieurs débutants à la nature et à l'environnement, à mesure qu'ils passent d'un stade de développement à l'autre.

Donnez les tâches suivantes aux skieurs :

- Identifier des éléments caractéristiques du milieu naturel: une variété d'arbre, un lac, une rivière, une falaise, une montagne.
- Comparer les différents types de neige : cristaux et grains. Observer les pointes des cristaux et leur assemblage. Apprendre ce qu'est un flocon : de l'eau qui a gelé dans l'air.
- Se familiariser avec les pistes habituellement empruntées lors des entraînements et des activités. Apprendre le nom des pistes et leur numéro. Connaître leur niveau de difficulté et leur longueur. Trouver des points de repères pour reconnaître un itinéraire utilisé lors des séances d'entraînement.
- Comprendre les propriétés de la neige. Savoir comment les changements de température affectent la neige.
- Sensibiliser les enfants à la rose des vents. Repérer les points cardinaux à partir de différents endroits du réseau de sentiers. Reconnaître sur la carte l'itinéraire parcouru. Comprendre la notion de ligne de pente.
- Situer sur la carte sa position sur les pistes. Orienter une carte par rapport aux éléments environnants. Suivre un itinéraire à l'aide d'une carte des pistes.
- Apprendre les parties de la boussole, son utilité et son fonctionnement. Étalonnage de la foulée en ski de fond. Suivre un azimuth sur de courtes distances.
- Suivre un parcours ou participer à une épreuve d'orientation : suivre un parcours, chronométré ou non, à l'aide d'une carte et d'une boussole.

Vous trouverez des renseignements additionnels sur la nature et l'environnement ainsi que sur l'orientation à ski et le ski hors piste dans le document de référence des niveaux suivants du PNCE.





RÉFÉRENCES

Designing an Overall Season Plan. *CCBC Ski League Manual*, 2000, pp. 43.

Practice Plans for Children Six Years of Age. *CCBC Leader Manual*, 2000, pp. 47-197.

Davidson, S. *Beckie Scott Day*. *Ski Cross Country*, 2003, pp. 7.

Muskeyn, H. *Mini Olympics*. *Ski Cross Country*, 1999, pp. 13.

Wilford, D. *Rabbit Fun Day*. *Ski Cross Country*, 2004, pp. 15.



SECTION 6 - SÉCURITÉ



Conseil. La gestion du risque consiste à bien juger une situation, à se doter d'un plan formel et structuré et à conserver les rapports d'activité en archives.



6.1 La gestion du risque associé à la pratique sportive

La pratique normale d'une activité sportive peut comporter certains risques de blessures. L'une des principales responsabilités de l'entraîneur est de gérer les risques qui peuvent survenir durant une séance d'entraînement ou une épreuve.

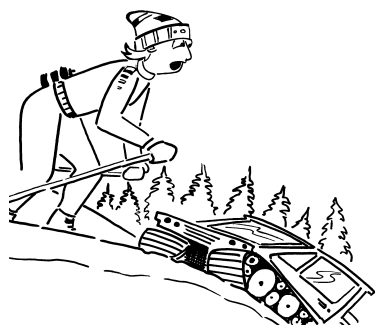
On peut regrouper les principaux facteurs de risque comme suit :



Facteurs de risque environnementaux

Ce sont des facteurs reliés aux conditions climatiques ou à ses effets sur le site ou à l'endroit où se déroule l'activité.

Exemples : pluie verglaçante, pistes glacées, température très froide accompagnée de vent, passage sur glace mince, tempête de neige.



Facteurs de risque mécaniques

Ce sont des facteurs reliés à la qualité et à l'état de fonctionnement des équipements et des installations.

Exemples : l'engin de damage est en opération sur les pistes durant l'activité, un arbre tombe en travers d'un sentier, un skieur utilise des bottes de ski ou des bâtons beaucoup trop grands, il y a une clôture au bas de la pente où se fait l'entraînement.



Facteurs de risque humains

Ces facteurs ont trait aux participants et aux personnes qui les encadrent, soit les parents, les entraîneurs, les officiels, les responsables de l'organisation, etc. Il peut s'agir des caractéristiques individuelles des participants (p. ex., âge, taille, poids, niveau de préparation physique) ou encore de leur comportement (imprudence, panique, agressivité).

Les facteurs humains propres à l'entraîneur ont trait, notamment, à sa formation, à son expérience et à l'encadrement des participants ainsi qu'à ses décisions.

Exemple : demander à un débutant de descendre une pente raide, un skieur laisse sur la piste un trou profond après une chute, les skieurs s'arrêtent et se regroupent pour discuter sur la piste après un virage sans visibilité, les skieurs empruntent une piste en sens inverse.





6.2 Les stratégies de gestion du risque

Informations à recueillir	Actions à entreprendre
<ul style="list-style-type: none"> • Risques associés au sport • Dossier médical des participants • Personnes à contacter en cas d'urgence • Formulaire d'inspection des installations • Rapports de blessures survenues dans le passé 	<ul style="list-style-type: none"> • Planification • Élaboration d'un plan d'urgence • Inspection des équipements et des plateaux • Informations à fournir aux participants et aux parents • Supervision des activités

Informations à recueillir

- Procurez-vous les coordonnées des participants et de leurs parents, de même que celles d'un service ambulancier, d'un corps policier, des pompiers ou de la sécurité civile (voir tableau des renseignements en cas d'urgence, section 7.7).
- Renseignez-vous sur les athlète ou les participants qui ont une condition médicale particulière (maladies; allergies; autres), sur les personnes à contacter en cas d'urgence et sur les procédures d'urgence de base qui pourraient être mises en place en cas de problème (p. ex., injection intramusculaire à l'aide d'un EpiPen; prise d'un médicament particulier; etc.).

Conservez ces informations dans un registre à l'épreuve de l'eau que vous pourrez amener avec vous lors des séances d'entraînement ou des compétitions.

Vérifiez si le service 911 est disponible là où vous vous trouvez, ou si un service médical est disponible.

La planification

- Assurez-vous que les activités conviennent à l'âge, à la condition physique et au niveau des participants.
- Assurez-vous que la séance comporte une période d'échauffement adaptée à l'âge des jeunes et que les activités comportent une progression raisonnable pour les participants.
- Prévoyez des exercices de remplacement pour les participants qui ne sont pas en mesure d'effectuer ceux qui sont prévus pour le reste du groupe.

L'élaboration d'un plan d'urgence

- Les lignes directrices pour élaborer un plan d'urgence présentées plus loin dans ce document (voir section 6.7).





L'inspection des équipements et des installations

- Assurez-vous de bien connaître les normes de sécurité qui s'appliquent à l'utilisation des équipements utilisés dans votre sport.
- Faites l'inventaire des équipements individuels et collectifs.
- Faites l'inventaire des équipements de premiers soins disponibles. Ayez une trousse de premiers soins avec vous en tout temps.
- Inspectez les installations et assurez-vous qu'elles sont conformes aux normes de sécurité en vigueur dans le sport (mur, surface de jeu, éclairage, etc.). Au besoin, utilisez une liste des éléments à inspecter (voir section 7.4).
- Identifiez les risques possibles qui sont associés aux facteurs environnementaux, mécaniques et humains.
- Assurez-vous que l'équipement protecteur est porté, en bon état et bien ajusté.

Les informations à fournir aux participants et aux parents

- Informez les parents et les participants des risques inhérents à la pratique de votre sport.
- Assurez-vous de bien expliquer les consignes et directives de sécurité se rapportant aux activités et exercices de la séance et vérifiez qu'elles sont bien comprises par les participants.
- Lorsque vous donnez des directives en situation d'entraînement ou de compétition, assurez-vous de bien expliquer les risques.
- Exemples : si les participants doivent se croiser alors qu'ils sont en mouvement, demandez-leur de garder la tête haute et de porter attention à la position des autres; s'il a plu et que la séance se déroule sur du gazon mouillé, rappelez aux participants que le terrain peut être glissant.

La supervision

- Assurez-vous que le nombre de participants n'est pas trop élevé et qu'il soit possible d'assurer un niveau adéquat de supervision et de sécurité.
- Rappelez-vous que les participants doivent toujours être supervisés.
- Observez les signes de fatigue et d'agressivité chez les participants et, au besoin, interrompez le déroulement de l'activité.
- Arrêtez le déroulement de la séance d'entraînement ou de l'activité si vous devez quitter la salle ou le site, ou déléguez la responsabilité du groupe à une personne compétente.





Prévention des blessures sportives : quoi faire et quand le faire

Avant la saison
<ul style="list-style-type: none"> • Demandez à chaque participant de compléter une fiche médicale. • Informez les parents des risques associés à la pratique de votre sport. • Assurez-vous que les installations et les équipements rencontrent les normes de sécurité établies. • Remplissez ou élaborer un formulaire d'inspection des installations. • Faites un recensement des blessures survenues au cours de la saison précédente ou qui sont fréquentes dans votre sport.
Au cours de la saison
<p>Avant une séance d'entraînement ou une compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspectez les équipements et les installations. • Rencontrez les officiels. • Préparez un plan d'urgence. • Planifiez les mesures de sécurité particulières pour la séance ou la compétition. <p>Pendant une séance d'entraînement ou une compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informez les participants des mesures de sécurité relatives aux activités, aux installations et aux équipements. • Assurez une supervision adéquate. • Évaluez les participants ou les athlètes. • Assurez-vous que les principes de l'esprit sportif sont respectés <p>Après une séance d'entraînement ou une compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remisez l'équipement de façon sécuritaire. • Complétez un rapport d'accident au besoin.
Après la saison
<ul style="list-style-type: none"> • Tenez un registre des rapports d'accident.





6.3 Le froid, un facteur de risque

Les défis associés à l'exercice physique par temps froid

- Plus la température est froide, plus la température corporelle s'abaissera rapidement.
- Durant l'exercice dans un environnement froid, la peau peut devenir mouillée en raison de la transpiration ou encore à cause de la pluie ou de la neige. Lorsque la peau est mouillée, le corps se refroidit plus rapidement que lorsqu'elle est sèche.
- La température ambiante peut baisser considérablement après le coucher du soleil; le facteur de risque associé à la production d'efforts par temps froid peut alors être plus élevé.
- Dans un environnement froid, le vent accentue la sensation de froid de même que la perte de chaleur corporelle. Cet effet peut être amplifié si la peau est mouillée.
- Dans un environnement froid, un taux d'humidité élevé accentue la sensation de froid.
- Le froid est habituellement plus facile à tolérer lorsque l'air est sec, mais chez certains sujets asthmatiques, l'air froid et sec peut causer des difficultés respiratoires.
- La peau peut geler lorsqu'elle est exposée à des températures très froides. Lorsque cela se produit, la circulation sanguine est ralentie, ce qui peut endommager certaines cellules si l'engelure est prononcée et si elle se prolonge. Il peut alors en résulter des dommages permanents aux tissus affectés. Les extrémités (doigts, orteils, oreilles, nez) sont particulièrement vulnérables à ce type de blessure. En effet, par temps froid l'organisme redirige une plus grande partie de la circulation sanguine vers les organes vitaux, au détriment des extrémités du corps.
- Par temps très froid, le fonctionnement du cerveau peut être ralenti, et le risque de blessure lors d'une exposition prolongée se trouve alors augmenté.
- Les enfants se refroidissent plus vite que les adultes et leur peau est plus sensible aux engelures. De plus, les personnes ayant peu de gras corporel sont habituellement moins tolérantes au froid que celles qui ont plus de tissu adipeux.
- Lorsqu'ils sont froids, les muscles et les autres tissus mous sont plus à risque de subir des blessures telles les étirements ou les ruptures que lorsqu'ils sont bien échauffés; ces risques sont plus élevés lorsque des efforts brusques et intenses sont effectués.
- Par temps très froid, la vapeur d'eau que l'on perd à chaque expiration de même que la sudation peuvent mener à la déshydratation.
- Bien s'habiller pour l'exercice par temps froid n'est pas toujours chose simple. En effet, les vêtements doivent protéger du froid tout en permettant à la chaleur produite au cours de l'effort d'être évacuée. Des vêtements lourds peuvent être gênants à porter à la longue et nuire à la bonne exécution des mouvements sportifs; ils peuvent également contribuer à augmenter la résistance de l'air dans certains sports où l'on atteint des vitesses très élevées. Par ailleurs, les vêtements minces qui sont portés dans certains sports n'offrent souvent qu'une faible protection contre le froid et le vent. Pour de plus amples renseignements,





consultez les documents : *L'habillement pour le ski de fond* et *Plan de leçon – s'habiller correctement pour la pratique du ski* (section 3.1 et 3.2).

- ❑ Les vêtements fabriqués de tissus ou de matériaux synthétiques (polypropylène ou le GoreTex ®) contribuent à évacuer l'eau et la sueur en contact avec la peau, diminuant ainsi le risque de perte de chaleur ; d'autres fibres comme le coton ou le nylon emprisonnent l'humidité et augmentent donc le risque de perte de chaleur corporelle.

Comment éviter les blessures dues au froid

Pensez aux éléments suivants lorsque vous faites de l'exercice par temps froid :

- ❑ Assurez-vous que les participants sont correctement vêtus compte tenu des conditions qui prévalent et qu'ils portent plusieurs couches de vêtements, tel que décrit ci-après :
 - ✓ Couche la plus près de la peau : en polypropylène et ajustée au corps afin de permettre l'évacuation de l'eau.
 - ✓ Deuxième couche : lainage ou vêtements molletonnés; prévoir un peu d'espace entre la première et la deuxième couche de vêtements afin d'emprisonner l'air chaud.
 - ✓ Troisième couche : tissu qui coupe le vent, qui est imperméable et qui respire.
- ❑ Lorsqu'il fait très froid, assurez-vous que les surfaces exposées à l'air sont réduites au minimum.
- ❑ Une fois le corps bien échauffé, et si la température n'est pas trop froide, voyez s'il est possible d'enlever la deuxième couche de vêtements afin d'éviter une trop grande sudation durant l'exercice. Lors des pauses ou des arrêts, demandez aux participants d'ajouter une couche de vêtement ou encore de se couvrir à l'aide d'une couverture.
- ❑ Pour diminuer une abondante sudation des pieds et réduire la sensation de froid à cet endroit, appliquez de l'antisudorifique sur les pieds avant le début de l'exercice. Faites de même dans la paume des mains afin de réduire une abondante sudation dans les gants ou les mitaines.
- ❑ Assurez-vous que les participants s'hydratent bien lorsqu'ils font de l'exercice par temps froid.
- ❑ Si les enfants disent qu'ils ont froid, renvoyez-les à l'intérieur. Il ne vaut pas la peine de prolonger une séance d'entraînement et de risquer qu'ils souffrent d'engelures. Lorsqu'une personne a souffert d'une engelure, le risque de souffrir à nouveau d'une engelure au même endroit est plus élevé.
- ❑ N'envoyez jamais les skieurs seuls dans un environnement froid ou sans moyens de communiquer avec vous, ou avec un service d'urgence. Évitez les activités prolongées au cours desquelles ils se retrouvent dans des endroits isolés et courent un risque d'épuisement.





- ❑ Lorsque il fait très froid et que les participants doivent s'entraîner dehors, tenez les séances entre 11 h et 14 h, alors que la chaleur du soleil est à son maximum. Rappelez-vous que la température peut chuter rapidement et de façon importante après le coucher du soleil.
- ❑ Lorsque vous prévoyez des activités par temps froid, informez les participants ainsi que leurs parents de ne pas se fier uniquement au thermomètre pour déterminer la meilleure façon de se vêtir, mais plutôt de tenir compte des effets combinés du froid et du vent. Faites de même lorsque vous prenez vos décisions sur le choix et l'heure des activités.
- ❑ Si possible, évitez les activités dans des lieux à découvert et recherchez les zones abritées du vent.
- ❑ Assurez-vous que les participants portent des lunettes afin de protéger leurs yeux de la réflexion du soleil sur la neige ainsi que du froid et du vent.
- ❑ Demandez aux skieurs ou à leurs parents d'amener des vêtements de rechange, entre autres des bas et des sous-vêtements. Prévoyez un endroit chaud et abrité pour vous changer. Demandez aux participants ou à leurs parents d'amener des vêtements secs de rechange, entre autres des bas, des maillots de corps et des sous-vêtements. Prévoyez un endroit chaud et abrité pour se changer après l'effort pour éviter de revenir à la maison dans des vêtements mouillés.
- ❑ Informez les skieurs et leurs parents de l'importance de porter un chapeau par temps froid. En effet, plus de 30 pour cent de la chaleur corporelle peut être perdue par la tête. Assurez-vous également que les oreilles sont bien couvertes afin d'éviter les engelures.
- ❑ Assurez-vous de prévoir suffisamment de temps pour l'échauffement avant la séance d'entraînement ou la compétition. Dans un environnement froid, il faut plus de temps pour échauffer les muscles et atteindre la température corporelle idéale pour effectuer un effort intense.

