



Programme national de certification des entraîneurs



Association
canadienne
des entraîneurs



*Entraîneur communautaire
Ski de fond*

CAHIER DE L'ENTRAÎNEUR

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

Partenaires pour l'éducation et la formation des entraîneur(e)s



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



Patrimoine
canadien

Canadian
Heritage

Sport Canada

© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2010) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés.

Imprimé au Canada.

 **Groupe
Investors™**



Entraîneur communautaire

Ski de fond

CAHIER DE L'ENTRAÎNEUR



« On ne peut surestimer l'importance du rôle de l'entraîneur dans le sport. En plus de devoir disposer de compétence technique et de compréhension, l'entraîneur joue un rôle central dans le développement moral, social et éthique des jeunes. »

Concept de base d'un nouveau plan sportif pour le Canada.

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





Table des matières

Introduction.....	1
Étape 1 - Le contexte d'intervention.....	4
1.1 L'importance du sport pour les enfants	4
1.2 Le rôle de l'entraîneur communautaire en ski de fond	5
Étape 2 - Les jeunes sportifs et leurs besoins	8
2.1 Les stades du développement à long terme de l'athlète	8
2.2 Le savoir-faire physique	9
2.3 Le programme d'apprentissage technique	9
Étape 3 - Les valeurs et l'éthique de l'entraînement.....	11
3.1 L'identification des questions d'éthique dans le sport communautaire	11
3.2 Une étude de cas qui se rapporte à votre situation.....	13
3.3 Comment le sport aide les enfants à améliorer l'estime de soi	14
Étape 4 - L'enseignement de la technique classique.....	16
4.1 Éléments à considérer pour l'enseignement de la technique.....	16
4.2 Initiation à la technique classique.....	16
4.3 Séance sur neige : technique classique.....	17
4.4 Séance de révision de la technique classique	17
4.5 L'enseignement de la technique classique aux enfants	17
Étape 5 - Le programme de la saison	19
5.1 L'élaboration du programme de la saison	19
5.2 La préparation d'une séance d'entraînement.....	20
Étape 6 - La préparation de votre séance pratique d'entraînement	22
6.1 Se préparer à enseigner une technique de base	22
Étape 7 - Le choix et la préparation de l'équipement.....	24
7.1 Choix de l'équipement et pose de la fixation.....	24
7.2 L'entretien de votre équipement.....	24
7.3 Préparation de la base et application du fart de glisse et du fart d'adhérence.....	25
Étape 8 - L'initiation des enfants à la compétition	27
8.1 L'initiation des jeunes à la compétition	27
8.2 Un modèle de compétition pour le ski de fond	28
8.3 L'entraîneur communautaire et la compétition	29



Étape 9 - L'enseignement de la technique du patin	32
9.1 Présentation de la technique du patin	32
9.2 Séance sur neige : technique du patin	32
9.3 Séance de révision de la technique du patin	32
9.4 L'enseignement de la technique du patin aux enfants	33
Étape 10 - La séance pratique d'entraînement	35
10.1 La mise en œuvre	35
10.2 Évaluation de votre séance pratique d'enseignement	36
Étape 11 - L'évaluation du stage	38
11.1 Le processus de certification de l'entraîneur communautaire	38
11.2 L'évaluation du stage.....	38

La durée totale de l'atelier est d'environ 16 heures

REMERCIEMENTS

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

Sous-comité PNCE

Georgia Manhard
Anton Scheier
Patti Kitler
Vaughn McGrath
Andrea Smith

Ce cahier de l'entraîneur et le Document de référence sont le fruit du travail de nombreux rédacteurs, correcteurs et experts techniques qui comprennent tous l'importance du rôle de l'entraîneur dans la formation des athlètes et le développement de la pratique du ski. Ils ont généreusement consacré leur temps et leur expérience au service de ce projet.

Ski de fond Canada désire les remercier chaleureusement.

Photographie de la couverture : Roy Strum

Traduction : Daniel Gauvreau





Introduction

Les objectifs de cette section :

- Connaître le Programme national de certification des entraîneurs et Ski de fond Canada.
- Obtenir un aperçu des buts et objectifs du stage de formation d'entraîneur communautaire.

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

Pour évoluer dans un tel contexte, les enfants dépendent totalement de l'entraîneur. Le contexte sportif donne donc aux entraîneurs une excellente occasion d'influencer la vie des enfants qui participent à leur programme.

Cet atelier est conçu dans le but de soutenir votre action, en vous offrant l'occasion d'accroître vos connaissances et d'améliorer votre technique. Nous félicitons et remercions tous ceux qui participent à cet atelier et qui consacrent leur temps à permettre aux jeunes Canadiens de pratiquer le ski de fond.

Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)

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

Ski de fond Canada

Ski de fond Canada (SFC) est la fédération nationale du ski de fond au Canada. Elle regroupe 12 fédérations provinciales ou territoriales et plus de 350 clubs à travers le pays. L'une de ses responsabilités les plus importantes est de concevoir et opérer un programme complet de formation des athlètes : c'est-à-dire un ensemble de programmes distincts qui offrent au skieur l'occasion de se développer de façon continue en franchissant les diverses étapes de formation de l'athlète. SFC s'est associé au PNCE dans le but que son programme de formation des athlètes suive de près le programme de formation des entraîneurs.

Le stage de formation Entraîneur communautaire

Au terme de ce stage, vous aurez acquis les outils et les aptitudes techniques pour vous permettre d'exécuter les tâches suivantes :

- Connaître les considérations liées à la croissance et au développement des jeunes du stade S'amuser grâce au sport.
- Élaborer un programme de saison efficace et adapté à l'âge des enfants.
- Enseigner les techniques de base du ski de fond, en classique et en patin.
- Montrer aux enfants et à leurs parents comment choisir, préparer et entretenir l'équipement de ski.
- Initier de façon positive les enfants à la compétition.
- Prendre des décisions éclairées et responsables dans des situations où se posent des questions éthiques ou morales.

Objectifs généraux de l'atelier. Ce stage vise à former des entraîneurs communautaires capables de diriger un programme d'apprentissage technique dans un club.

Objectifs spécifiques de l'atelier. Après avoir complété avec succès les exigences Du stage de formation d'entraîneur communautaire, l'entraîneur sera en mesure d'exécuter les tâches suivantes :





- Enseigner efficacement les techniques de ski de fond aux jeunes du stade S'amuser grâce au sport. Ce stade correspond au programme Jackrabbit.
- Créer un contexte d'apprentissage répondant aux caractéristiques suivantes:
 - ✓ **Aisance.** Connaissance de l'équipement, de l'habillement et des autres exigences à satisfaire pour pratiquer des sports d'hiver.
 - ✓ **Apprentissage.** Possibilité de s'améliorer continuellement.
 - ✓ **Plaisir.** Les séances sont agréables et stimulantes : les activités sont nouvelles, motivantes et comportent une part de défi.
 - ✓ **Sécurité.** Procédures appropriées de sécurité et de gestion du risque : un plan d'urgence est en place.
 - ✓ **Adapté à l'âge.** Conforme aux principes du modèle de développement à long terme de l'athlète.
 - ✓ **Éthique.** Souscrit au code d'éthique du PNCE.
 - ✓ **Soutien des parents.** Les parents sont présents et soutiennent les objectifs et la démarche du programme.
- Agir de façon à :
 - ✓ Motiver les enfants à apprendre plus, à skier davantage et à persévérer dans la pratique sportive.
 - ✓ Obtenir le soutien des parents.
- Poursuivre sa démarche de formation : améliorer ses capacités d'enseignant, ses capacités d'entraîneur et son niveau technique.

Le matériel pédagogique du stage

Documentation remise aux participants de l'atelier entraîneur communautaire :

- Le cahier de l'entraîneur
- Le document de référence
- Le livret du programme Jackrabbit





Étape 1 – Le contexte d'intervention

Les objectifs de cette étape :

- apprendre la valeur du sport pour les enfants;
- réfléchir à vos responsabilités à titre d'entraîneur à ce stade de développement;
- obtenir un aperçu de quelques-unes des tâches et responsabilités de l'entraîneur communautaire.

1.1 L'importance du sport pour les enfants

1.1.1 Quelles sont, à votre avis, les trois plus importantes raisons pour lesquelles les enfants devraient faire du sport? Énumérez-les en ordre d'importance.

1.

2.

3.

1.1.2 Après avoir lu *L'importance du sport pour les enfants* à la section 1.1 du document de référence, répondez aux questions suivantes.

- a. Quel est le lien entre vos réponses à la question 1.1.1 et ce que vous avez lu dans le document de référence ?
- b. Après avoir apporté les modifications requises à votre liste, discutez-en avec les autres entraîneurs.





1.1.3 Par équipe de deux, lisez la section 1.1.1 du document de référence : *Pourquoi le ski de fond?* Dites pourquoi vous croyez que le ski de fond est un choix valable. Énumérez cinq caractéristiques qui vous font penser que le ski de fond est un sport intéressant pour un entraîneur.

a.

b.

c.

d.

e.