L'indice de refroidissement éolien

Le vent peut donner l'impression qu'il fait plus froid que la température indiquée. Le facteur de refroidissement éolien est un index qui combine la température de l'air et la vitesse du vent pour obtenir un indice de mesure de la quantité de chaleur perdue par un être humain dans l'environnement. Le facteur de refroidissement éolien n'est pas une température au sens strict du terme mais une valeur qui qualifie la sensation de froid ressentie. Il a été établi afin de réduire les risques d'engelures et autres blessures dues au froid. On devrait toujours connaître l'indice de refroidissement éolien en vigueur avant de faire de l'exercice par temps froid car cet indice fournit des informations plus utiles que la température seule pour ce qui est de la meilleure façon de se vêtir.

Le tableau ci-dessous montre la température équivalente (en degrés Celsius) ressentie par le corps humain en raison de l'effet combiné de la température et de la vitesse du vent.





Le calcul du refroidissement éolien

T air = température de l'air en °C et V_{10} = vitesse du vent mesurée à une altitude de 10 m, en km/h.

T air	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50
V_{10}												
5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58
10	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63
15	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66
20	1	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62	-68
25	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57	-64	-70
30	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72
35	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73
40	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74
45	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75
50	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69	-76
55	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77
60	-2	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78
65	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79
70	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-80
75	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80
80	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81

APPARITION DES ENGELURES

Risque faible pour la plupart des personnes

Augmentation du risque pour la plupart des personnes, après une exposition de 10 à 30 minutes

Risque élevé pour la plupart des personnes, après une exposition de 5 à 10 minutes

Risque élevé pour la plupart des personnes, après une exposition de 2 à 5 minutes

Risque élevé pour la plupart des personnes, après une exposition de moins de 2 minutes



**Refroidissement éolien : durée en minutes avant l'apparition de l'engelure**

Les valeurs suivantes sont approximatives

Température (°C)	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50
Vent (km/h)								
10	•	•	22	15	10	8	7	2
20	•	30	14	10	5	4	3	2
30	•	18	11	8	5	2	2	1
40	42	14	9	5	5	2	2	1
50	27	12	8	5	2	2	2	1
60	22	10	7	5	2	2	2	1
70	18	9	5	4	2	2	2	1
80	16	8	5	4	2	2	2	1

• = apparition d'engelure

La vitesse du vent, exprimée en km/h est mesurée par un anémomètre placé à dix m du sol, selon la procédure utilisée dans la plupart des stations météorologiques

Possibilité d'engelure en 2 minutes ou moins
Possibilité d'engelure dans un délai de 3 à 5 minutes
Possibilité d'engelure dans un délai de 6 à 10 minutes





6.4 La sécurité en piste

La section 6.1 *La gestion du risque associé à la pratique sportive* présente les principaux éléments de sécurité qu'un entraîneur doit considérer avant et pendant une activité. Lorsque c'est possible, il faudrait parcourir à l'avance les pistes que le groupe empruntera pour s'assurer qu'il n'existe aucun danger. Par exemple, des conditions de glace modifient significativement le niveau de difficulté des pistes; également, un angle mort doit toujours être approché avec précaution. Veillez aussi à ce qu'il n'y ait pas de machinerie sur les sentiers durant l'activité.

- Sachez quelles pistes il est permis d'emprunter et ne vous écartez pas du parcours autorisé.
- Si vous décidez d'emprunter des pistes que vous ne connaissez pas, apportez une carte et demeurez sur les sentiers, Informez d'autres personnes de votre itinéraire prévu.
- Laissez la piste dans un état sécuritaire : remplissez les trous que vous avez faits, enlevez les obstacles, signalez les dangers et avisez les responsables de tout problème.
- Ne skiez pas à la tombée du jour sans une lampe frontale.

Le texte **Mon engagement à bien me conduire en piste**, est un bon résumé de l'étiquette à du skieur de fond.

Mon engagement à bien me conduire en piste

- 1) Ma bonne conduite en piste rendra l'expérience de chacun plus agréable.
- 2) Lorsque je rattrape un skieur plus lent, je demande le passage en disant « piste » ou je dépasse par la gauche.
- 3) Lorsqu'un skieur plus rapide me rejoint, je me déplace vers la droite pour céder le passage.
- 4) Si je rencontre un autre skieur de face, je passe à droite.
- 5) Si la piste n'est pas assez large pour deux skieurs, je cède le passage.
- 6) Je n'oublie pas qu'un skieur qui descend a la priorité.
- 7) Lorsque je m'arrête ou si je tombe, je me place sur le côté de la piste pour dégager le passage.
- 8) Je sors de la piste pour faire la conversation à mes amis.
- 9) Je n'amène pas d'animaux sur un sentier, à moins qu'ils ne soient autorisés sur ce sentier (ex.: la piste K-9).
- 10) Je ne laisse aucun déchet sur la piste et je ramène tout ce que j'ai apporté.
- 11) Je me conforme aux usages locaux et je dis « bonjour » à ceux que je rencontre.
- 12) Je respecte la signalisation et je skie uniquement aux endroits désignés.





6.5 La sécurité en hiver

Dans le présent document, les sections intitulées : *Le froid, un facteur de risque*, 6.6 *L'hypothermie* et 3.1 *L'habillement pour le ski de fond* (sections, 6.3, 6.6 et 3.1) font état de plusieurs risques de nature environnementale à considérer durant vos activités. Au cours d'une activité, prenez un moment pour réviser avec vos skieurs les conseils suivants.

- Ne jamais skier seul.
- S'habiller adéquatement pour les cours de ski afin de se garder au sec garder sec et au chaud. Se préparer à des conditions changeantes ou à du mauvais temps.
- Prévoir les accidents, les situations d'urgence ou les bris d'équipement. Lors des longues sorties, apportez un sac à dos, une trousse de premiers soins, une couverture de survie, des boissons et une trousse de réparation.
- Savoir quoi faire si vous croyez être perdu.
- Savoir ce que sont l'hypothermie et la déshydratation, quels en sont les symptômes et les traitements.
- Modifier votre plan si vous-même ou un membre de votre groupe devenez fatigués.
- Toujours skier en contrôle.
- Faites des sorties dont la distance et les difficultés du terrain sont adaptées au niveau de votre groupe. Évaluez régulièrement l'état de chacun.
- Connaître les risques de traverser les plans d'eau en hiver. Avancez une personne à la fois et vérifiez l'épaisseur de la glace avec vos bâtons.
- Ne vous aventurez pas dans les zones d'avalanche sans avoir l'entraînement ou l'équipement adéquat.

L'engelure

Les risques d'engelure et d'hypothermie sont bien réels : les skieurs doivent être sensibilisés à ce risque et agir en conséquence.

- Les engelures surviennent surtout aux extrémités (doigts, orteils, oreilles).
- Lorsque le corps se refroidit, le sang est évacué des extrémités qui peuvent alors geler.
- Une température froide associée à des vêtements ou des bottes trop serrés est un facteur de risque d'engelure.
- La peau mouillée exposée au froid est sujette aux engelures.
- Les symptômes de l'engelure sont la peau blanche et cireuse, et souvent insensible au toucher dans la région touchée.
- Il faut réchauffer rapidement les parties gelées (blanches) à l'aide de chaleur corporelle ou en les immergeant dans l'eau chaude.





- Ne jamais frotter ou frictionner surtout avec de la neige.
- Vous ne remarquerez probablement pas vos propres engelures : alors surveillez-vous les uns les autres lorsqu'il fait froid.
- Surveillez l'apparition des signes d'engelure chez les autres.

Conseil à l'entraîneur : pour agir en sécurité, il faut savoir quoi faire pour éviter les incidents et comment se comporter s'ils se produisent.





6.6 L'hypothermie

Le temps froid! Cette seule pensée génère visiblement des images bien différentes dans l'esprit des athlètes. Pour certains, elle crée une réaction de fuite qui les rapproche de leur foyer ou les fait migrer vers les températures plus clémentes du sud. Pour d'autres, elle symbolise le défi qui fait partie intégrante du sport qu'ils ont choisi. Cependant, le temps hivernal et les températures froides présentent un risque bien réel pour tous ceux qui pratiquent des activités extérieures : l'hypothermie.

L'hypothermie ne se limite pas uniquement à une seule saison. Les températures sous zéro ne sont pas le seul facteur déclencheur de l'état d'hypothermie. Toute situation où l'organisme humain dépense plus de chaleur qu'il n'en crée durant une période prolongée, accroît le risque d'hypothermie. Les athlètes qui ont un faible pourcentage de gras corporel et qui pratiquent des sports extérieurs exigeant une consommation importante d'énergie et de fluides, sont plus enclins à être des sujets à risque.

Définition

La température normale du corps est de 37⁰ C. L'hypothermie débute lorsque la température tombe sous les 35⁰ C et que la perte de chaleur excède la production de chaleur. À cette température, le corps ne produit plus suffisamment de chaleur pour assurer le maintien des fonctions vitales. Le perte de chaleur peut se produire de quatre façons différentes : par radiation, par évaporation, par conduction ou par convection. De tous ces facteurs, la radiation est celui qui provoque la plus grande (60 %) perte de chaleur corporelle. En pratique, si la température extérieure est plus froide que celle du corps, la chaleur se déplacera vers l'extérieur.

Principes de physiologie

L'hypothalamus est une partie du cerveau qui agit comme le thermostat du corps. C'est le contrôleur central de l'équilibre thermique dans l'organisme; il déclenche l'augmentation de la production de chaleur lorsque la température du corps diminue. C'est l'hypothalamus qui nous fait grelotter lorsque nous avons froid. Le grelottement, une contraction involontaire des muscles, est le principal mécanisme de production de chaleur, par la stimulation du métabolisme. La production de chaleur corporelle peut ainsi être augmentée jusqu'à cinq fois. L'hypothalamus est aussi responsable de diminuer l'afflux sanguin vers les extrémités afin de maintenir la température du noyau central; il contribue également à augmenter la production d'hormones pour élever le niveau métabolique. C'est au moment où ces mécanismes de survie faillissent à la tâche et lorsque le corps ne peut maintenir la température du noyau central que l'hypothermie s'installe. Les signes et symptômes apparaissent de façon progressive en fonction de la quantité de chaleur perdue par le corps. L'état de la personne se détériore à mesure que la température du corps diminue. (Voir le tableau des stades de l'hypothermie).

Un risque en toute saison

Bien que l'hypothermie soit généralement associée à des conditions hivernales rigoureuses, il serait faux de prétendre que c'est la seule période à risque de l'année pour une personne





qui pratique des activités de plein air. Les marcheurs ou les randonneurs peu préparés à faire face aux caprices de la température en montagne sont particulièrement à risque. Les vêtements mouillés et l'effet de refroidissement provoqué par les vents violents contribuent à augmenter les pertes de chaleur corporelle. Les nageurs, les plongeurs, les triathlons ou toute autre personne qui pratique des sports aquatiques devraient savoir que l'eau a un facteur de conductivité beaucoup plus élevé que l'air; par conséquent, à température équivalente, la perte de chaleur corporelle se produit beaucoup plus rapidement par immersion dans l'eau froide que par exposition de même durée à l'air. En hiver, les skieurs de fond sont plus à risque que leurs collègues de ski alpin. L'explication est que l'épuisement et la déshydratation sont deux facteurs qui favorisent grandement l'apparition des premiers stades de l'hypothermie. Il faut noter également que l'évolution du processus d'hypothermie, d'un degré léger à sévère peut s'étendre sur moins de quelques heures.

Les facteurs de risque

Un ensemble de facteurs variés peut aussi contribuer à accroître les chances d'apparition de l'hypothermie. La consommation de drogues ou d'alcool, la faim, l'anémie, la basse pression deviennent tous des signaux d'alarme lorsqu'ils sont associés aux autres facteurs décrits précédemment. Parce qu'elles affectent la capacité du corps à contrôler sa propre température, il faut aussi se préoccuper de maladies comme le diabète (méliturie) et les déséquilibres de la glande thyroïde. Les enfants et les personnes âgées sont particulièrement à risque puisqu'ils sont moins capables que les autres de conserver leur chaleur corporelle par temps froid.

Le traitement de l'hypothermie

Plus longue est la période pendant laquelle l'organisme a perdu sa chaleur, plus difficile il est de le réchauffer. Il est donc primordial de traiter l'hypothermie dès l'apparition des premiers symptômes. La première étape du traitement consiste à mettre la victime à l'abri du froid, du vent, de la pluie (ou de l'eau) dans un espace abrité. Si la personne est au stade du frisson et qu'elle ne montre pas de signes plus graves, mettez-lui des vêtements chauds et faites-lui prendre un breuvage chaud et non alcoolisé avec un peu de nourriture à haute teneur énergétique. Il faut comprendre que le refroidissement corporel s'accroît lorsque la victime cesse de faire de l'exercice parce que la chaleur supplémentaire générée par le mouvement cesse d'être produite. Une personne qui frissonne légèrement peut commencer à montrer des symptômes plus graves une fois placée dans un environnement chaud.

Une personne qui a dépassé le stade du frisson léger et qui montre des symptômes plus avancés requiert plus de soins. Une méthode très efficace de réchauffer une victime est de la placer dans un sac de couchage avec une autre personne. Le contact de la peau contre la peau, en particulier sur le cou et la poitrine est le plus bénéfique. Si disponible, un bain chaud est aussi un bon moyen de réchauffer une personne qui est à un stade modéré d'hypothermie. Cependant, l'eau ne doit pas dépasser 30 à 35° C et il faut laisser les bras et les jambes en dehors de l'eau (c'est la température du noyau central qu'il faut élever, pas celle des extrémités). Élever graduellement la température de l'eau à 42 ou 44° C sur une période de dix minutes. Pour les personnes qui ont atteint un état d'hypothermie sévère et dont la température est sous les 30° C, il ne faut pas utiliser la méthode du bain chaud sans supervision médicale.





Les cas graves

Ne commettez pas d'erreur : l'hypothermie peut s'avérer fatale. Un adage que les secouristes de montagne répètent souvent lorsqu'ils traitent un cas d'hypothermie est : « Personne n'est mort avant d'être chaud et mort ». Ceci s'explique par le fait que les symptômes de l'hypothermie sévère peuvent être similaires à ceux d'un décès et, avant de présumer qu'une personne est morte, il faut continuer les manœuvres de réchauffement jusqu'à ce que le corps atteigne au moins 35° C. De plus, il faut déplacer la victime avec beaucoup de précautions afin d'éviter de créer des battements cardiaques irréguliers qui pourraient provoquer une attaque cardiaque.

Les manœuvres de ressuscitation doivent inclure la méthode ORC (oxygène, respiration, circulation) mais il ne faut faire aucune compression cardiaque jusqu'à ce qu'un diagnostic d'arrêt cardiaque ait été posé avec certitude. Le plus rapidement possible, déplacez la victime dans un environnement chaud et enlevez-lui ses vêtements mouillés. Mettez-lui ensuite des vêtements chauds et secs. La prochaine étape consiste à transporter la victime vers un hôpital pour une évaluation de son état et un traitement complet. La supervision médicale d'un professionnel est requise pour les cas sévères d'hypothermie parce que la victime a besoin d'un réchauffement à la fois interne et externe. Dans certains cas, cela peut consister à placer la victime dans un bain chaud à 40° C. On peut aussi élever la température du noyau central par l'insufflation d'air chaud saturé en vapeur d'eau et l'administration de liquides chauds de type IV. Éviter l'administration de médicaments à cette étape; la fonction d'absorption et de vidange gastrique étant au ralenti, il ne faut donner aucun médicament par voie buccale. L'exercice n'est pas une méthode de réchauffement recommandée à cause du risque accru de défaillance cardiaque causée par la libération de produits chimiques du sang qui est retenu dans les extrémités.

Prévention

La meilleure façon de se protéger de l'hypothermie est de faire preuve de sens commun. Planifiez toutes vos activités extérieures avec une préoccupation pour la sécurité et le risque d'hypothermie. Les principaux points dont vous devez tenir compte sont les suivants :

- Une bonne précaution consiste à vous munir des vêtements adaptés aux pires conditions de température que vous pourriez rencontrer.
- La laine est l'un des meilleurs matériaux pour vous tenir au chaud sous toute température.
- Mettez un chapeau dans votre sac. Environ 56 % de la perte de chaleur du corps se produit par la tête et la région du cou.
- La clé pour conserver sa chaleur est de demeurer sec et d'éviter tout type d'exposition. Les vêtements mouillés perdent leur pouvoir d'isolation.
- Apportez de la nourriture riche en hydrates de carbone pour maintenir votre niveau d'énergie élevé si vous devez vous arrêter dans de mauvaises conditions de température.
- Il est plus prudent de partir en groupe. Ne vous aventurez pas seul sur les sentiers de montagne.





À éviter

Ne pas masser les membres d'une personne en état d'hypothermie. Cela ne ferait qu'enlever le sang du noyau central, là où il est nécessaire.

- Ne jamais administrer une boisson alcoolisée. Cela empêcherait le réchauffement.
- Ne jamais donner quelque chose à manger ou à boire à une personne semi consciente ou inconsciente en raison des risques possibles d'étouffement.
- Ne jamais traiter à la légère un cas d'hypothermie.***

Résumé

La connaissance des symptômes de l'hypothermie permettra à toute personne qui pratique des activités ou des sports extérieurs de faire preuve de jugement là où l'hypothermie représente un danger. Rappelez-vous que certaines personnes ont miraculeusement survécu dans des conditions très hostiles alors que d'autres sont mortes dans des conditions plus clémentes.





STADES DE L'HYPOTHERMIE		
NIVEAU DE SÉVÉRITÉ	Température corporelle (° C)	CARACTÉRISTIQUES
NORMAL	37,5	
LÉGER	38	Augmentation du métabolisme.
	36	Température où l'hypothermie débute. Selon la définition. Frisson en vue de produire de la chaleur.
	34	Frisson violent, modification des facultés intellectuelles, amnésie, manque de discernement, ataxie, apathie.
MODÉRÉ	32	Stupeur, diminution de la mobilité instinctive.
	31	Disparition du frisson.
	30	Rigidité, diminution des réflexes ostéo-tendineux vifs, dilatation des pupilles, faiblesse du pouls, hypotension, risque accru de dysrhythmie.
	28	Diminution de la coordination et du contrôle musculaire, démarche erratique, risque élevé de fibrillation ventriculaire, augmentation de la viscosité sanguine, diminution du volume intervasculaire.
	27	Perte des réflexes ostéo-tendineux vifs et du mouvement volontaire.
ÉLEVÉ	26	Modification du taux d'acidité, perte de réaction à la douleur, Diminution de la fonction cérébrale, diminution du rythme cardiaque.
	25	Risque accru d'œdème pulmonaire. Pression sanguine élevée.
	22	Risque maximal de fibrillation ventriculaire.
	19	Électrocardiogramme plat.
	18	Asystolie





6.7 Le plan d'urgence

Un plan d'urgence est un plan conçu pour aider l'entraîneur ou d'autres personnes à agir d'une manière responsable et efficace si jamais une situation d'urgence se produit.

Vous devriez disposer d'un plan d'urgence pour les installations ou le site où se déroulent habituellement vos séances d'entraînement et pour tout site ou installation où vous tenez régulièrement des compétitions. Lors de compétitions à l'extérieur, demandez une copie du plan d'urgence en vigueur à l'équipe hôte ou au responsable du site hôte.

Un plan d'urgence peut être simple ou encore très élaboré, et il devrait contenir les éléments suivants :

- 1) Déterminez à l'avance qui est la personne responsable si une situation d'urgence se produit (il est fort possible que ce soit vous).
- 2) Ayez en votre possession un téléphone cellulaire chargé. Si ce n'est pas possible, repérez un téléphone que vous pouvez utiliser en tout temps. Assurez-vous d'avoir de la monnaie dans vos poches au cas où vous devriez utiliser un téléphone payant.
- 3) Ayez avec vous les numéros de téléphone utiles en cas d'urgence (responsable des installations, concierge, service des incendies, police, ambulance, sécurité publique) ainsi que la liste des personnes à joindre que vous auront remis vos participants (p. ex., père et mère, tuteurs, proches parents, médecin de famille).
- 4) Ayez sous la main la fiche médicale de chaque athlète de manière à pouvoir fournir l'information nécessaire au personnel médical d'urgence. Il est important de joindre à cette fiche un formulaire de consentement signé par le parent ou le tuteur qui autorise tout traitement médical en cas d'urgence.
- 5) Dressez une liste des instructions à fournir aux responsables du service d'urgence afin qu'ils puissent parvenir le plus rapidement possible au lieu de l'entraînement ou de la compétition. Vous pouvez y indiquer l'intersection principale la plus près, les sens uniques et tout point de repère particulier.
- 6) Ayez en tout temps en votre possession une trousse de premiers soins complète ainsi qu'un ensemble de couvertures. Les entraîneurs sont fortement incités à suivre une formation en premiers soins.
- 7) Le centre de ski devrait disposer, à un endroit central des pistes, d'une motoneige et d'un traîneau approprié pour transporter les skieurs blessés jusqu'à l'ambulance. Le centre devrait également disposer d'une chaufferette portative pour les cas où un skieur doit demeurer étendu sur la neige jusqu'à l'arrivée du personnel de premiers soins.
- 8) Déterminez à l'avance une « personne responsable des appels » qui aura comme tâches de communiquer avec les autorités médicales et, au besoin, d'assister la personne responsable. Assurez-vous que la personne responsable des appels puisse donner des instructions précises pour que le service d'urgence puisse atteindre le centre et pour que le conducteur de la motoneige puisse trouver le blessé sur les pistes.

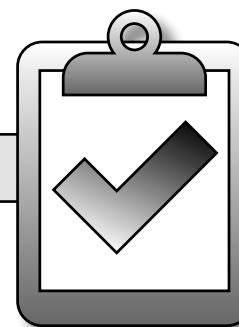




En cas d'urgence, mettez immédiatement le PAU en branle lorsque le blessé montre les signes suivants :

- Ne respire plus
- N'a plus de pouls
- Saigne abondamment
- A perdu connaissance
- Semble blessé au dos, au cou ou à la tête
- A un traumatisme majeur évident à un membre

6.7.1 Liste de vérification du plan d'urgence



Liste de vérification du plan d'urgence	
Accès téléphonique	<ul style="list-style-type: none"> — Téléphone cellulaire chargé — Sites d'entraînement — Sites de compétition à domicile — Sites de compétition à l'étranger — Liste des numéros d'urgence (épreuves locales) — Liste des numéros d'urgence (épreuves à l'étranger) — Monnaie pour appeler à partir d'un téléphone public
Instructions pour accéder au site	<ul style="list-style-type: none"> — Instructions précises pour accéder au site (entraînement) — Instructions précises pour accéder au site (compétitions locales) — Instructions précises pour accéder au site (compétitions à l'étranger)
Renseignements sur les athlètes	<ul style="list-style-type: none"> — Fiche de renseignements personnels — Personnes à joindre en cas d'urgence — Fiche médicale
Renseignements personnels	<ul style="list-style-type: none"> — Nom du responsable — Nom de la personne à joindre par téléphone — Noms des assistants (personne responsable et personne à joindre par téléphone)
<ul style="list-style-type: none"> • <i>La fiche médicale de chaque athlète devrait être tenue à jour et se trouver dans la trousse de premiers soins.</i> • <i>Une trousse de premiers soins doit être accessible en tout temps et vérifiée régulièrement.</i> 	





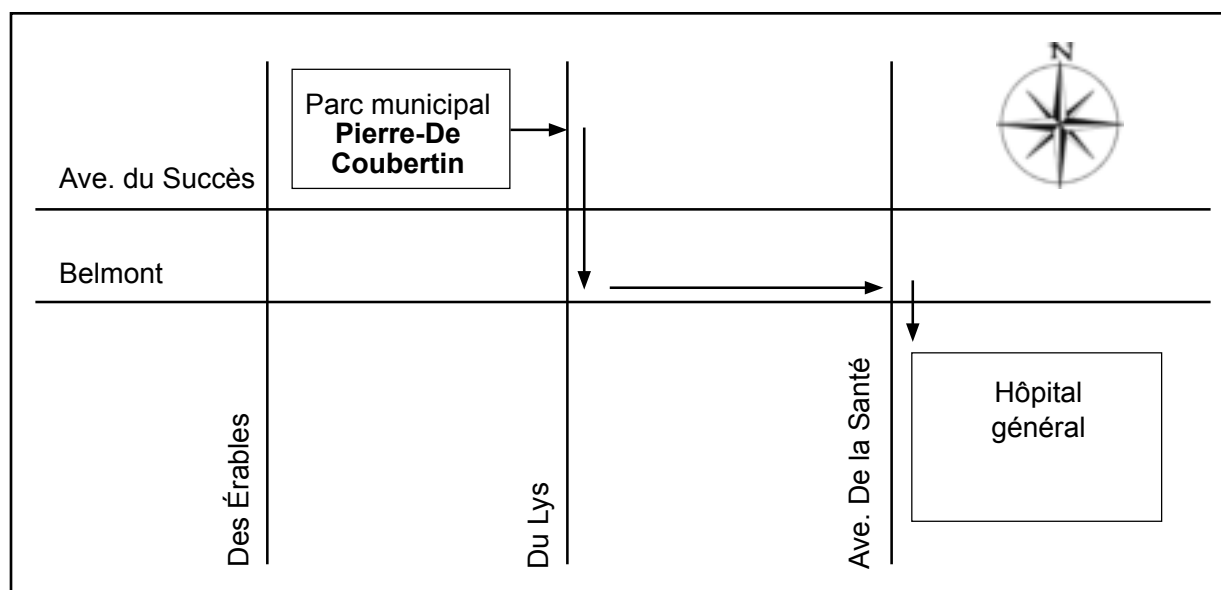
6.7.2 Exemple de plan d'urgence

Informations sur les personnes à contacter

Inclure la fiche médicale de chaque participant et de chaque membre du personnel d'entraîneurs et joindre suffisamment de pièces de monnaie pour être en mesure de faire plusieurs appels téléphoniques. Le plan d'urgence devrait être imprimé recto-verso sur une seule page.

Numéros de téléphone en cas d'urgence :	911 pour tous types d'urgences
Numéro du cellulaire de l'entraîneur :	(xxx) xxx-xxxx
Numéro du cellulaire de l'assistant entraîneur :	(xxx) xxx-xxxx
Numéro de téléphone des parents :	(xxx) xxx-xxxx
Adresse de l'installation sportive locale :	Parc municipal Pierre-De Courbertin 123, avenue du Succès (entre la rue des Érables et la rue du Lys) Ville, province/territoire, code postal
Adresse de l'hôpital le plus près :	Hôpital général 123, avenue de la Santé Ville, province/territoire, code postal
Personne responsable (première option) :	Jean Dufort (entraîneur)
Personne responsable (deuxième option) :	Jeanne Dufort (assistante-entraîneure)
Personne responsable (troisième option) :	Réjeanne Dufort (parent, infirmière)
Responsable des appels (première option) :	Paul Lemieux (parent, xxx-xxxx)
Responsable des appels (deuxième option) :	Carole Trahan (parent, xxx-xxxx)
Responsable des appels (troisième option) :	Odette Gauthier (parent, xxx-xxxx)

Instructions pour se rendre à l'Hôpital général à partir du parc Pierre-De Coubertin :





Rôles et responsabilités

☐ Personne responsable

- ✓ Réduire les risques additionnels de blessures en rendant sécuritaire le lieu où se trouve la personne blessée et en la protégeant contre les intempéries ou l'environnement.
- ✓ Désigner la personne qui aura la responsabilité de superviser les participants. S'il n'y a personne de disponible, arrêtez toute activité et assurez-vous que les participants sont dans un endroit sécuritaire.
- ✓ Se protéger soi-même, p. ex. en portant des gants s'il y a contact avec des liquides corporels ou le sang de la personne blessée.
- ✓ Évaluer les signes vitaux de la personne blessée : s'assurer qu'elle respire et que les voies respiratoires ne sont pas obstruées, que le cœur bat et qu'il n'y a pas de saignements abondants.
- ✓ Demeurer auprès de la personne blessée jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence et jusqu'à ce que ces derniers aient pris la situation en charge.
- ✓ Remplir un rapport d'accident.

☐ Responsable des appels

- ✓ Appeler l'aide médicale d'urgence.
- ✓ Organiser le transport en motoneige du blessé et du personnel d'urgence.
- ✓ Fournir les informations permettant une intervention rapide et efficace des services médicaux d'urgence (situation du centre de ski, nature de la blessure, description des premiers soins donnés, allergie ou autre renseignement médical sur le participant).
- ✓ S'assurer que l'accès au lieu où se trouve la personne blessée est libre avant que les services médicaux d'urgence arrivent.
- ✓ Attendre l'arrivée des premiers secours près de l'entrée afin de diriger l'ambulance au bon endroit à son arrivée sur les lieux.
- ✓ Informer la personne identifiée comme étant le contact en cas d'urgence ou de blessure sur le formulaire de renseignements médicaux.

6.7.3 Marche à suivre en cas de blessure

Note: Il est recommandé de simuler diverses situations d'urgence au cours des séances d'entraînement dans le but de sensibiliser les entraîneurs et les participants à la procédure suivante.

☐ Étape 1 : contrôlez l'environnement afin d'éviter l'aggravation de la situation

- ✓ Demandez à tous les autres participants de suspendre leurs activités.
- ✓ Protégez-vous si vous pensez qu'il y a risque d'hémorragie (mettez des gants).
- ✓ Si vous êtes à l'extérieur, abritez la personne blessée et protégez-la de la circulation.





❑ Étape 2 : Faites un examen primaire

Si la personne blessée démontre l'un des signes suivants :

- ✓ Ne respire plus.
- ✓ N'a plus de battements cardiaques.
- ✓ Saigne abondamment.
- ✓ A perdu connaissance.
- ✓ Est blessé au dos, au cou ou à la tête.
- ✓ A un traumatisme majeur évident à un membre.
- ✓ Est incapable de bouger un bras ou une jambe ou n'a plus de sensations dans ces membres.

**Appliquez
le plan
d'urgence !**

Si la personne blessée ne montre pas les signes précédents, passez à l'étape 3.

❑ Étape 3 : Faites un examen secondaire

- ✓ Recueillez des informations en posant des questions à la personne blessée ou à des témoins.
- ✓ Demeurez avec la personne blessée et tentez de la calmer; votre ton de voix et votre langage corporel seront ici très importants.
- ✓ Si possible, demandez à la personne blessée de se déplacer par elle-même hors de la surface d'entraînement ou de compétition; ne tentez pas de déplacer une personne blessée.

❑ Étape 4 : Évaluez la blessure

- ✓ Faites en sorte qu'une personne ayant une formation en premiers soins puisse évaluer la blessure et déterminer les mesures à prendre.
- ✓ Si cette personne n'est pas certaine de la gravité de la blessure ou si personne n'a une formation en secourisme, mettez votre plan d'urgence en marche.
- ✓ Si la personne ayant une formation en secourisme est certaine que la blessure est sans gravité, passez à l'étape 5.

**Appliquez
le plan
d'urgence !**

❑ Étape 5 : Contrôlez le retour à la pratique d'activités sportives

Dans le cas d'une blessure mineure, autorisez le participant à reprendre l'activité, si aucun des signes suivants n'est présent :

- ✓ Inflammation.
- ✓ Déformation.
- ✓ Hémorragie continue.
- ✓ Diminution de l'amplitude de mouvement.
- ✓ Douleurs lorsque la partie du corps qui a été blessée est sollicitée.

❑ Étape 6 : Remplissez un rapport d'accident (voir section 7.6) et informez les parents





6.7.4 Plan d'urgence : feuille de travail (brouillon)

Numéros de téléphone d'urgence _____

Numéro de cellulaire du coordonnateur des programmes (club) : _____

Numéro de cellulaire de l'entraîneur-chef : _____

Numéro de téléphone du chalet de ski: _____

Adresse du centre de ski : _____

Adresse du plus proche hôpital: _____

Personne responsable (1^{er} choix): _____

Personne responsable (2^e choix): _____

<p>Itinéraire vers l'hôpital _____</p> <p>À partir du centre de ski _____ :</p>







Plan d'urgence : feuille de travail

Numéros de téléphone d'urgence _____

Numéro de cellulaire du coordonnateur des programmes (club) : _____

Numéro de cellulaire de l'entraîneur-chef : _____

Numéro de téléphone du chalet de ski: _____

Adresse du centre de ski : _____

Adresse du plus proche hôpital: _____

Personne responsable (1^{er} choix): _____

Personne responsable (2^e choix): _____

<p>Itinéraire vers l'hôpital _____</p> <p>À partir du centre de ski _____ :</p>







6.8 La responsabilité civile de l'entraîneur

Introduction

Plus que jamais, les entraîneurs sont conscients des risques et des responsabilités qu'ils assument dans l'exercice de leurs fonctions. Certains de ces risques et responsabilités sont d'ordre juridique. Peu importe leur niveau de certification, leur expérience, leur statut d'emploi (bénévoles ou rémunérés), leur discipline sportive ou leur lieu de résidence, les entraîneurs sont tenus par la loi d'offrir en tout temps un environnement sécuritaire aux participants.

Pour bien comprendre cette obligation, l'entraîneur doit connaître quelques principes juridiques clés tels que la négligence et la responsabilité. Dans le but de bien remplir cette obligation, l'entraîneur doit aussi comprendre les techniques et les concepts liés à la gestion des risques. À l'aide de ces connaissances, l'entraîneur est en mesure de déterminer le niveau de responsabilité, d'évaluer les risques qu'il encourt dans le cadre de ses fonctions et de mettre en place des mesures appropriées pour gérer ces risques.

La négligence

La négligence est un terme juridique qui a un sens bien précis. Ce terme fait référence aux normes de comportement régies par la loi. Une bonne compréhension de la loi en matière de négligence est donc importante pour ceux qui ont la responsabilité de procurer aux participants un environnement sécuritaire.