1.2 Le rôle de l'entraîneur communautaire en ski de fond

1.2.1 Voici quelles sont vos responsabilités à titre d'entraîneur communautaire :

a. Enseigner adéquatement la technique aux enfants du stade S'amuser grâce au sport, c'est-à-dire les participants au programme Jackrabbit. .

b. Offrir aux participants un contexte d'apprentissage qui est chaleureux, agréable, sécuritaire, adapté à l'âge, fondé sur l'éthique et encourageant l'autonomie.

c. Motiver les enfants à apprendre davantage et à continuer de faire du sport.

d. Expliquer aux parents les objectifs et la méthodologie du programme.

e. Initier les enfants à la globalité du ski de fond en les encourageant à expérimenter diverses formes de ski et en les laissant choisir eux-mêmes le type de pratique qu'ils voudront adopter.





- 1.2.2 Les tâches générales de l'entraîneur communautaire sont décrites dans le document de référence des deux niveaux d'entraîneur communautaire. Une description plus détaillée se trouve dans les documents suivants :
- a. La section 8 du document de référence EC-I, *Le contexte de l'entraînement sportif*, comprend une liste détaillée des principales tâches de l'entraîneur.
 - b. Vous trouverez d'autres listes des tâches courantes de l'entraîneur à la section 1.2.1 et 8.4 du document de référence EC : *Les principales fonctions et tâches de l'entraîneur* et *L'entraîneur communautaire et la compétition*.
- 1.2.3 Le formateur anime une discussion de groupe sur le rôle de l'entraîneur communautaire et les moyens à prendre pour améliorer son enseignement et offrir aux enfants une expérience positive.
- 1.2.4 Écrivez les deux changements ou améliorations qui vous paraissent les plus importantes.
- a.
 - b.
- 1.2.5 Qu'avez-vous appris au cours de cette étape? Mettez par écrit les actions à entreprendre sur la fiche d'actions à la fin de ce chapitre.





IDÉES GÉNIALES

SUGGESTIONS POUR COMPRENDRE LA VALEUR DU SPORT ET DE L'ENTRAÎNEMENT

COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

Conseil : des études ont démontré que, pour nombre de jeunes Canadiens, l'entraîneur communautaire a plus d'influence dans la vie que les professeurs ou même les parents.





Étape 2 – Les jeunes sportifs et leurs besoins

Les objectifs de cette étape :

- obtenir un aperçu des étapes du DLTA en ski de fond;
- réviser les caractéristiques de la croissance et du développement au stade S'amuser grâce au sport;
- acquérir les outils qui vous aideront à faire des choix adaptés au groupe d'âge que vous entraînez;

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

2.1.1 En équipe de deux, relisez la section 2.1 *Les stades du développement à long terme de l'athlète*. Puis répondez aux questions suivantes.

- a. Quels sont les objectifs de ce stade qui ressortent et qui ont retenu votre attention?
- b. Quelles sont les périodes de réceptivité optimale à l'entraînement rencontrées au cours du stade S'amuser grâce au sport?
- c. D'après le DLTA, sur quel aspect devez-vous le plus insister au stade S'amuser grâce au sport?

2.1.2 Avec votre partenaire, examinez la section 2.3 sur les *Considérations liées à la croissance et au développement* et le *Tableau de progression de l'athlète de SFC* à la section 2.4. Expliquez l'impact de ces considérations sur le travail de l'entraîneur avec ce groupe d'âge et donnez des moyens de s'adapter pour satisfaire les besoins des enfants. Inscrivez vos réponses ci-dessous.

a.





b.

c.

2.2 Le savoir-faire physique

2.2.1 Prenez quelques minutes pour réviser la section 2.2 sur *le savoir-faire physique*. Pourquoi est-il important que l'enfant acquière la motricité de base avant d'apprendre les fondements techniques d'un sport? Inscrivez ci-dessous les deux éléments que vous considérez les plus importants.

a.

b.

2.3 Le programme d'apprentissage technique

2.3.1 Le formateur présente un aperçu des programmes d'apprentissage technique de SFC pour les enfants.

2.3.2 Le formateur répond aux questions sur les programmes d'apprentissage technique pour les enfants.

2.3.3 Sur la fiche d'actions qui se trouve à la fin du présent chapitre, notez les sujets à ne pas oublier.





IDÉES GÉNIALES

SUGGESTIONS POUR TENIR COMPTE DES BESOINS DES ENFANTS

COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

Conseil : le ski de fond est reconnu pour ses bénéfices à long terme sur la santé et la condition physique. En apprenant à apprécier le sport dès leur jeune âge, les enfants mèneront une vie active et profiteront de ses bienfaits.





Étape 3 – Les valeurs et l'éthique de l'entraînement

Les objectifs de cette étape :

- s'initier à un cadre simple de prise de décision fondée sur l'éthique pour les situations d'entraînement qui le demandent;
- savoir prendre des décisions réfléchies et responsables dans les situations qui posent un dilemme d'ordre éthique ou moral;
- apprendre les concepts de base pour que votre approche de l'entraînement permette à l'enfant d'améliorer l'estime de soi.