La négligence fait référence à un comportement ou à une action qui tombent sous le seuil d'un « niveau de responsabilité ». La loi canadienne exige que l'on se comporte d'une manière particulière afin que les personnes qui pourraient être affectées par nos actions ne soient pas exposées à des risques de préjudices déraisonnables. La norme de comportement qu'un entraîneur devrait atteindre est ce qu'on appelle une norme « objective ». En tant qu'adultes et entraîneurs, nous sommes tous dotés de la même intelligence et de la même émotivité générales. En vertu de la loi, chaque personne doit donc se comporter d'une manière raisonnable dans des circonstances semblables.

La loi ne fait pas à l'entraîneur l'obligation d'un comportement *parfait*, mais demande plutôt qu'il ait un comportement raisonnable. Autrement dit, on s'attend à ce que l'entraîneur agisse comme le feraient d'autres entraîneurs responsables dans les mêmes circonstances.

On admet généralement que plusieurs activités sportives comportent un certain risque connu, prévisible, acceptable et, selon les sports, parfois même souhaitable. Toutefois, ce qui n'est pas acceptable, c'est un comportement qui place les participants dans des situations dangereuses ou déraisonnablement risquées.

La conduite d'un entraîneur est considérée comme négligente lorsque les quatre situations suivantes sont présentes :

- un devoir de responsabilité existe (comme celui qui existe entre un entraîneur et un athlète);
- ce devoir impose un niveau de responsabilité qui n'est pas respecté par l'entraîneur;
- un athlète ou une autre personne subit un préjudice;





- ❑ il est possible de démontrer qu'un manquement à ce niveau de responsabilité est la cause du préjudice ou y a largement contribué.

Des éléments mentionnés ci-dessus, le niveau de responsabilité est l'élément le plus important pour l'entraîneur. Le niveau de responsabilité est ce que *devrait* réaliser un entraîneur dans une situation donnée. Ce niveau est difficile à définir précisément parce qu'il est influencé par le risque inhérent aux circonstances entourant chaque situation. Par conséquent, le devoir d'agir de façon responsable demeure constant, mais le comportement particulier nécessaire pour remplir ce devoir varie selon les circonstances.

Pour déterminer le niveau de responsabilité de l'entraîneur dans des circonstances particulières, il faut se référer à quatre sources :

- ❑ **Normes écrites** – Il faut consulter la réglementation gouvernementale, les normes d'utilisation de l'équipement, les règles d'un sport ou d'une installation en particulier, la réglementation des organismes qui régissent le sport, le code de conduite et d'éthique des entraîneurs ainsi que les autres politiques et procédures internes de gestion des risques.
- ❑ **Normes non écrites** – Il faut connaître les normes et les conventions d'un sport, d'un organisme ou d'une installation qui, sans être écrites, sont néanmoins connues, acceptées et suivies.
- ❑ **Jurisprudence** – Ce sont les décisions prises par un tribunal dans des situations semblables. Lorsque les circonstances sont les mêmes ou sont semblables, les juges doivent appliquer les principes juridiques de la même façon. Les décisions antérieures du tribunal sont un guide, ou *un précédent*, pour le prononcé de la sentence dans des situations où les faits sont semblables.
- ❑ **Bon sens** – Le bon sens consiste à faire ce qu'on juge être correct ou à éviter ce qu'on juge être incorrect. Le jugement est la somme de la connaissance et de l'expérience d'une personne. Avoir confiance en son jugement est une bonne chose.

Un entraîneur responsable et prudent doit donc se familiariser avec les politiques écrites en vigueur, être au courant des normes ou des pratiques non écrites, connaître la jurisprudence qui s'applique aux entraîneurs et apprendre à faire confiance à son jugement.

La responsabilité

Lorsque les quatre situations de la définition de négligence sont présentes, la négligence de l'entraîneur peut être établie. Ce qui suit alors est une question de responsabilité. Tandis que la négligence fait référence à la *conduite*, la responsabilité, elle, réfère à la *responsabilité* découlant des conséquences d'une conduite négligente. La responsabilité peut reposer entièrement sur les épaules de l'entraîneur qui a été négligent ou sur une autre personne ou entité.

Par exemple, une police d'assurance transfère la responsabilité financière pour négligence à une compagnie d'assurance. Une clause d'exonération valide peut entièrement éliminer cette responsabilité. Un athlète blessé peut être partiellement responsable de sa blessure et peut ainsi partager la responsabilité avec l'entraîneur négligent. Également, un organisme de sport





peut être indirectement responsable de la conduite négligente de son entraîneur, qu'il soit employé ou bénévole.

La responsabilité peut également s'appliquer aux conséquences d'une conduite qui n'est pas conforme à une norme de comportement prévue par la loi, autre que celle associée à une norme de conduite applicable à une situation où il y aurait négligence. En plus de la responsabilité qui peut se poser à la suite d'une négligence, il est également question de responsabilité lorsqu'une loi est enfreinte ou lors d'un bris de contrat. L'entraîneur prudent s'assure d'éviter ces types de responsabilité en adhérant aux lois en vigueur et en observant les ententes de son contrat.

En résumé, une compréhension de la définition juridique de la négligence par l'entraîneur répond à la question « comment dois-je me conduire selon la loi? ». La question qui en découle est « comment puis-je être sûr que ma conduite répondra à cette attente? ». La réponse à cette question se trouve dans la gestion du risque.





6.9 La gestion du risque

La gestion du risque consiste à faire tout ce qui est possible pour éliminer le risque ou le diminuer à un niveau acceptable. La première étape consiste à prendre le temps d'évaluer les risques possibles d'une situation et déterminer quelle situation est le plus à risque, puis à définir les étapes à prendre pour diminuer ces risques. L'ingrédient commun de toutes ces tâches est le bon sens.

Il existe quatre stratégies pour contrôler les risques. Elles sont toutes importantes pour l'entraîneur. Il s'agit de :

- ❑ **Circonscrire le risque** – Dans les cas où le risque est faible et inhérent à l'activité sportive. L'entraîneur est prêt à accepter les conséquences et ne fait donc rien pour éliminer le risque. Dans le monde du sport, il s'agit souvent d'une stratégie légitime de gestion des risques.
- ❑ **Réduire le risque** – Lorsque le risque est moyennement important, l'entraîneur met en place des mesures pour le réduire ou minimiser les conséquences si un incident se produit. Pour y arriver, l'entraîneur doit faire une planification et une supervision minutieuse, et il doit former les participants.
- ❑ **Transférer le risque** – Le risque est important et est transféré à d'autres personnes par l'intermédiaire de contrats, dont les clauses d'exonération et les assurances.
- ❑ **Éviter le risque** – Le risque est important et l'entraîneur décide d'éviter ce qui est à l'origine de cet élément de risque.

Le plan de gestion des risques de l'entraîneur

L'entraîneur informé et prudent se protège en mettant sur pied son propre plan de gestion des risques. Ce plan a deux avantages : premièrement, il aide l'entraîneur à offrir un programme sécuritaire et à prévenir les incidents; deuxièmement, il permet à l'entraîneur de se protéger contre d'éventuelles réclamations en responsabilité lorsqu'une blessure n'a pu être prévenue.

Les entraîneurs peuvent et doivent mettre en pratique leur propre plan de gestion des risques en appliquant les conseils ci-dessous :

- 1) Familiarisez-vous avec les normes, écrites ou non, ainsi qu'avec les politiques internes et les règlements qui gouvernent les installations, le sport et votre programme. Adhérez à ces normes, politiques et règlements.
- 2) Surveillez la condition physique et le niveau d'habileté de vos participants. Enseignez-leur de nouvelles habiletés d'une manière progressive et adaptée à leur âge et à leur stade de développement. Ne laissez jamais de jeunes participants sans supervision.
- 3) Si vous n'avez pas accès à du personnel médical qualifié sur place, gardez à portée de la main une trousse de premiers soins complète. Idéalement, vous devriez avoir reçu une formation pour donner les premiers soins.
- 4) Élaborez un plan d'action d'urgence pour les installations ou le site où vous tenez régulièrement vos séances d'entraînement et vos compétitions. Ayez toujours sur vous





les numéros de téléphone d'urgence et les renseignements personnels et médicaux des participants.

- 5) Faites l'inspection des installations et de l'équipement avant chaque séance d'entraînement et chaque match. Prenez les mesures appropriées pour vous assurer que les problèmes seront corrigés immédiatement ou ajustez vos activités en conséquence pour éviter tout risque.
- 6) Collaborez avec votre employeur ou organisme de sport afin d'utiliser des « accords de gestion des risques » qui sont rédigés de façon à vous protéger convenablement et, si les participants sont des adultes, considérez une clause d'exonération (reconnaissance et acceptation du risque).
- 7) Vous devriez être couverts par la police d'assurance de la responsabilité de votre employeur (si vous êtes rémunéré pour vos services) ou de votre organisme (si vous êtes bénévoles). Vérifiez si c'est bien le cas. Sinon, procurez-vous une police d'assurance personnelle.
- 8) N'ayez pas peur de suspendre toute activité qui pose des risques qui semblent déraisonnables. Cela inclut l'arrêt d'une séance d'entraînement ou le retrait de votre équipe ou de vos participants d'une compétition.
- 9) Ayez confiance en votre jugement et en votre intuition.
- 10) Maintenez votre niveau de formation à jour, incluant votre formation professionnelle et votre certification d'entraîneur.





6.10 Questions d'ordre juridique

Cette section aborde quelques questions d'ordre juridique fréquemment posées dans le domaine de l'entraînement. Les réponses proviennent du Centre pour le sport et la loi.

1) Quelles sont les principales différences juridiques entre les provinces et territoires et quelles conséquences ces différences ont-elles sur mon travail d'entraîneur?

Au Canada, on distingue le droit *public* (les lois qui gouvernent les relations entre l'État et les personnes) du droit *privé* ou *civil* (les lois qui gouvernent les rapports entre les personnes, qui comprennent aussi les organismes privés). Le droit public relève généralement du gouvernement fédéral tandis que le droit privé ou civil relève du gouvernement provincial ou territorial.

Le droit public le plus connu au Canada est le Code criminel : il s'applique aux habitants de toutes les provinces et territoires. Le droit civil varie d'une province ou d'un territoire à l'autre, mais les différences sont mineures. Voici quelques exemples de droit civil qui touchent les entraîneurs et qui peuvent varier légèrement entre les provinces ou territoires : les droits de la personne, la responsabilité de l'occupant et la loi sur la diffamation.

Il existe une différence importante entre le droit criminel et le droit civil en ce qui a trait à la « norme » de la preuve, c.-à-d. la certitude avec laquelle un élément doit être prouvé. Dans les affaires criminelles, la culpabilité doit être prouvée « hors de tout doute raisonnable » (ce qui constitue une norme relativement élevée) tandis que dans les affaires civiles, elle doit être prouvée « selon la balance des probabilités », ce qui signifie qu'on doit avoir un degré de certitude supérieur à 50 %. Cette norme est moins élevée que dans le cas du droit criminel. Par conséquent, une personne accusée d'une infraction criminelle pourrait être déclarée non coupable tandis que la même allégation au civil pourrait être retenue.

Au criminel, des peines sont imposées. Il peut s'agir d'amendes, de restriction des activités, de restitution (remboursement de la personne lésée) ou d'emprisonnement. Au civil, les peines prennent la forme de compensation monétaire. Le montant de la compensation dépend du montant à verser pour rembourser la perte de salaire et les dépenses de la personne lésée. On tente également d'attribuer une valeur monétaire à toute blessure subie par la victime. Le tribunal peut également exiger qu'une personne accomplisse une tâche (p. ex., qu'elle fasse une promesse contractuelle) ou qu'elle promette de s'abstenir de faire quelque chose à l'avenir.

2) Les entraîneurs rémunérés sont-ils soumis à des normes différentes de celles des entraîneurs bénévoles?

Oui et non. Les entraîneurs, qu'ils soient rémunérés ou bénévoles, s'ils possèdent les mêmes connaissances, habiletés, la même formation et qu'ils accomplissent les mêmes tâches sont habituellement soumis aux mêmes normes d'encadrement. Cependant, ils ont des droits et des privilèges différents dans d'autres domaines. À titre d'exemple, une personne bénévole n'a pas les droits que possède un employé en vertu de la législation relative aux normes du travail.

Selon les circonstances de l'entraînement, les entraîneurs bénévoles et rémunérés peuvent être soumis à des normes identiques ou similaires. Cependant, leurs pouvoirs, leurs obligations





et la portée de leur autorité sont habituellement différents. Cela a une influence sur la norme d'encadrement à laquelle ils doivent se conformer. Cette norme ne dépend pas du statut des entraîneurs (rémunérés ou non), mais plutôt de l'étendue de leurs responsabilités et de la nature de leur relation avec les participants. La norme d'encadrement est constante en ce sens qu'elle doit toujours être « raisonnable »; cependant, la définition du terme « raisonnable » varie selon les circonstances dans lesquelles les entraîneurs évoluent.

3) Les entraîneurs qui sont également des éducateurs physiques sont-ils soumis à des normes différentes?

Oui et non. La loi exige que les enfants fréquentent l'école et, lorsqu'ils y sont, les directeurs d'établissement en sont responsables, tout comme les enseignants. Par conséquent, l'enseignant a un statut légal lui demandant d'agir *in loco parentis*, terme juridique qui signifie que l'enseignant joue le rôle de parent. Les enseignants ont donc les droits et responsabilités d'un « parent prudent » et doivent se comporter comme un parent qui s'occupe de son propre enfant. Les entraîneurs qui ne travaillent pas dans une école ne sont pas soumis à cette règle, ni tenus d'agir *in loco parentis*.

Cependant, les entraîneurs comme les enseignants possèdent des connaissances et des habiletés spécialisées et ont la responsabilité d'assurer une norme d'encadrement raisonnable. Cette dernière est définie par des normes écrites et non écrites, le droit jurisprudentiel et le bon sens. L'entraîneur qui est aussi enseignant sera soumis aux normes écrites et non écrites qui régissent l'entraînement (les manuels d'entraînement, les règles du sport, le code de conduite des entraîneurs, etc.) de même qu'à celles qui régissent l'enseignement (les manuels d'enseignement, les politiques des commissions scolaires et les tâches imposées aux enseignants par la loi). L'entraîneur en milieu scolaire doit donc assumer ces deux rôles et se conformer aux règles qui régissent à la fois l'entraînement et l'enseignement.

4) Pour un juge, quelle est la définition d'une « personne prudente et raisonnable » applicable à un entraîneur?

L'entraîneur est soumis à des normes de comportement objectives qui correspondent à ce que la moyenne des entraîneurs raisonnables feraient, ou ne feraient pas, dans les mêmes circonstances. Le *Black's Law Dictionary* définit la « prudence raisonnable » comme « le degré d'attention qu'une personne d'une prudence normale exercerait dans des circonstances identiques ou similaires ». On peut considérer que l'entraîneur possède des connaissances et des habiletés différentes de celles d'une « personne d'une prudence normale » et, par conséquent, la norme raisonnable à laquelle il est soumis est plutôt celle que l'on demanderait à un entraîneur raisonnablement prudent ayant les mêmes connaissances et habiletés et se trouvant dans des circonstances similaires.

Rappelez-vous que cette norme est « objective », ce qui signifie qu'elle n'est pas définie par ce que l'entraîneur a fait ou n'a pas fait, mais plutôt par ce qu'il aurait dû ou n'aurait pas dû faire dans une situation particulière. Il serait tentant de croire que l'entraîneur qui a reçu moins de formation et qui possède moins de connaissances est soumis à des normes moins élevées. Ce n'est cependant pas le cas, car certaines circonstances peuvent très bien exiger de faire appel





à un entraîneur possédant une formation solide et un bagage de connaissances important et c'est cette situation qui servira alors de point de référence à l'évaluation de la conduite de l'entraîneur.

5) Y a-t-il une différence entre les responsabilités des entraîneurs en chef et celles des entraîneurs adjoints?

Oui. L'entraîneur en chef et l'entraîneur adjoint n'ont pas le même degré de responsabilité et d'autorité. Le comportement exigé pour se conformer à la norme d'encadrement en dépend.

6) Qu'est-ce que la jurisprudence?

En théorie, la jurisprudence est la « philosophie de la loi » ou la « science de la loi ». Au quotidien, la jurisprudence est l'ensemble des principes juridiques et la façon dont ils ont évolué au fil du temps. La loi n'est pas statique : elle évolue constamment pour refléter les normes changeantes de la communauté. La jurisprudence est l'ensemble des principes qui découlent des lois, tant pour la législation que pour la *Common Law* (loi fondée sur l'ensemble des jugements antérieurs accumulés).

7) Si on me demande de signer plusieurs codes de conduite ou d'éthique, auquel de ceux-ci serai-je soumis? Serai-je soumis à tous ces codes?

Vous êtes tenu de respecter tous les codes que vous signez en vous conformant à la juridiction dans laquelle ils ont été signés. En d'autres termes, si vous signez un code auprès de votre organisme provincial de sport, ce dernier peut exiger que vous vous y conformiez dans les activités que vous organisez pour lui ou qui sont sous sa juridiction. Si vous signez un code auprès d'un club sportif de votre collectivité, ce dernier peut exiger que vous le respectiez lorsque vous organisez des activités avec ce club ou pour lui.

Dans certaines situations, votre travail peut être soumis à deux codes ou plus en même temps, comme dans le cas des Jeux du Canada. À moins que les codes spécifient clairement que l'un a préséance sur les autres, ils s'appliquent tous en même temps. Cela peut évidemment causer des problèmes si les codes véhiculent des énoncés contradictoires.

8) Est-il nécessaire ou fortement recommandé que les entraîneurs aient une assurance responsabilité spéciale?

La souscription à une assurance responsabilité spéciale n'est pas nécessaire pour les entraîneurs, mais on recommande fortement cette mesure aux fins de gestion des risques. Idéalement, les organismes qui engagent un entraîneur devraient l'inclure dans leur police d'assurance responsabilité civile. L'entraîneur doit s'assurer qu'il ou elle est couvert et, si ce n'est pas le cas, il ou elle devrait insister pour que la police d'assurance soit modifiée en conséquence. En dernier recours, l'entraîneur peut souscrire à une assurance individuelle, mais il n'est pas toujours facile de se procurer une telle police et le prix en est souvent élevé.





9) Qu'arrive-t-il si je ne suis pas assuré? Mes biens personnels sont-ils protégés?

Le but d'une assurance responsabilité est de couvrir les frais devant être déboursés par une personne qui est poursuivie ou qui doit dédommager une autre personne pour une perte ou des dommages encourus. L'assurance peut également couvrir les frais encourus pour la défense ou toute réponse à des allégations de méfait, même lorsque ces allégations ne sont pas fondées.

La vaste majorité des entraîneurs ne se trouve jamais dans une situation où ils ont besoin d'une assurance. Cependant, si cela arrive et qu'ils ne sont pas couverts, ce sera à eux d'assumer les frais et, au besoin, de puiser dans leurs économies et leurs biens personnels.

Il est important de noter que les polices d'assurance et le type de couverture varient énormément et qu'une assurance peut ne pas couvrir toutes les situations et les obligations financières liées à la profession d'entraîneur.

10) En cas d'accident, quelles sont mes responsabilités? Dois-je accompagner l'athlète à l'hôpital?

Les responsabilités de l'entraîneur commencent bien avant qu'un accident ne se produise. L'entraîneur devrait avoir un plan d'urgence qui détermine les tâches de chacun en cas d'accident et il devrait avoir à portée de main tous les renseignements nécessaires pour communiquer avec les services d'urgence, les parents ou gardiens de même que pour informer les professionnels de la santé des antécédents médicaux de la personne blessée.

L'entraîneur n'est pas tenu d'accompagner l'athlète à l'hôpital; tout dépend de la nature et de la sévérité de la blessure, de la possibilité qu'une autre personne responsable l'accompagne et de l'assurance que les autres participants puissent être supervisés adéquatement si l'entraîneur doit partir. L'entraîneur doit donc prendre des décisions éclairées en tenant compte des circonstances. Le plan d'urgence sert de guide à la prise de décision et c'est pourquoi il est très important d'en avoir préparé un au préalable.

11) Quelles sont les situations les plus fréquentes où un entraîneur peut avoir besoin d'assistance judiciaire?

Les situations les plus fréquentes où un entraîneur peut avoir besoin d'assistance judiciaire sont les problèmes liés à l'embauche tels que les contrats de travail et les résiliations de contrat de même que les allégations de harcèlement et de méfait. À l'occasion, un entraîneur peut aussi avoir besoin d'assistance judiciaire lorsqu'il est impliqué dans une poursuite lancée par une personne ayant été blessée et qui veut obtenir une compensation.

12) Quelles mesures préventives un entraîneur peut-il adopter pour se protéger ?

Un entraîneur compétent, informé et prudent pratique sa propre « gestion des risques » comme le décrit la documentation du PNCE. Un plan en plusieurs étapes y est présenté afin de fournir à tous les entraîneurs une série de mesures de gestion des risques. La meilleure façon de se protéger consiste à se renseigner sur la négligence et la responsabilité de même qu'à mettre certaines mesures en pratique afin de déceler et de gérer les risques découlant de la profession d'entraîneur.





RÉFÉRENCES

Association canadienne des entraîneurs, *PNCE niveau 1, Manuel de l'entraîneur – théorie*, Ottawa, 1989.

Hypothermia. Sports Medicine Council of BC

Le Centre du sport et de la loi, Brock University, St. Catharines, Ontario.

Tableau des seuils et dangers du refroidissement éolien, Service météorologique du Canada, http://www.msc-smc.ec.gc.ca/msc/contents_f.html?, 2004

Certaines des images contenues dans ce document sont la propriété de CARDISPORT et d'HEMERA TECHNOLOGIES INC. Elles sont utilisées sous licence et protégées par le droit d'auteur.

Niemi, A. *Illustrations des techniques*, 2004.



SECTION 7 – LA SÉANCE PRATIQUE D'ENTRAÎNEMENT



Conseil. En plus de communiquer des connaissances techniques, l'entraîneur joue un rôle primordial dans la transmission de valeurs morales et sociales auprès des jeunes.

Source : Foundation Themes of an Emerging Sport Plan for Canada
(Principes de base de l'élaboration d'une politique canadienne du sport)



7.1 Le formulaire d'autoévaluation

Séance d'entraînement n° 1 : explication, démonstration, organisation et sécurité

Critères	oui	non
Choix de l'activité		
L'activité choisie est appropriée à l'âge des participants.		
L'activité choisie est appropriée au niveau d'habileté des participants.		
Commentaires ou suggestions :		
Sécurité avant l'activité		
L'équipement est approprié à l'âge et à la taille des participants.		
L'équipement est en bon état et convenablement ajusté.		
L'aire d'activité ne présente aucun danger.		
Commentaires ou suggestions :		
Explication		
L'entraîneur est placé de telle façon que tous les enfants peuvent le voir et que les distractions sont réduites au minimum.		
L'explication et la démonstration durent tout au plus 20 secondes avec les jeunes du stade Enfant actif (maximum de 90 secondes avec des adultes).		
Le but de l'exercice ou de l'activité a été clairement exprimé.		
L'entraîneur a insisté sur un ou deux points clés (pas nécessairement techniques).		
L'entraîneur a insisté sur les consignes de sécurité, si nécessaire.		
L'entraîneur parle clairement et suffisamment fort pour que tout le monde l'entende.		
Le choix des mots est approprié à l'âge des participants.		
L'entraîneur s'assure qu'il est compris des participants.		
Commentaires ou suggestions :		
Démonstration		
Tous les participants peuvent suivre clairement la démonstration.		
La vitesse de la démonstration permet aux participants de voir précisément ce qu'ils ont à faire.		
L'entraîneur fait la démonstration de manière à ce que les enfants puissent reproduire l'exercice.		
L'entraîneur insiste sur des points clés au moment de sa démonstration.		
L'entraîneur s'assure qu'il est compris des participants.		
Commentaires ou suggestions :		
Organisation		
L'activité se déroule dans un espace suffisamment grand.		
L'équipement disponible est utilisé de façon optimale.		
Les participants sont actifs la majeure partie du temps (le temps d'attente est minime).		
Commentaires ou suggestions :		
Sécurité pendant l'activité		
Si une situation dangereuse se présente, l'entraîneur y voit immédiatement.		
Commentaires ou suggestions :		





**Formulaire d'autoévaluation (brouillon)****Séance d'entraînement : explication, démonstration, organisation et sécurité**

Critères	oui	non
Choix de l'activité		
L'activité choisie est appropriée à l'âge des participants.		
L'activité choisie est appropriée au niveau d'habileté des participants.		
Commentaires ou suggestions :		
Sécurité avant l'activité		
L'équipement est approprié à l'âge et à la taille des participants.		
L'équipement est en bon état et convenablement ajusté.		
L'aire d'activité ne présente aucun danger.		
Commentaires ou suggestions :		
Explication		
L'entraîneur est placé de telle façon que tous les enfants peuvent le voir et que les distractions sont réduites au minimum.		
L'explication et la démonstration durent tout au plus 20 secondes avec les jeunes du stade Enfant actif (maximum de 90 secondes avec des adultes).		
Le but de l'exercice ou de l'activité a été clairement exprimé.		
L'entraîneur a insisté sur un ou deux points clés (pas nécessairement techniques).		
L'entraîneur a insisté sur les consignes de sécurité, si nécessaire.		
L'entraîneur parle clairement et suffisamment fort pour que tout le monde l'entende.		
Le choix des mots est approprié à l'âge des participants.		
L'entraîneur s'assure qu'il est compris des participants.		
Commentaires ou suggestions :		
Démonstration		
Tous les participants peuvent suivre clairement la démonstration.		
La vitesse de la démonstration permet aux participants de voir précisément ce qu'ils ont à faire.		
L'entraîneur fait la démonstration de manière à ce que les enfants puissent reproduire l'exercice.		
L'entraîneur insiste sur des points clés au moment de sa démonstration.		
L'entraîneur s'assure qu'il est compris des participants.		
Commentaires ou suggestions :		
Organisation		
L'activité se déroule dans un espace suffisamment grand.		
L'équipement disponible est utilisé de façon optimale.		
Les participants sont actifs la majeure partie du temps (le temps d'attente est minime).		
Commentaires ou suggestions :		
Sécurité pendant l'activité		
Si une situation dangereuse se présente, l'entraîneur y voit immédiatement.		
Commentaires ou suggestions :		







7.2 Communiquer efficacement

Afin d'établir une bonne relation avec les athlètes et les entraîneurs au sein de votre programme, lors de séances d'entraînement, de rencontres ou à tout autre moment, vous devez posséder de bonnes habiletés de communication. Cette section fournit quelques suggestions pratiques à cet effet.

La communication efficace
Au plan personnel
<ul style="list-style-type: none">✓ Bien se connaître, comme entraîneur et comme personne.✓ Connaître son style de communication dominant (analytique, dynamique, aimable, expressif) et choisir celui qui convient au groupe cible.✓ Avoir conscience de l'importance du non verbal; être entraîneur, c'est être regardé! Les athlètes observent vos moindres faits et gestes. Le langage non verbal représente environ 80 % de toute communication. Votre langage verbal ne doit donc pas être en contradiction avec le non verbal; au contraire, il doit l'appuyer. Par exemple, si vous dites «prenons le temps de faire cet exercice correctement» et que vous êtes constamment en train de regarder votre montre, vous envoyez deux messages contradictoires.✓ Connaître ses réactions dans divers contextes sportifs. Par exemple, avez-vous tendance à devenir stressé durant les compétitions?✓ Créer des occasions d'écouter les autres et de communiquer avec eux.✓ Porter une attention et un intérêt véritables à la personne à qui l'on parle.✓ Accepter qu'il faille sans doute préciser et répéter souvent les mêmes messages durant la saison. Il peut être nécessaire que le même message soit exprimé de plusieurs façons et avec des mots différents pour être compris et mis en pratique.✓ Faire preuve d'écoute active et s'assurer de bien comprendre le message de l'autre. L'écoute active signifie que vous demandez des clarifications au besoin et qu'à l'occasion, vous répétez ce que vous avez entendu pour vous assurer de bien comprendre l'autre personne. Par exemple, «quand tu as dit ____, voulais-tu dire ____ ou ____?» ou «si je te comprends bien, tu vas maintenant essayer de faire ____?»).
Au plan contextuel
<ul style="list-style-type: none">✓ Créer un climat favorable fondé sur la confiance, faire preuve de patience, de tolérance et d'empathie.✓ S'efforcer de créer un environnement favorable à la communication : lieu approprié, absence de bruit, discrétion. S'il n'est pas possible d'accorder du temps à l'autre personne, on doit lui fixer un rendez-vous plus tard, p. ex., après la séance d'entraînement.





La communication efficace

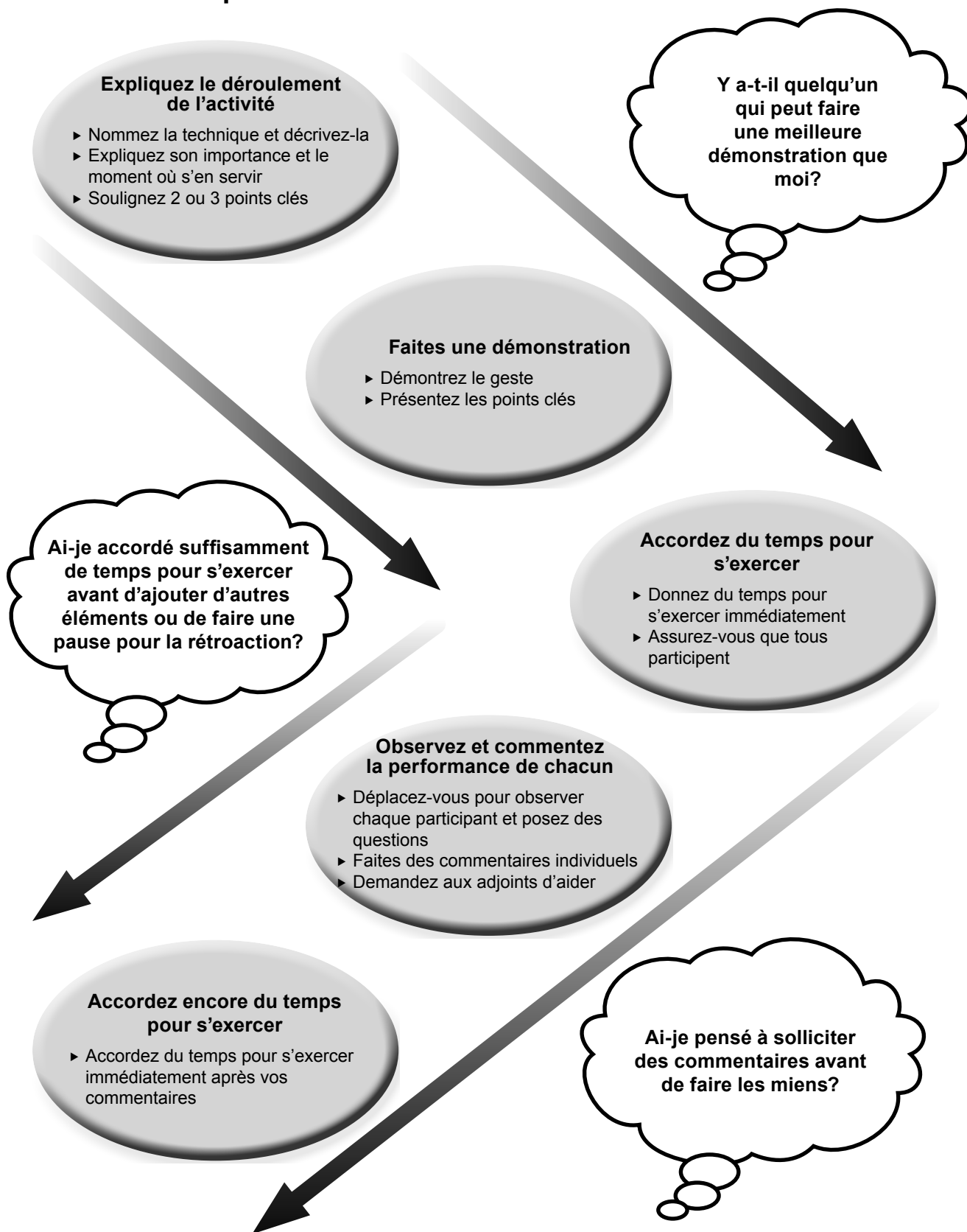
Au plan interpersonnel

- ✓ Respecter les caractéristiques propres à chacun.
- ✓ Se montrer ouvert à l'autre, dès le début de la relation.
- ✓ Bien identifier ses attentes devant les athlètes.
- ✓ Décrire les moyens à prendre pour y arriver.
- ✓ Identifier les attitudes et comportements attendus : code de vie.
- ✓ Transmettre un message cohérent et pertinent en utilisant des termes compréhensibles.
- ✓ Ne pas s'adresser trop longtemps au groupe avant ou après une rencontre de groupe ou individuelle, surtout avec des jeunes; soyez bref et précis.





7.3 Les composantes d'une séance d'entraînement





7.3.1 Les éléments clés de chaque composante d'une séance d'entraînement

La section 7.3 a permis d'identifier les cinq composantes d'une séance d'entraînement :

- 1) L'explication ;
- 2) La démonstration ;
- 3) La période d'exercice ;
- 4) L'observation et les commentaires sur la performance ;
- 5) La deuxième période d'exercice.

Cette section présente les éléments clés de chaque composante.