3.1 L'identification des questions d'éthique dans le sport communautaire

3.1.1 Voici une situation qui peut se produire dans le sport au niveau communautaire.

« **Le temps de jeu** ». Au début de la saison, vous avez dit aux joueurs et aux parents, lors de la première rencontre, que vous avez pour philosophie de donner à chaque membre de l'équipe le même temps de jeu, peu importe le résultat de la partie, tant que chacun assiste aux entraînements et donne son plein rendement. Vos meilleurs éléments ont manqué les trois derniers entraînements à cause de fêtes de famille. Un joueur moins talentueux qui joue à la même position a, pour sa part, participé à tous les entraînements. Les parents et les joueurs attendent tous votre décision pour savoir qui fera partie de l'alignement de départ et quel temps de jeu chacun aura.

- a. Dans une telle situation, quelles questions devez-vous vous poser pour en identifier tous les aspects afin de prendre une décision? Par exemple, qui sont toutes les personnes concernées?





- 3.1.2 Consultez les situations ci-dessous. En groupe, déterminez si chaque situation est de nature juridique ou éthique.

Les cliques. Plusieurs participants de l'équipe ont formé une clique et se moquent régulièrement d'un autre skieur dont le français est la langue seconde. Ils se moquent de son accent et ne veulent pas faire équipe avec lui lorsqu'on leur demande de se mettre en paires. Ils ne l'intègrent pas à leurs jeux et ne skient pas avec lui avant ou après les séances d'entraînement.

- Juridique Éthique

Le parent en colère. Vous marchez dans le stationnement après un entraînement et vous observez un parent lever la main sur un de vos skieurs. Depuis ce temps, vous avez remarqué en plusieurs occasions que l'enfant portait des marques foncées sur le visage, les bras et les jambes. Lorsque vous lui avez demandé d'où provenaient ces ecchymoses, il a prétendu être maladroit et être tombé dans les escaliers et avoir heurté un arbre en skiant.

- Juridique Éthique

Le covoiturage en fourgonnette. Vous avez organisé le covoiturage à une partie, dans les fourgonnettes et les voitures de cinq parents. Une des fourgonnettes arrive, et au volant, la sœur d'un participant, âgée de 17 ans. Elle vous informe qu'elle a son permis de conduire et que sa mère lui a demandé de conduire parce qu'elle était en retard au travail.

- Juridique Éthique

- 3.1.3 Lisez la section 3.1 sur *La prise de décision éthique* et comparez votre réponse précédente aux exemples de la section 3.2 sur *Les situations d'entraînement qui ont une connotation éthique* et au *Cadre simplifié de prise de décision fondée sur l'éthique* à la section 3.4. Vous pouvez vous servir de ces outils pour solutionner une situation d'ordre éthique qui pourrait survenir au cours de votre enseignement; ils pourraient vous aider à identifier ce qui influence votre perception d'une situation. Vous allez maintenant utiliser ces outils pour solutionner une situation de votre choix.
- 3.1.4 Examinez le Code d'éthique du PNCE à la section 3.3, le texte *Qu'est-ce qui influence votre perception des événements* à la section 3.2.1 et le texte *Cadre simplifié de prise de décisions fondée sur l'éthique* à la section 3.4. Vous pouvez utiliser ces outils pour solutionner une situation d'ordre éthique qui se présente à vous comme entraîneur et pour déterminer ce qui peut influencer votre perception d'une situation donnée. Vous allez maintenant vous servir de ces outils pour approcher une situation de votre choix.





3.2 Une étude de cas qui se rapporte à votre situation

3.2.1 Parmi les situations suivantes, choisissez celle qui se rapporte le plus à votre propre situation et répondez aux questions.

Situation n° 1 : Les nouveaux skis. L'un de vos skieurs a « perdu » dernièrement, au chalet du club, une toute nouvelle paire de skis qui n'étaient pas encore identifiés à son nom. L'un de vos jeunes vous mentionne qu'il a vu récemment un skieur d'un autre groupe avec une paire de skis qui paraît en tout point semblables aux skis perdus. Comment approcheriez-vous cette situation?

Situation n° 2 : Le skieur dérangeant. Vous entraînez un groupe Jackrabbit depuis plusieurs sessions. L'un de vos skieurs vous a dérangé à l'occasion, mais sans que vous ne le considériez comme un problème grave. À la fin d'une séance, l'un des parents vous approche pour vous mentionner son mécontentement parce que ce skieur est un élément de distraction pour son propre enfant. Ce parent considère que ce jeune est un fauteur de trouble et qu'il devrait être mis à la porte. Comment approcheriez-vous cette situation?

Situation n° 3 : L'entraîneur agressif. Après avoir suivi l'atelier de formation d'entraîneur communautaire, vous avez été nommé l'entraîneur responsable de l'un des groupes Jackrabbit de votre club. À la fin d'une séance, vous êtes attiré par la réaction d'un autre entraîneur, un entraîneur qui fait partie du programme depuis plusieurs années. Celui-ci semble parler durement aux participants de son groupe, si durement d'ailleurs que certains des enfants baissent la tête et se tiennent à l'écart du groupe, en ayant l'air troublé. Vous entendez quelques mots : « Vous ne méritez pas que je travaille avec vous », « Vous êtes incapables d'apprendre » et « Vous êtes lents et paresseux et vous n'avez aucun talent ».

3.2.2 La situation que vous avez choisie est-elle de nature éthique ou juridique? Si elle est de nature juridique, vous devrez communiquer avec les autorités concernées. Si elle est de nature éthique, répondez aux questions suivantes. Quelles questions d'éthique sont en jeu dans la situation que vous avez choisie?

a. Comment réagiriez-vous sur le fait? En d'autres mots, quelle est la première chose que vous feriez?

b. Qui sont les personnes concernées?





c. Quels facteurs peuvent influencer votre perception de la situation?

d. Quelles sont vos options?

e. Comment réagiriez-vous si cette situation se produisait aujourd'hui?

3.2.3 Qu'est-ce que cet exercice vous a appris? Résumez-le en quelques mots sur la fiche d'actions à la fin de ce chapitre.

3.3 Comment le sport aide les enfants à améliorer l'estime de soi

3.3.1 Grâce au sport, les jeunes peuvent acquérir des techniques et des aptitudes nouvelles. Comme l'un des plus importants stades de développement de l'estime de soi a lieu durant la période de six à onze ans, les entraîneurs sportifs qui travaillent auprès des jeunes ont un rôle important à jouer pour leur permettre de se sentir bien dans leur peau.

3.3.2 En équipe de deux, examinez comment aider les enfants à développer leur confiance et leur estime de soi en participant à votre programme. Inscrivez sur la fiche d'actions toute idée que vous aimeriez expérimenter.

3.3.3 Lisez *Le sport et l'estime de soi* à la section 3.7 du document de référence, et modifiez votre liste de suggestions en conséquence.





IDÉES GÉNIALES

SUGGESTIONS SE RAPPORTANT AUX VALEURS ET À L'ÉTHIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT

COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

Conseil : les entraîneurs qui ont une attitude responsable sont ceux qui se préparent bien et maintiennent leurs connaissances à jour.





Étape 4 – L'enseignement de la technique classique

Les objectifs de cette étape :

- apprendre les éléments dont vous devez tenir compte pour enseigner adéquatement la technique;
- améliorer votre niveau technique en classique et par conséquent votre capacité d'enseigner aux autres;
- apprendre à enseigner aux jeunes les bases de la technique classique dont le transfert de poids efficace;
- connaître les outils qui vous aideront à réaliser un bon programme d'apprentissage technique pour les enfants du stade S'amuser grâce au sport : listes de vérification des éléments techniques formulaires de rapport de progression et plans de séance.

4.1 Éléments à considérer pour l'enseignement de la technique

- 4.1.1 L'une des meilleures méthodes pour faire apprendre la technique aux enfants est l'usage des terrains de jeu de ski. Partagez avec les autres votre expérience dans l'utilisation de ce concept. Inscrivez les idées nouvelles sur la **fiche d'actions** à la fin de ce chapitre.
- 4.1.2 En équipe de deux, examinez le document *Éléments à considérer pour l'enseignement de la technique* à la section 4.1 du document de référence et discutez-en avec votre partenaire. Les exercices techniques de la section 4.1.4 favorisent l'apprentissage de l'équilibre, permettant ainsi aux enfants d'apprendre la technique plus efficacement. Vous aurez quelques minutes pour réviser ces exercices et en discuter.

4.2 Initiation à la technique classique

- 4.2.1 Le formateur présente brièvement les techniques classiques suivantes : pas alternatif, double poussée, un pas double poussée, ciseau, pas alternatif en montée, chasse-neige et virage chasse-neige.
- 4.2.2 Dans le document de référence, prenez les *Listes de vérification technique* pour les techniques ci-dessus (section 4.2.1) et le *Formulaire d'évaluation de*





la technique (section 6.2). Le formateur révisera ces documents avec vous. Apportez le formulaire d'évaluation à l'extérieur.

4.3 Séance sur neige : technique classique

4.3.1 Le groupe se prépare à sortir à l'extérieur où le formateur animera la session sur neige.

4.3.2 Après la séance pratique, le groupe revient au local.

4.4 Séance de révision de la technique classique

4.4.1 Le formateur accomplit les tâches suivantes :

- a. Montre des exemples des différentes techniques classiques exécutées durant la séance sur neige;
- b. Vous aide à identifier les erreurs d'exécution;
- c. Vous indique comment corriger l'erreur;
- d. Anime une brève période de discussion portant sur la technique.