L'explication

- Créez une ambiance favorable à l'apprentissage, c.-à-d. fondée sur le respect, la compréhension et l'enthousiasme.
- Placez-vous de façon à ce que tous puissent vous voir et vous entendre. La disposition du groupe dépend du contexte et de ce que vous désirez que les participants voient. Voici quelques idées pour disposer un groupe lorsque vous donnez une explication :
 - ✓ À l'extérieur, assurez-vous que les participants n'ont pas le soleil dans les yeux.
 - ✓ Placez les participants de façon à ce que les distractions soient derrière eux.
 - ✓ Assurez-vous de voir les deux yeux de chaque participant avant de commencer.
 - ✓ Si le bruit empêche le groupe de vous entendre, déplacez le groupe ou attendez que le bruit se soit calmé.
 - ✓ Apprenez aux participants à regarder spontanément autour d'eux lorsqu'ils se réunissent en groupe afin de s'assurer que tous peuvent voir.
 - ✓ Dans la mesure du possible, et si approprié, placez-vous à côté du participant le plus dérangentant pour les autres.
- Donnez des explications brèves, claires et complètes; évitez les explications longues lorsqu'une démonstration suffit.
- Utilisez des mots que les participants peuvent comprendre.
- Parlez avec enthousiasme, suffisamment fort, et à un rythme facile à suivre.
- Donnez des directives portant sur l'action : p. ex. « faites le plus de passes que vous pouvez en une minute ».
- Posez des questions pour vérifier si les participants ont compris ce qu'ils doivent faire.

Si vous perdez l'attention du groupe, c'est peut-être parce que vous parlez trop. Faites bouger les participants rapidement le plus souvent possible.





La démonstration

- Le principal objectif d'une démonstration est de créer une image mentale d'un mouvement. Pour favoriser un apprentissage adéquat, cette image doit être précise : ce que vous présentez, c'est ce que vous obtiendrez généralement.
- Les caractéristiques d'une bonne démonstration sont des mouvements exécutés correctement et présentés au moment opportun (avant d'expérimenter le mouvement et au moment où les participants disposent des aptitudes préalables).
- Assurez-vous que les participants comprennent ce qu'ils doivent faire.
- Demandez à un participant qui en a le potentiel de faire la démonstration.

La période d'exercice

Maintenez continuellement les participants actifs et donnez-leur l'occasion de faire le plus d'essais possible durant la période de temps allouée. P. ex., éviter les files et les longues périodes d'attente, apporter des outils supplémentaires.

L'observation et les commentaires

Assurez-vous d'être bien placé pour observer les participants en action et pour déterminer si une intervention est requise. Pour accroître vos aptitudes en matière d'observation et d'intervention, tentez :

- de balayer le groupe du regard en tout temps; un entraîneur qui a de bonnes aptitudes d'observation peut détecter des signes d'exécution incorrects, d'ennui, de difficultés, de fatigue et de réussite et il interviendra au besoin.
- De parler avec d'autres entraîneurs qui ont d'excellentes aptitudes en matière d'observation ou de les observer ; utiliser leurs stratégies.
- De reconnaître l'exécution adéquate ou inadéquate d'une technique et d'avoir en réserve des mesures correctives concernant les erreurs les plus fréquentes.
- De poser des questions et d'inciter les participants à donner leur propre rétroaction. Posez des questions comme : « Comment qualifierais-tu ta performance? » et « Y a-t-il une chose sur laquelle tu pourrais travailler afin de l'améliorer? ». Si les participants peuvent s'autoévaluer et apprendre à devenir autonomes, ils feront un apprentissage à plus long terme et dépendront moins de vous.

La deuxième période d'exercice

L'objectif de cette étape est de donner aux participants l'occasion de renforcer les éléments réussis et de consacrer plus de temps sur les correctifs suggérés.

N'oubliez pas qu'un participant a besoin de beaucoup d'entraînement au fil des semaines, des mois et des années pour acquérir une habileté. Votre défi consiste à éviter les périodes d'attente et les mouvements répétitifs et à trouver des façons créatives pour que le participant continue de s'entraîner et demeure intéressé.





7.3.2 Autres idées sur la rétroaction

Évitez de faire trop de rétroaction et trop souvent : laissez agir les participants sans les interrompre constamment. Plus vous parlez, moins ils s'exercent ! Plusieurs entraîneurs se servent de commentaires faits d'avance, et utilisent des expressions ou des mots stéréotypés. Pour certains participants, ces clichés peuvent devenir agaçants et perdre de leur efficacité. N'oubliez pas que c'est principalement la qualité de la rétroaction et le moment où elle est faite plutôt que la quantité qui en déterminent l'efficacité.

Des recherches récentes démontrent qu'il est plus profitable d'orienter l'attention du participant sur « l'effet du mouvement » (attention externe) plutôt que sur « la sensation du mouvement » (attention interne). L'attention interne semble nuire au processus naturel de contrôle du corps.

Conseils pour organiser votre séance d'enseignement

- Gardez les enfants en mouvement pour qu'ils aient chaud. Ils se sentiront plus à l'aise et auront hâte de revenir.
- Écoutez attentivement vos participants.
- Surveillez continuellement le comportement de vos participants : ils peuvent se fatiguer ou devenir affamés rapidement.
- Repérez où sont situées les toilettes; elles devraient être à proximité.
- Utilisez le ratio entraîneur/skieur le plus élevé possible. En particulier au stade Enfant actif, les enfants progressent plus facilement dans un contexte de un à un.
- Le premier jour, apportez du ruban à masquer pour écrire leur nom ou prêtez-leur un porte-nom pour vous aider à apprendre les noms.
- Utilisez des expressions imagées parce qu'elles sont plus faciles à comprendre : « marchez comme un canard ».
- Lorsque vous partez en sentier, séparez votre groupe pour que les plus rapides puissent aller à leur rythme et ne soient pas ralentis par les plus lents qui se sentiraient bousculés pour avancer.

Une bonne rétroaction est...

- Précise et non générale. Par exemple, « Vous avez ___ bien », plutôt que « C'est un bon coup! ».
- Positive et constructive, et non destructive et négative.
- Liée au comportement à changer.
- Facile à comprendre parce qu'on utilise des mots simples.
- Claire et informative.
- Équilibrée entre les éléments réussis et les éléments à améliorer. Par exemple, « votre ___ (mouvement) s'est amélioré depuis la dernière séance. La prochaine étape est de tenter ___ (ajoutez un niveau de complexité au mouvement ou définissez un aspect particulier sur lequel se concentrer) ».





7.4 Formulaire d'inspection : sécurité des installations (brouillon)



Installation : _____ Date : _____

Inspection faite par : _____

Élément observé	Adéquat	Inadéquat	Corrections à apporter *	Observations
Aire d'entraînement				
Réseau de sentiers				
Chalet et aire de fartage				
Équipement				
Trousse de premiers soins et procédures				
Autres				

* Veiller à ce que les corrections soient apportées si la sécurité d'un équipement est déficiente.





**Formulaire d'inspection : sécurité des installations**

Installation : _____ Date : _____

Inspection faite par : _____

Élément observé	Adéquat	Inadéquat	Corrections à apporter *	Observations
Aire d'entraînement				
Réseau de sentiers				
Chalet et aire de fartage				
Équipement				
Trousse de premiers soins et procédures				
Autres				

* Veiller à ce que les corrections soient apportées si la sécurité d'un équipement est déficiente.





7.5 Formulaire de renseignements en cas d'urgence

Numéros de téléphone d'urgence : 911 _____ Ambulance _____

Police _____ Pompiers _____

Nom de l'athlète	Date de naissance (JJ/MM/AAAA)	Adresse et numéro de téléphone à la maison	Problème médical connu	Procédure à suivre	Personne à contacter en cas d'urgence	Numéros de téléphone	Sexe (garçon/ fille)





7.6 Formulaire de rapport d'accident de SFC

Nom de la personne blessée : _____ N° de licence de compétition : _____

Téléphone : _____ Adresse : _____

Division : _____ Club : _____ Type d'activité : _____

Date : _____ Centre de ski : _____ Piste : _____

Nom du responsable de l'activité : _____ Téléphone : _____

Nom du club organisateur : _____ Adresse : _____

Date de l'accident : _____ Heure : _____ Nature de la blessure : _____

Cause de la blessure : _____ Traitement : _____ Hôpital : _____

Téléphone : _____ Adresse : _____

Médecin de garde : _____ Téléphone : _____ Adresse : _____

Rapport du personnel de premiers soins :

(Utiliser une autre feuille)

Nom : _____ Téléphone : _____ Adresse : _____

Rapport du personnel de premiers soins :

(Utiliser une autre feuille)

Name: _____ Phone #: _____

Rapport des témoins :

(Utiliser une autre feuille)

Nom : _____ Téléphone : _____ Adresse : _____

Nom : _____ Téléphone : _____ Adresse : _____

Si le blessé est hospitalisé ou s'il y a un risque de poursuite, remplir ce formulaire et le transmettre dans les 48 heures, en personne ou par télécopieur, au bureau national de SFC, à l'assureur de SFC et au bureau de votre division.

Revu et approuvé par : _____

(Responsable de l'activité)

Note : au début de chaque saison de ski et avant d'amorcer le programme d'activités, les responsables du club devraient contacter leur bureau de division pour obtenir le nom des personnes à contacter au bureau national et à la compagnie d'assurance de SFC. Inscire ces renseignements et le nom du responsable de la division sur le formulaire de rapport d'accident qui sera utilisé au cours de la saison.





RÉFÉRENCES

Bompa, T. *Theory and Methodology of Training: the Key to Athletic Performance*, Kendall/Hunt publishing company, 1994.

Association canadienne des entraîneurs, *PNCE niveau 1, manuel de l'entraîneur – théorie*, Ottawa, 1989.

Lee, T.D., Genovese, E.D. Distribution of practice in motor skill acquisition: learning and performance effects reconsidered. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 277-287, 1988.

Magill, R.A. *Motor Learning: Concepts and Applications* (3rd edition), Brown, Dubuque IA, 1989.

Platonov, V.N. *L'entraînement sportif : théorie et méthodologie* (2e édition), Éditions Revue EPS, Paris, 1988.

Schmidt R.A. *Motor Learning & Performance : From principles to practice*, Human Kinetics, 1991

Weineck, J. *Manuel d'entraînement* (4e édition), Vigot, Paris, 1997.



SECTION 8 – L'ENTRAÎNEMENT DANS UN CONTEXTE COMMUNAUTAIRE



Conseil. La communication avec les parents est l'une des clés de votre réussite comme entraîneur communautaire. Au début de chaque saison, il est important de tenir une rencontre de parents pour expliquer la philosophie du programme, les standards d'habillement et d'équipement, pour définir le code de conduite, pour donner le calendrier des activités et recruter de l'aide. Cette rencontre sera très utile pour créer une relation positive et bidirectionnelle à long terme. Les parents peuvent devenir de bons assistants si vous les motivez et si vous leur donnez des tâches précises.

Source : Modèle - cahier de l'entraîneur(e), Sport communautaire – initiation



8.1 La structure de soutien

Une structure de soutien est un élément essentiel pour réussir un programme d'apprentissage technique. Les sept éléments clés d'une structure de soutien sont les suivants :

- Le club
- Les installations de ski
- Le programme de formation des athlètes
- Les entraîneurs du club
- Le coordonnateur des programmes d'apprentissage technique
- Les parents

8.1.1 Le club

En ski de fond comme dans les autres disciplines, le club est la pierre d'assise du système sportif. Un club de ski de fond à programmation multiple propose une vaste gamme de programmes qui couvrent le spectre complet de la pratique du ski, pour tous les groupes d'âge.

Plus votre club est structuré, plus vous disposez de ressources pour vos programmes. Par exemple, un club à programmation complète pourrait offrir une variété d'activités, un site Internet, un bulletin de nouvelles, une police d'assurance, des projets de formation pour les skieurs de tous âges et pour les entraîneurs, des pistes éclairées, un chalet et un réseau de sentiers bien entretenu. Plus votre club est bien organisé plus de temps vous avez à investir avec vos collègues dans des programmes de formation de qualité pour les enfants.

Dans tous les clubs amateurs, peu importe la discipline, la réussite du programme de formation des athlètes repose sur la participation de nombreux bénévoles ainsi que sur la planification, le tra-vail en équipe et le parrainage.

8.1.2 Les installations

Un bon programme d'apprentissage technique requiert un espace où un groupe d'enfants peut skier. Idéalement, votre communauté disposerait d'un réseau de pistes opéré par un club ou un centre de ski. Le centre devrait comprendre un terrain de jeu éclairé pour les plus jeunes et un chalet chauffé au point de départ des sentiers. Il devrait y avoir aussi un réseau de sentiers bien balisés et bien tracés. Le terrain doit offrir suffisamment de variété pour répondre aux besoins des skieurs à mesure qu'ils grandissent et améliorent leur technique. Mais si plusieurs groupes possèdent de telles installations, d'autres n'y ont pas accès. Plusieurs utilisent donc un terrain de golf, un parc communautaire ou une cour d'école. Il faut de la créativité et un peu plus d'énergie pour aménager un site d'apprentissage dans de tels lieux, mais si on prend la peine de le faire, le résultat sera satisfaisant. Peu importe votre situation, le damage et l'entretien des pistes sont essentiels, autant pour l'apprentissage que pour l'enseignement de la technique.

Si votre groupe ne peut skier régulièrement sur un terrain aménagé à proximité, il faudrait négocier une entente pour faire des sorties occasionnelles dans une communauté avoisinante





qui possède de bonnes installations. Il est important que vos jeunes skieurs puissent utiliser des installations modernes et bien entretenues.

8.1.3 Un programme de formation pour les athlètes

Un club bien structuré devrait offrir à ses athlètes un programme de formation continue. Un tel programme comprendrait les étapes suivantes : le programme Jeannot Lapin, le programme Jackrabbit, le programme PISTE, une équipe de compétition junior et ainsi de suite. Ces différents programmes doivent non seulement être complémentaires mais doivent aussi être intégrés au plan vertical pour être efficaces. L'intégration verticale réduit les possibilités qu'un skieur abandonne le sport.

Définition : un **programme de formation des athlètes** intégré verticalement consiste en un ensemble de programmes distincts dont chacun est la continuité du précédent, jusqu'au niveau senior.

Votre club a-t-il :

- ✓ UN programme de formation des athlètes ?
- ✓ UNE stratégie de développement global des athlètes ?
- ✓ UN entraîneur-chef ?

L'intégration verticale est une question importante à analyser lorsque l'on étudie le problème des skieurs qui abandonnent le sport.

8.1.4 Les entraîneurs du club

L'entraîneur-chef dans un club

L'entraîneur-chef est un élément essentiel dans la réussite d'un programme de formation des athlètes.

Voici quelques unes de ses principales fonctions :

- superviser la formation de tous les entraîneurs du club, y inclus les débutants ;
- coordonner toutes les activités de formation des athlètes au sein du club, du niveau Enfant actif au stade de développement S'entraîner à la compétition ;
- entraîner l'équipe de compétition junior ou senior (optionnel).





Dans l'exercice de ses fonctions, voici des tâches que l'entraîneur-chef peut réaliser ou déléguer :

- Au début de la saison, vers la fin août ou début septembre, réunir tous les entraîneurs du club, des débutants aux plus expérimentés, pour discuter du programme annuel et en planifier le contenu. On en profite pour réviser les objectifs du programme, la philosophie du club, le budget et le contenu des séances d'entraînement. Si tous les entraîneurs sont présents, ce sera le bon moment de les initier aux procédures et au fonctionnement du club. C'est le moment d'informer les entraîneurs sur les nouveautés dans le monde du ski, sur l'évolution des techniques ou les changements de format d'épreuves. C'est le lancement du programme de la saison. Certains groupes du club se sont peut-être entraînés au cours de l'été, mais ce moment demeure le début officiel de la saison.
- Une fois par semaine, organiser un entraînement conjoint avec les différents groupes du club, des jeunes débutants aux skieurs d'élite senior. Au minimum, les groupes devraient commencer leur séance d'entraînement par un exercice d'échauffement commun. Cette pratique permet à tous de se voir au moins une fois par semaine et permet de développer un sentiment d'appartenance et une cohésion entre les différents programmes du club. Cette activité pourrait avoir lieu le dimanche et pendant toute la période hors saison et la saison sur neige, en fonction du programme des différents groupes.
- Organiser une rencontre des parents avec les entraîneurs afin d'expliquer la philosophie du programme de formation des athlètes et présenter le programme de la saison.
- Assister régulièrement aux séances d'entraînement ou aux activités du PAT : Jeannot Lapin, Jackrabbat et PISTE. Cette démarche a pour but d'aider les entraîneurs moins expérimentés à connaître les plus jeunes athlètes et de veiller à l'intégration des programmes.
- Soutenir les entraîneurs en formation : offrir des séances techniques et des cliniques de fartage.
- Veiller à ce que les skieurs d'élite puissent aider régulièrement au déroulement des séances d'entraînement ou aux activités du PAT.

Les entraîneurs du programme d'apprentissage technique (PAT)

Les entraîneurs dirigent les séances de groupe. Si le groupe est du niveau Enfant actif, ce rôle peut être rempli par un entraîneur communautaire « en formation ». Mais si les membres du groupe sont plus âgés que six ans, l'entraîneur doit détenir une certification d'entraîneur communautaire, avoir une compétence technique, être en mesure d'offrir correctement le contenu du programme. Voici ses principales fonctions :

- Préparer et encadrer les séances et activités de son groupe : hors saison, neige, salle de classe.
- Enseigner la technique et évaluer les jeunes.
- Enseigner la technique de préparation des skis et le respect de l'équipement.
- Servir d'inspiration et être un modèle d'enthousiasme.





Si votre programme d'apprentissage technique compte un nombre important de participants, il faudra peut-être nommer un entraîneur comme responsable pour superviser et coordonner la planification de toutes les activités de groupe pour le club. Ce responsable doit avoir une bonne compréhension du programme. Voici à quoi pourrait ressembler son rôle :

- Coordonner la formation et l'entraînement des entraîneurs du programme, y inclus les nouveaux qui ont été recrutés pour remplacer ceux qui sont partis.
- Voir au remplacement des entraîneurs qui doivent s'absenter d'un entraînement.
- Maintenir une relation avec l'entraîneur-chef et les responsables du niveau suivant le PAT.
- Veiller à faire circuler une information à jour sur le choix de l'équipement, la préparation des skis, etc.
- Coordonner l'organisation des jeux lorsque les groupes se réunissent et veiller à fournir le matériel nécessaire : ballons, cerceaux, etc.
- Coordonner la présence régulière de skieurs qui peuvent servir de modèles.
- Coordonner l'utilisation des lieux de façon à répondre aux besoins des différents âges et niveaux techniques au sein des groupes du PAT.

8.1.5 Le coordonnateur des programmes d'apprentissage technique

Le responsable (ou coordonnateur) des programmes d'apprentissage technique est l'administrateur des programmes. Cette personne peut être le responsable du club ou l'entraîneur d'un groupe particulier, en fonction de la taille du programme. Ce poste n'exige pas une compétence technique particulière mais requiert un bon sens de l'organisation et une capacité de recruter des bénévoles. Les tâches comprennent les suivantes :

- Promotion du programme au niveau local.
- Téléphones.
- Transport.
- Coordonner l'utilisation des installations et l'entretien des pistes.
- Tous les aspects de l'inscription.
- Activités sociales.
- Coordination des activités spéciales : ventes échange, excursions, etc. possiblement en collaboration avec d'autres membres du club (ex. : voyage à un tournoi de ski, sortie en randonnée, coupe provinciale, tournoi inter écoles, etc.).
- Commander et distribuer le matériel et les fournitures.
- Coordonner l'approvisionnement en boissons.
- Diffusion de l'information : bulletin électronique, chaîne téléphonique, tableau d'affichage, etc.





- Coordonner l'organisation des stages de formation : entraîneur communautaire – initiation, entraîneur communautaire, cliniques de fartage, etc.
- Être en relation avec l'entraîneur-chef.
- Superviser le programme de gestion du risque (équipement de sécurité lors des entraînements, formulaires, rapports d'accidents à remettre et à récupérer des entraîneurs, etc.).
- Préparer le rapport de fin d'année.
- Agir comme responsable du club si personne n'occupe ce poste.

8.1.6 Les parents

Les parents sont responsables de trouver le bon équipement, de voir à ce que les skis soient prêts pour les séances d'entraînement et les activités, de transporter leur enfant aux séances d'entraînements (ou d'apporter et de rapporter l'équipement à l'école), de voir à ce que leur enfant skie en plus des séances officielles, de voir à ce que l'enfant soit bien habillé en fonction de la température et ainsi de suite. En plus, les parents peuvent aider au bon déroulement du programme en accomplissant les tâches suivantes : devenir entraîneur ou assistant entraîneur ; aider à l'administration, à l'autofinancement, aux ventes échange et aux sorties spéciales ; fabriquer du matériel pour les jeux ou le terrain de jeu ; et bien d'autres. Les parents représentent une ressource fabuleuse et ils peuvent être de bons partenaires dans la réussite du programme.

Conseils pour faire participer les parents

Transmettez aux parents l'information suivante lorsqu'ils viennent inscrire leur enfant :

- Un aperçu du programme, buts et objectifs;
- Des dépliants et d'autres documents explicatifs sur le programme ;
- Une description du programme annuel d'activités pour le groupe où est inscrit leur enfant. Inclure l'information suivante :
 - ✓ La date du début ;
 - ✓ Le nombre de séances et les jours où elles ont lieu ;
 - ✓ L'endroit où se tiennent les séances ;
 - ✓ Le point de rendez-vous au centre de ski ;
 - ✓ La durée des séances pour chaque groupe d'âge ;
 - ✓ Le nombre de séances hors saisons, le cas échéant ;
 - ✓ La politique d'annulation des séances ;
 - ✓ Les activités spéciales prévues au programme pour ce groupe ;





- ✓ Les activités prévues à l'extérieur de la ville.
- Un estimé des coûts de l'équipement et des activités spéciales pour le groupe où est inscrit leur enfant ;
- Des renseignements pour trouver d'autres informations sur l'équipement de ski : par exemple, assister à la première rencontre de parents ou prendre un feuillet d'information sur ce sujet (voir section 3.4) ;
- Des suggestions sur ce que les parents peuvent faire pour aider. Soyez précis : entraîneur ou assistant, responsable de la programmation ; traçage et entretien ; coordonnateur des événements spéciaux ; inscription ; rafraîchissements ; autofinancement; téléphones, etc. ;
- Numéros de téléphone du responsable des programmes et des entraîneurs et invitation à poser des questions ;
- Le lieu et l'heure des réunions d'information pour les parents ; les sujets à l'ordre du jour ; indiquer si la participation est requise ou non. Veillez à fixer la date de cette rencontre rapidement après l'inscription, avant que les parents achètent l'équipement de ski pour leur enfant.

Faites comprendre aux parents qu'ils représentent une composante importante et appréciée de ce programme.

Si les parents démontrent un intérêt pour améliorer leur propre technique ou s'ils demandent de l'information additionnelle sur la préparation des skis, aidez-les ! Peut-être n'êtes-vous pas en mesure de les aider personnellement mais dirigez-les vers un membre du club qui pourra le faire. Certains clubs offrent aux parents des leçons gratuites pendant que leur enfant participe à la séance d'entraînement ou à l'activité. Même si les parents ne veulent pas être entraîneurs ou aider d'une façon quelconque, ils ont une grande influence sur leur enfant à l'extérieur des séances d'entraînement. Il est important de les aider à en apprendre le plus possible à propos du ski.

Le rencontre des parents

Il faut organiser une rencontre de parents très rapidement après l'inscription. Vous pouvez décider de tenir plus de rencontres que cela, en fonction des activités que vous aurez. Mais vous DEVEZ tenir au moins une rencontre avec les parents au début de la saison. Mettez les sujets suivants à l'ordre du jour :

- Les buts et objectifs du programme ;
- Une description du programme de la saison ;
- L'équipement requis ;
- L'habillement requis pour les séances d'entraînement ou l'activité ;
- Les responsabilités des parents ;
- Des suggestions sur la façon dont les parents peuvent aider.





8.2 Les tâches communes des entraîneurs communautaires

Dans votre rôle d'entraîneur communautaire, lesquelles de ces tâches devez-vous réaliser?

Gestion de l'équipe et de l'équipement

- Inscrire les participants.
- Inscrire l'équipe aux tournois de ski, aux épreuves et autres événements.
- Recueillir des renseignements médicaux et le nom des personnes à rejoindre.
- Veiller à ce que l'aire d'entraînement soit bien entretenue (damée et tracée) pour l'activité.
- Préparer l'aire de ski en fonction de l'activité.
- Réserver les installations pour les épreuves et les tournois.
- Commander et acheter de l'équipement.
- Commander et acheter des uniformes.
- Établir un code de conduite pour l'équipe.
- Établir un code de conduite pour les parents.
- Établir un code de conduite pour les parents.
- Recruter des assistants : plus il y a d'aide, meilleur c'est.
- Recruter plus d'enfants.
- Organiser le transport au besoin.
- Assembler une trousse de premiers soins.
- Élaborer un plan d'urgence.
- Réviser la liste de contrôle de la sécurité des installations.



Entraînement

- Préparer le terrain de jeu.
- Vérifier la sécurité des installations.
- Diriger la séance.
- Évaluer l'activité.
- Animer une rencontre de parents.
- Organiser un événement spécial de fin de saison.



Planification

- Élaborer un plan pour la saison.
- Élaborer un plan pour les activités et les entraînements.
- Établir l'horaire des séances.
- Planification du calendrier d'épreuves.
- Planification et préparation des réunions de parents : début de saison.





- Planification et préparation d'une réunion de parents : mi-saison.
- Planification et préparation d'une réunion de parents : fin de saison.
- Planification d'une activité spéciale pour la fin de la saison.





8.3 Le club à programmation complète

Un club de ski de fond à programmation complète propose une gamme complète de programmes à tous les membres de la communauté. Le club offre également un programme de formation et une occasion de se développer comme athlètes pour les skieurs de tous âges et de tous niveaux techniques. Pour un exemple de club à programmation complète, voir la section 8.3.1.

Voici les principaux éléments de ce modèle :

- Il s'agit d'une structure bénévole, pour un club sportif amateur, membre d'une division de Ski de fond Canada et de ce fait, une composante du système canadien de ski de fond.
- Il s'agit d'un modèle type : chaque club aura ses propres programmes, ses appellations propres, et une façon bien à lui d'organiser les responsabilités de chaque comité.
- Il s'agit d'un modèle idéal : peu de clubs sont suffisamment développés pour offrir la gamme complète des programmes décrits ici.
- Ce modèle ne touche pas à l'aspect du personnel rémunéré, bien que dans les gros clubs, les employés payés (à temps complet ou temps partiel) deviennent une partie intégrante de l'entretien des pistes et des bâtiments, de l'entraînement et de l'encadrement de programmes.
- Ce modèle établit une différence entre un programme national ou un programme de division et un partenariat avec un club. Un exemple de programme national ou de division serait un loppet, une équipe de compétition de niveau junior, un stage du PNCE, etc. Un partenariat de club fait référence à un organisme qui a un mandat indépendant comme le Ministère des ressources naturelles, une entreprise commerciale de ski, la Fédération de la montagne. Des ententes avec d'autres organismes, qu'elles soient formelles ou informelles, jouent un rôle majeur dans la gestion des opérations d'un club de ski. Cependant, nous ne les avons pas incluses dans ce tableau, s'il s'agit d'organismes distincts des clubs.
- Un entraîneur est une personne qui aide les athlètes (skieurs) de tout âge ou de tout niveau à vivre une expérience sportive enrichissante.
- Un athlète est une personne qui désire améliorer sa condition physique et son niveau technique, peu importe son âge.
- Un club à programmation complète offre aux skieurs de véritables perspectives de formation et de progression. Un aspect particulièrement important est l'intégration verticale des programmes jeunesse, qui permet à chaque enfant de voir clairement l'étape suivante de sa progression. Lorsque entraîneurs du club travaillent en équipe, la transition du skieur, d'un niveau à l'autre est envisagée comme une progression normale plutôt que comme un obstacle à poursuivre la pratique sportive.
- Ce club comprend UN programme de développement de l'athlète, UN plan d'ensemble, UN entraîneur-chef et une bonne intégration des diverses composantes.





RÉFÉRENCES

The Support Structure. *CCBC Ski League Manual*, 2000, pp.5.

Your Ideal Club. *Ski Cross Country*, 1999, pp. 20.

Mundal, S. Role of the Club Head Coach. Adapted from “*How To Become A Good Senior Cross-Country Skier*”. (C. Gaarder, trans.), 1995, pp. 32.

The Parent. *CCBC Ski League Manual*, 2000, pp.9.

Certaines illustrations de ce document sont la propriété de CARDISPORT et d'HEMERA TECHNOLOGIES INC. Elles sont utilisées sous licence et protégées en vertu des dispositions du droit d'auteur.





SECTION 9 - ÉVALUATION



Conseil. L'équilibre est primordial et le rythme est plus important que la finesse du geste.

Source : Teaching Children to Ski (L'enseignement du ski aux enfants)



9.1 Le processus de certification d'entraîneur communautaire

Le PNCE est un programme national de formation d'entraîneurs axé sur les compétences. Les candidats peuvent obtenir le statut d'entraîneur formé ou d'entraîneur certifié. La certification est fondée sur la capacité d'un entraîneur à réaliser certaines actions jugées importantes pour répondre aux besoins de ceux qu'il entraîne, et par conséquent, sur sa capacité à créer un contexte qui favorise l'apprentissage technique et incite les participants à adopter un style de vie sain et actif.

Dans le nouveau PNCE, les entraîneurs peuvent être désignés comme suit :

- En cours de formation** : quand ils ont terminé avec succès une partie de la formation requise pour leur contexte.
- Formés** : quand ils ont terminé avec succès toute la formation requise pour leur contexte.
- Certifiés** : quand ils ont satisfait à toutes les exigences d'évaluation requises pour leur contexte.

Les stages d'Entraîneur communautaire – Initiation et d'Entraîneur communautaire permettent au candidat d'acquérir la formation de base nécessaire à encadrer les enfants qui sont au stade de croissance et de développement Enfant actif et S'amuser grâce au sport.

- Après le premier stage (Entraîneur communautaire – Initiation), vous êtes reconnu comme un entraîneur communautaire « en cours de formation ».
- Après le second stage (Entraîneur communautaire), vous êtes reconnu comme un entraîneur communautaire « formé ».
- À la fin du second atelier, vous aurez complété la plupart, sinon toutes les tâches requises en vue de la certification.
- La certification d'entraîneur communautaire est une condition préalable pour passer à l'étape suivante du PNCE (c.à.d. Entraîneur de compétition – Introduction, le stage Apprendre à s'entraîner – hors saison).
- Lorsque vous obtenez un statut particulier (entraîneur communautaire en formation, formé ou certifié), ce statut sera inscrit à votre dossier personnel dans la base de données de l'Association canadienne des entraîneurs (ACE).
- La certification demeurera valide pendant une période de cinq ans, au terme de laquelle elle sera prolongée moyennant la participation à certaines activités de formation: séminaire d'entraîneurs, projets pratiques, autres stages de formation.
- La certification peut être révoquée pour cause de manquement au Code d'éthique des entraîneurs de SFC ou au Code d'éthique du PNCE.





Vous trouverez, sur le site Internet de Ski de fond Canada, l'explication complète du processus de certification de l'entraîneur communautaire et les formulaires utilisés au cours de cette démarche. Le tableau suivant illustre les principaux résultats attendus ainsi que les éléments évalués au cours du processus de certification.

Résultats attendus	Éléments évalués
1. L'entraîneur prend des décisions fondées sur l'éthique	<p>a. Code d'éthique. L'entraîneur remet au formateur un exemplaire signé du Code d'éthique des entraîneurs de SFC.</p> <p>b. Sens de l'éthique. L'entraîneur fait l'évaluation en ligne du module « Prise de décisions éthique » sur le site de l'Association canadienne des entraîneurs.</p>
2. L'entraîneur planifie une activité ou une séance d'entraînement sécuritaire et efficace	<p>c. Plan d'urgence. L'entraîneur élabore un PAU approprié pour une séance d'activité et le remet au formateur.</p> <p>d. Planification d'une séance d'entraînement. L'entraîneur prépare par écrit un plan adapté pour une séance d'entraînement ou d'activité et le remet au formateur.</p>
3. L'entraîneur analyse la technique des skieurs	<p>e. Analyse de la technique. L'entraîneur identifie correctement les caractéristiques de base des principales techniques.</p> <p>f. Correction de la technique. L'entraîneur identifie correctement les aspects de la technique de base qui doivent être améliorés, et il prescrit les correctifs qui amèneront cette amélioration.</p>
4. L'entraîneur donne le soutien requis à l'athlète	<p>g. Sécurité des lieux. L'entraîneur remplit la liste de contrôle de la sécurité des lieux et la remet au formateur.</p> <p>h. Animation d'une séance. L'entraîneur anime avec succès une séance pratique en mettant en application les principaux principes d'enseignement et les consignes de sécurité.</p>
5. L'entraîneur encadre les athlètes lors d'une journée spéciale.	<p>i. Participation à une journée spéciale adaptée aux jeunes. L'entraîneur encadre un groupe de skieurs lors d'une activité de fin de saison, d'une journée Jeannot Lapin ou Jackrabbit, ou lors d'un tournoi de ski ou d'une journée spéciale adaptée aux jeunes.</p>





6. L'entraîneur offre un programme de formation technique pour les skieurs au stade S'amuser grâce au sport.	j. Examen de certification d'entraîneur communautaire. L'entraîneur démontre sa compréhension des principes de base de l'entraînement en réussissant l'examen de connaissances sur le contenu du stage d'entraîneur communautaire.
7. L'entraîneur est compétent au plan technique.	k. Evaluation de la technique. L'entraîneur possède la maîtrise des techniques de base pour chaque groupe de techniques enseigné durant le stage d'entraîneur communautaire. Note : les entraîneurs qui ont une raison valable de ne pas maîtriser les techniques de base auront la possibilité de demander une exemption à ce sujet.
8. L'entraîneur possède une certaine expérience à ce titre.	l. Expérience d'entraîneur. L'entraîneur réalise les tâches suivantes : une saison complète comme entraîneur; agit à titre d'assistant ou de responsable dans un minimum de six séances d'entraînement ou d'activité (minimum de 20 heures); son travail est évalué de façon positive par les parents et les athlètes.