4.5 L'enseignement de la technique classique aux enfants

4.5.1 Le formateur va maintenant vous expliquer comment vous servir des textes suivants dans le document de référence :

- a. Caractéristiques de la technique (section 4.3).
- b. Listes de vérification de la technique (section 4.3).
- c. Jeux pour l'enseignement de la technique (section 4.3.9).
- d. Rapport de progression (section 4.3.10).
- e. Plans de séance (sections 5.3 à 5.6).

4.5.2 Prenez quelques minutes pour noter sur la fiche d'actions ce que vous avez appris au cours de cette étape.





IDÉES GÉNIALES

SUGGESTIONS POUR L'ENSEIGNEMENT DE LA TECHNIQUE CLASSIQUE

COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

Conseil : pour que les enfants puissent assimiler les nouvelles techniques, ils doivent skier plus d'une fois par semaine. Afin de s'améliorer en permanence au plan technique, ils doivent faire plusieurs sorties sur neige par semaine.





Étape 5 – Le programme de la saison

Les objectifs de cette étape :

- acquérir les outils qui vous permettront d'élaborer un programme de saison adapté aux enfants du stade S'amuser grâce au sport;
- acquérir les outils qui vous permettront d'élaborer des plans de séance adaptés aux enfants du stade S'amuser grâce au sport.

5.1 L'élaboration du programme de la saison

5.1.1 Choisissez parmi les quatre niveaux celui auquel vous voudriez enseigner. Consultez *L'horaire type de la saison* à la section 5.1.3 du document de référence et inscrivez ci-dessous à la ligne « a » le nombre de séances recommandé (hors saison, théoriques et sur neige) pour les skieurs de cet âge au cours de la saison. Consultez également la section 4.1.3 *Pourquoi jouer dans la neige* et inscrivez ci-dessous à la ligne « b » le nombre minimum de sorties sur neige recommandé en plus des séances formelles pour les skieurs de cet âge. Enfin., à l'aide du tableau Objectif neige, inscrivez à la ligne « c » le nombre recommandé de de sorties sur neige par saison en plus des séances pratiques (ex. : sorties au terrain de jeu, randonnées avec la famille ou les amis).

a. Nombre de séances pratiques par saison :

b. Nombre de séances pratiques sur neige par saison :

c. Nombre de sorties sur neige par saison en plus des séances pratiques :

5.1.2 Avec un autre entraîneur intéressé au même groupe d'âge, révisez le *Tableau des activités spéciales* (section 5.1.2) ainsi que le *Tableau de progression de l'athlète* (section 2.4). Élaborez ensemble une liste d'activités sur lesquelles vous aimeriez obtenir plus de renseignements pour vous sentir en mesure de réaliser les plans choisis.

5.1.3 Puis prenez la feuille de travail *Programme de la saison* (section 5.1.4) et posez-la devant vous. En utilisant vos propres connaissances et la *Liste de contrôle pour*





préparer le programme (section 5.1) et *La préparation d'une séance d'entraînement* (section 5.2), élaborer un plan de saison complet adapté à l'âge des skieurs que vous avez choisis. Élaborez le meilleur programme possible, sans tenir compte de la limite des ressources de votre club.

- 5.1.4 Le formateur anime une discussion pour échanger les idées et des solutions sur la manière de réaliser le programme de saison que vous avez élaboré.

5.2 La préparation d'une séance d'entraînement

- 5.2.1 Révisez rapidement la section 5.2 et la première page de la section 5.3. Puis, réviser les plans de séance du niveau 3 dans le manuel de référence à la section 5.5.
- 5.2.2 Puis, jetez un coup d'œil aux *Exemples d'activités pré saison*, à la section 5.2.3. Avec un autre instructeur, discutez des objectifs et des principaux éléments du contenu d'une activité pré saison. Notez sur la fiche d'actions les idées nouvelles à ne pas oublier.
- 5.2.3 Le formateur forme des groupes de trois pour étudier le plan d'une activité spéciale du niveau 3 : le *plan de la séance 35 du niveau 3 sur neige* (section 5.5) et le texte portant sur la *Nature et l'environnement* (section 5.7). Discutez de la démarche à suivre pour organiser cette activité à votre club. Notez sur la fiche d'actions les idées nouvelles à ne pas oublier.
- 5.2.4 Les enfants continueront de participer à un programme s'ils aiment l'ambiance de groupe, s'ils se sentent stimulés et s'ils sentent qu'ils acquièrent de la confiance et qu'ils sont fiers de leurs progrès technique. C'est pourquoi il est essentiel d'utiliser des jeux qui rendront l'apprentissage amusant.
- 5.2.5 Choisissez un plan de séance du niveau 3 (section 5.5) ou vous croyez que les jeux seront particulièrement efficaces pour renforcer l'apprentissage technique. Le formateur anime une brève discussion, où les participants échangent sur les raisons pour lesquelles ils ont choisi tel plan de séance.
- 5.2.6 Prenez quelques minutes pour noter individuellement sur votre fiche d'actions toutes les idées nouvelles que vous avez trouvées.