Votre liste de contrôle pour la certification

Stage de formation Entraîneur communautaire - initiation

- ✓ Remettre au formateur un exemplaire signé du Code d'éthique des entraîneurs de SFC.
- ✓ Produire et remettre au formateur un plan d'action d'urgence.
- ✓ Obtenir du formateur les formulaires de compte-rendu d'expérience pratique comme entraîneur communautaire.

Entre les ateliers

- ✓ Préparer un plan écrit pour une activité ou une séance d'entraînement.
- ✓ Faire une saison complète à titre d'entraîneur. Se préparer pour agir à titre d'assistant ou de responsable d'un minimum de six séances (minimum de 20 heures).
- ✓ Encadrer un groupe de skieurs lors d'une activité de fin de saison, d'une journée Jeannot Lapin ou Jackrabbit, ou lors d'un tournoi de ski ou d'une journée spéciale adaptée jeunes.

Stage de formation Entraîneur communautaire

- ✓ Préparer un plan écrit pour une activité ou une séance d'entraînement et le remettre au formateur.
- ✓ Remplir la fiche de contrôle de sûreté des installations et la remettre au formateur.
- ✓ Faire évaluer son niveau technique.





- ✓ Diriger une séance pratique et recevoir de la rétroaction.
- ✓ Faire évaluer sa compétence d'analyse technique.
- ✓ Faire l'examen de certification d'entraîneur communautaire et le remettre au formateur.
- ✓ Remettre au formateur le formulaire de compte-rendu d'expérience d'entraîneur communautaire du PNCE démontrant une participation de 20 heures comme entraîneur et l'encadrement d'un groupe de skieurs lors d'une journée spéciale.

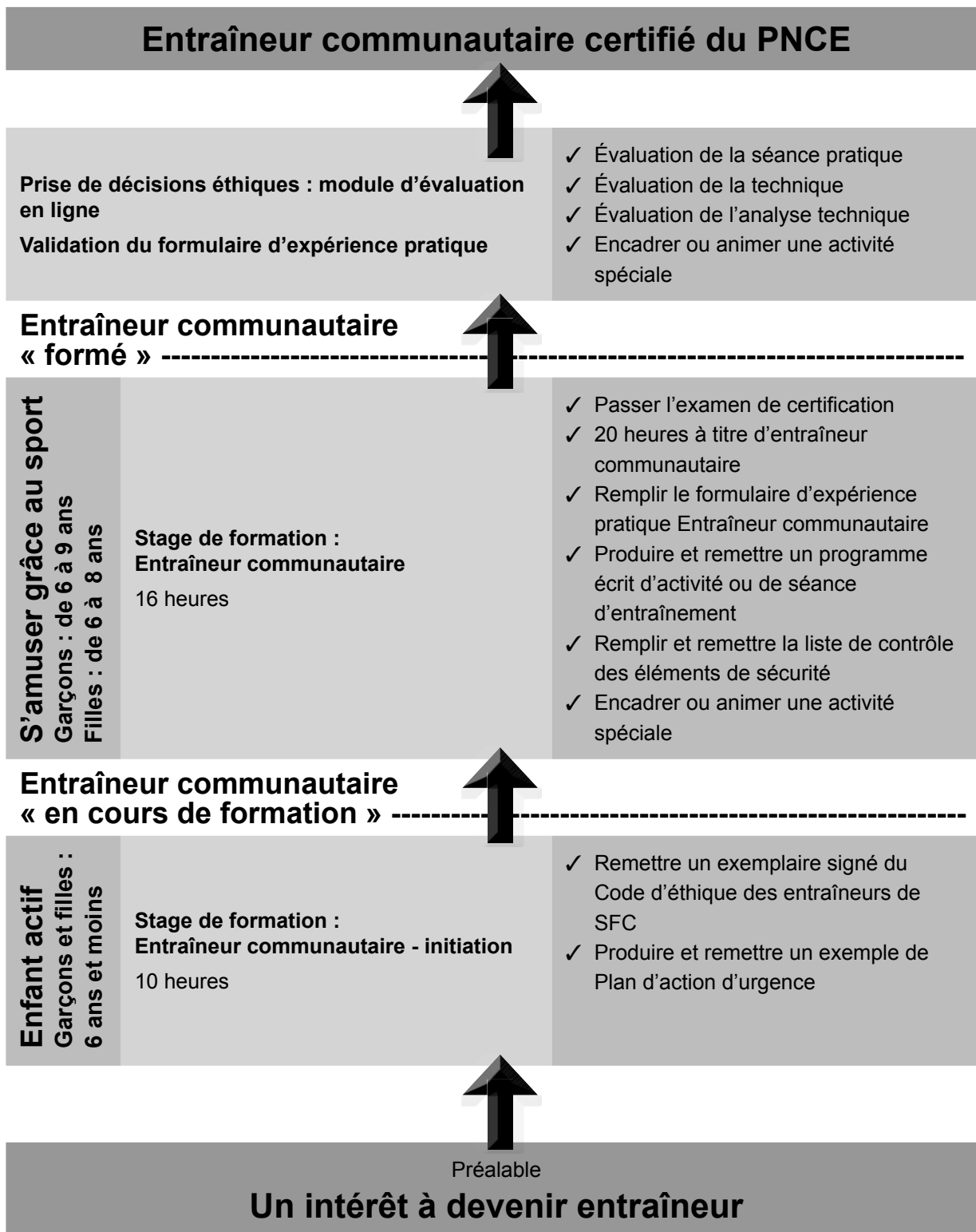
□ **Après le stage de formation Entraîneur communautaire**

- ✓ Faire l'évaluation en ligne du module « Prise de décisions éthique », sur le site de l'Association canadienne des entraîneurs.
- ✓ Les candidats qui n'ont pas terminé toutes les activités exigées pour la certification à la fin du stage pourront compléter cette démarche dans les 12 mois suivant la fin du stage en se prévalant de l'une des options suivantes :
 - Remettre le formulaire de compte-rendu de l'expérience d'entraîneur communautaire du PNCE directement à leur bureau de division;
 - ou faire évaluer par le formateur les travaux manquants ;
 - ou prendre les dispositions pour se faire évaluer par le formateur ou un entraîneur qualifié.
- ✓ Le coût de révision des documents par le formateur après le stage est inclus dans les frais de base.
- ✓ Le coût de l'évaluation pratique sur neige après le stage est aux frais du club ou du candidat.





9.2 Les étapes du processus de certification de l'entraîneur communautaire





9.3 Questionnaire d'examen



Cet examen porte sur le contenu du stage d'entraîneur communautaire – initiation. Répondez à chacun des énoncés par V (vrai) ou F (faux).

- | | | |
|--|---|---|
| 1) Les deux principales raisons pour lesquelles les enfants | V | F |
| ✓ pour s'amuser | | |
| ✓ pour améliorer leurs habiletés | | |
| 2) Le code d'éthique du PNCE se fonde sur quatre principes de base : | V | F |
| ✓ le respect des participants | | |
| ✓ l'entraînement responsable | | |
| ✓ l'intégrité des relations | | |
| ✓ la valorisation du sport | | |
| 3) Avec des enfants, les méthodes d'enseignement doivent être adaptées en fonction de l'âge et du stade de développement afin de répondre aux besoins de leur évolution. | V | F |
| 4) Avec les très jeunes, il faut répéter les mêmes exercices d'apprentissage et utiliser une méthode formelle d'enseignement. | V | F |
| 5) Il est préférable de garder les jeunes enfants immobiles et calmes durant les activités parce que cela leur permet de se reposer. | V | F |
| 6) Les jeunes enfants apprennent mieux en jouant sur leurs skis dans un terrain de jeu de ski, à l'aide d'un encadrement individualisé de la part de leur entraîneur. | V | F |
| 7) Un équipement inadéquat ou mal ajusté peut laisser au jeune une impression négative du ski. | V | F |
| 8) Dans la technique classique, il est important que le fart d'adhérence soit efficace, particulièrement si le skieur est un débutant. | V | F |
| 9) Les débutants doivent acquérir un bon niveau d'équilibre, de coordination et de rythme sur les skis avant de pouvoir exécuter les techniques. | V | F |
| 10) L'utilisation de jeux qui renforcent les éléments techniques est un moyen efficace d'enseigner aux jeunes enfants et de leur faire apprécier le sport. | V | F |
| 11) Aider les skieurs à acquérir un bon niveau technique augmente leur plaisir de pratiquer le sport. | V | F |





- 12) Lorsque vous skiez en groupe, tous doivent attendre le skieur le plus lent. V F
- 13) Vous n'avez pas à vous préoccuper de sécurité avec les jeunes parce qu'ils ne vont jamais bien loin. V F
- 14) Durant une séance d'entraînement, vous devez tenir compte des éléments suivants : V F
- ✓ les éléments de sécurité
 - ✓ donner des instructions claires
 - ✓ faire une démonstration efficace
 - ✓ organiser les activités
 - ✓ donner une bonne rétroaction
- 15) Afin de vous améliorer comme entraîneur, après chaque activité, vous devez évaluer le déroulement de la séance V F





Le corrigé

- 1) Les deux principales raisons pour lesquelles les enfants pratiquent leur sport sont les suivantes : **Vrai**
- ✓ pour s'amuser
 - ✓ pour améliorer leurs habiletés to improve their skills.
 - ✓ pour demeurer en forme
- Référence : section 1.3, étude d'Ewing, M.E. & Seefeldt, V*
- 2) Le code d'éthique du PNCE se fonde sur quatre principes de base: **Vrai**
- ✓ le respect des participants
 - ✓ l'entraînement responsable
 - ✓ l'intégrité des relations
 - ✓ la valorisation du sport
- Le code d'éthique du PNCE et le code d'éthique de SFC fournissent une bonne indication des comportements à adopter pour les entraîneurs. Référence : section 1.7.*
- 3) Avec des enfants, les méthodes d'enseignement doivent être adaptées en fonction de l'âge et du stade de développement afin de répondre aux besoins de leur évolution. **Vrai**
- Les méthodes d'enseignement utilisées pour les plus jeunes sont foncièrement différentes de celles que l'on utilise avec les skieurs plus âgés. Référence : section 2.2.3 et 2.3.*
- 4) Avec les très jeunes, il faut répéter les mêmes exercices d'apprentissage et utiliser une méthode d'enseignement formelle. **Faux**
- Les études démontrent que durant la petite enfance, l'importance doit être mise sur le jeu et la découverte, sans utilisation d'enseignement formel. Référence : section 2.2.*
- 5) Il est préférable de garder les jeunes enfants immobiles et calmes durant les activités parce que cela leur permet de se reposer. **Faux**
- Dans la plupart des cas, il est important de garder les enfants actifs. Cela les aide à demeurer chauds et concentrés. Ils deviendront vite ennuyés s'ils doivent demeurer longtemps immobiles.*
- 6) Les jeunes enfants apprennent mieux en jouant sur leurs skis dans un terrain de jeu de ski et à l'aide d'un encadrement individualisé de la part de leur entraîneur. **Vrai**





La pratique répétée du ski aidera les enfants à acquérir l'équilibre et la confiance nécessaire à apprendre les techniques plus avancées. L'encadrement de l'entraîneur favorisera cet apprentissage, mais les recherches démontrent que le jeu, l'expérimentation sur neige et le plaisir demeurent les meilleurs outils d'enseignement auprès des jeunes.

- 7) Un équipement inadéquat ou mal ajusté peut laisser au jeune une impression négative du ski. **Vrai**

Il est évident qu'un équipement inadéquat ou mal adapté ne procurera aucun plaisir à l'enfant.

- 8) Dans la technique classique, il est important que le fart d'adhérence soit efficace, particulièrement si le skieur est un débutant. **Vrai**

Des skis qui dérapent rendant l'apprentissage des techniques difficile et peuvent créer beaucoup de frustration chez l'enfant. Veillez à ce que les débutants aient le fart d'adhérence approprié aux conditions avant le début de la séance.

- 9) Les débutants doivent acquérir un bon niveau d'équilibre, de coordination et de rythme sur les skis avant de pouvoir exécuter les techniques. **Vrai**

Les fondements techniques sont importants et l'acquisition de l'équilibre, de la coordination et du rythme sont une base essentielle à l'apprentissage des techniques du ski, peu importe l'âge du skieur.

- 10) L'utilisation de jeux qui renforcent les éléments techniques est un moyen efficace d'enseigner aux jeunes enfants et de leur faire apprécier le sport. **Vrai**

Pour les catégories de skieurs plus jeunes, la technique s'appelle les fondements techniques. Les entraîneurs doivent veiller à ce que les activités d'apprentissage soient amusantes et choisies pour leur capacité de renforcer les habiletés techniques.

- 11) Aider les skieurs à acquérir un bon niveau technique augmente leur plaisir de pratiquer le sport. **Vrai**

Améliorer le niveau technique d'un skieur augmente son plaisir et sa motivation à pratiquer le sport.

- 12) Lorsque vous skiez en groupe, tous doivent attendre le skieur le plus lent. **Faux**

Durant les séances d'entraînement, il devrait y avoir suffisamment d'entraîneurs pour permettre à chacun de skier à son propre rythme sans que personne ne reste derrière. Au minimum, il devrait y avoir un entraîneur en avant du groupe et un autre à la fin.





- 13) Vous n'avez pas à vous préoccuper de sécurité avec les jeunes parce qu'ils ne vont jamais bien loin. **Faux**

Il faut toujours se préoccuper de la sécurité à cause du risque d'engelure, d'hypothermie, de conditions glacées et de se perdre sur les sentiers. Il faut toujours veiller à ce que les skieurs évoluent dans un environnement sécuritaire et en particulier les jeunes qui ne connaissent pas les risques inhérents à la pratique.

- 14) Durant une séance d'entraînement, vous devez tenir compte des éléments suivants : **Vrai**

- ✓ les éléments de sécurité
- ✓ donner des instructions claires
- ✓ faire une démonstration efficace
- ✓ organiser les activités
- ✓ donner une bonne rétroaction

Il y a plusieurs éléments dont un entraîneur doit se préoccuper afin de créer un bon environnement d'apprentissage. La liste précédente contient les principaux éléments, mais pas la totalité.

- 15) Afin de trouver de vous améliorer, après chaque activité, vous devez évaluer le déroulement de la séance. **Vrai**

Il est toujours possible d'améliorer le contexte d'apprentissage de vos jeunes en faisant une autoévaluation critique de votre propre performance. Vous pouvez aussi tirer profit des commentaires des autres.







Je peux élaborer un plan d'activités saisonnier pour les plus jeunes enfants.

1	2	3	4	5
<i>Pas du tout d'accord</i>			<i>Tout à fait d'accord</i>	

Je peux élaborer le programme d'une séance d'entraînement et l'adapter au besoin.

1	2	3	4	5
<i>Pas du tout d'accord</i>			<i>Tout à fait d'accord</i>	

Je comprends le concept de terrain de jeu de ski et l'importance de créer un contexte où les enfants peuvent apprendre à skier naturellement.

1	2	3	4	5
<i>Pas du tout d'accord</i>			<i>Tout à fait d'accord</i>	

Je sais que le stade Enfant actif est une période cruciale où l'enfant acquiert les fondements techniques qui deviendront la base des mouvements plus complexes et où il commence à intégrer l'activité physique à son style de vie.

1	2	3	4	5
<i>Pas du tout d'accord</i>			<i>Tout à fait d'accord</i>	

Au cours de cet atelier, j'ai eu plusieurs occasions d'échanger avec les autres et d'apprendre de leur expérience.

1	2	3	4	5
<i>Pas du tout d'accord</i>			<i>Tout à fait d'accord</i>	

J'ai trouvé que le *Cahier de l'entraîneur* et le *Document de référence* contenaient de l'information utile pour mes besoins d'entraîneur.

1	2	3	4	5
<i>Pas du tout d'accord</i>			<i>Tout à fait d'accord</i>	

Après avoir participé à ce stage, je peux diriger une séance d'activité ou d'entraînement pour les enfants ou les skieurs débutants.

1	2	3	4	5
<i>Pas du tout d'accord</i>			<i>Tout à fait d'accord</i>	

Je recommanderais cet atelier à d'autres entraîneurs que je connais.

1	2	3	4	5
<i>Pas du tout d'accord</i>			<i>Tout à fait d'accord</i>	





Veillez répondre aux questions suivantes :

Quelles parties du stage avez-vous trouvé particulièrement utiles ?

Ajouteriez-vous autre chose à ce stage? Si oui, quoi?

Avez-vous d'autres commentaires?

Merci de vos commentaires et bonne chance dans votre travail d'entraîneur.





*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