IDÉES GÉNIALES

SUGGESTIONS POUR L'ÉLABORATION DU PROGRAMME DE LA SAISON

COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

Conseil : plus un jeune pratique le sport, plus il devient compétent rapidement et apprécie ce qu'il fait.





Étape 6 – La préparation de votre séance pratique d'entraînement

Les objectifs de cette étape :

- se préparer à enseigner une technique de base aux enfants du stade
S'amuser grâce au sport;
- acquérir les outils pour évaluer l'efficacité de votre enseignement d'une technique de même que l'enseignement des autres.

6.1 Se préparer à enseigner une technique de base

- 6.1.1 Dans quelques instants, vous aurez à travailler en équipe de deux pour préparer l'enseignement d'une technique de base à un skieur de niveau 3. C'est l'occasion de commencer à préparer la tâche d'enseignement que vous devrez réaliser à l'étape 10, vers la fin de cet atelier.
- 6.1.2 Prenez un exemplaire de la *Feuille d'évaluation* dans le document de référence (section 10.1) et examinez les éléments de cette feuille. Lisez les Conseils pour diriger une séance pratique à la section 6.1 du document de référence.
- 6.1.3 Lisez le texte *Conseils pour animer une séance d'entraînement* à la section 6.1.
- 6.1.4 Avec votre partenaire, révisez les textes suivants dans le document de référence : *Éléments à considérer pour l'enseignement de la technique*, *Liste de vérification de la technique – patin* et *L'enseignement du ski de fond aux enfants* (sections 4.1, 9.1.1 et 4.3.5).
- 6.1.5 Au cours de votre séance pratique d'entraînement (étape 10), l'un de vous deux enseignera les premières progressions de la technique et l'autre enseignera les suivantes, tel que demandé par le formateur. Vous vous observerez mutuellement et chacun donnera à l'autre ses commentaires à la fin de la séance et utilisant la *Feuille d'évaluation*.
- 6.1.6 Élaborez votre plan en vue de la séance pratique de demain.
- 6.1.7 Prenez quelques minutes pour noter sur la fiche d'actions les éléments à ne pas oublier pour votre séance pratique d'entraînement.





IDÉES GÉNIALES

SUGGESTIONS POUR PRÉPARER VOTRE SÉANCE PRATIQUE D'ENTRAÎNEMENT

COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

Conseil : les jeux que vous utilisez aident-ils à renforcer la technique enseignée?





Étape 7 – La préparation et le choix de l'équipement

Les objectifs de cette étape :

- apprendre les notions de base pour choisir un équipement de ski adapté aux enfants du stade S'amuser grâce au sport;
- se préparer à enseigner à vos enfants et à leurs parents comment choisir, préparer et entretenir l'équipement de ski.

7.1 Choix de l'équipement et pose de la fixation

- 7.1.1 Lisez les textes *Choix de l'équipement*, *L'équipement au stade S'amuser grâce au sport* et *La position de la fixation* à la section 7.1.2, 7.1.3 et 7.1.4 du document de référence.
- 7.1.2 Le formateur explique les éléments dont il faut tenir compte dans le choix de l'équipement.
- 7.1.3 Le formateur démontre ensuite comment évaluer la cambrure d'un ski, comment identifier la zone de fartage, comment poser la fixation.
- 7.1.4 La période de questions vous permet d'obtenir de plus amples renseignements sur ce sujet. Inscrivez sur votre fiche d'actions les éléments à retenir.

7.2 L'entretien de votre équipement

- 7.2.1 Cherchez dans le texte *L'entretien de votre équipement de ski* à la section 7.2 du document de référence des conseils sur l'entretien de l'équipement de ski et sur ce que vous devriez attendre des enfants avec lesquels vous travaillez. Notez ci-dessous tous les points à retenir.

a.





b.

c.

Soumettez vos questions au formateur et aux autres participants. Ajoutez à votre liste les points à ne pas oublier.

7.3 Préparation de la base et application du fart de glisse et du fart d'adhérence

- 7.3.1 Le formateur démontre comment préparer la base des skis, et explique le protocole d'application du fart de glisse et du fart d'adhérence. Il expose également les farts et les outils que devrait contenir le coffre de fartage d'un entraîneur.
- 7.3.2 En équipe de deux, révisez le texte la section 7.3 du document de référence intitulée *Préparation de la semelle, fart de glisse et fart d'adhérence*. Discutez de ce qu'il vous semble approprié d'enseigner à des enfants du stade S'amuser grâce au sport. Le formateur répond aux questions.





IDÉES GÉNIALES

SUGGESTIONS POUR LE CHOIX ET LA PRÉPARATION DE L'ÉQUIPEMENT

COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

Conseil : encouragez les jeunes skieurs à s'intéresser à la préparation et à l'entretien de leurs skis, et faites-leur comprendre que des skis bien entretenus sont la première condition d'une sortie agréable. Commencez dès l'âge de six ans.





Étape 8 – L'initiation des enfants à la compétition

Les objectifs de cette étape :

- apprendre à bien initier les enfants à la compétition en ski de fond;
- connaître les lignes directrices qui vous guideront à planifier et à organiser une activité de compétition de base.

8.1 L'initiation des jeunes à la compétition

8.1.1 Entre les mains de la bonne personne qui a les bonnes attitudes, la compétition peut devenir un très bon outil de formation personnelle. Pour les enfants, la compétition est l'une des meilleures façons de se mesurer aux règles et aux valeurs sociales. La compétition aide à comprendre la nécessité de collaborer avec les autres et de faire partie d'une équipe. La compétition aide à promouvoir les valeurs de tolérance, d'équité et de responsabilité personnelle.

8.1.2 Après avoir lu *Les enfants et la compétition* dans le document de référence (section 8.1), mettez par écrit trois éléments qui vous semblent particulièrement intéressants.

a.

b.

c.

8.1.3 Le formateur anime une brève discussion sur les bénéfices de la compétition dans un contexte sportif. Notez les sujets à ne pas oublier.





8.2 Un modèle de compétition pour le ski de fond

8.2.1 En équipe avec un entraîneur, consultez le *Tableau de progression de l'athlète de SFC* à la section 2.4 du document de référence et dans la colonne « compétition », regardez ce qui s'applique au stade S'amuser grâce au sport. Puis, étudiez le *Tableau des activités spéciales* (illustration 5.1) à la section 5.1 du document de référence. Indiquez d'autres façons d'initier les enfants à la compétition tout en tenant compte de leur âge et de leur niveau technique. Soyez créatifs! Notez toutes ces idées sur la fiche d'actions à la fin de ce chapitre.

8.2.2 De façon générale, l'enfant devrait commencer à être initié à la compétition durant la partie « jeux » de la séance d'entraînement, ou au cours d'une activité spéciale organisée spécifiquement à l'intention de ce groupe d'âge. Cette initiation peut se faire au moyen d'un jeu ou d'une chasse au trésor au cours d'une séance d'entraînement, puis par des épreuves de relais ou de sprint, ou des jeux compétitifs organisés par le club au cours d'un événement ou d'une activité spéciale. Vous pouvez aussi élaborer votre propre programme d'activités pour initier à la compétition les enfants que vous entraînez. Mentionnez à quel groupe d'âge et quel niveau technique chaque activité s'adresse.

a.

b.

c.

d.

e.

f.





- 8.2.3 Avec votre partenaire, révisez le texte *Cheminement recommandé pour s'initier à la compétition* à la section 8.3.2 du document de référence et discutez des options qui s'offrent à vous pour initier votre groupe à des activités amusantes mais plus orientées vers la compétition. Revenez à la question 8.2.2. Modifieriez-vous votre liste?
- 8.2.4 Le formateur anime une courte période de discussion sur la façon de bien initier les enfants au ski de fond.

8.3 L'entraîneur communautaire et la compétition

- 8.3.1 Pour vous permettre d'apprendre à planifier et à organiser une activité compétitive de base, vous êtes groupé en équipe avec la tâche d'organiser un tournoi de ski pour les jeunes de votre programme d'apprentissage technique.
- À la section 8.3.3 du document de référence, lisez les directives sur l'organisation d'un tournoi de ski.
 - En n'oubliant pas que vous organisez un tournoi de faible envergure, inscrivez dans la partie supérieure du tableau ci-dessous toutes les tâches d'organisation qui, d'après vous, doivent être réalisées avant, pendant et après l'événement.
 - Dans la partie inférieure, inscrivez toutes les tâches qui concernent les skieurs et doivent être réalisées avant, pendant et après l'événement.

	Avant l'activité	Pendant l'activité	Après l'activité
Éléments relatifs à l'organisation			





Éléments relatifs au skieur			

Réviser la section 8.4 du document de référence, *L'entraîneur communautaire et la compétition*. Apportez les ajouts nécessaires pour compléter votre plan.

8.3.2 Prenez quelques minutes pour inscrire sur la fiche d'actions ce que vous avez appris au cours de cette étape.





IDÉES GÉNIALES

SUGGESTIONS POUR INITIER LES JEUNES À LA COMPÉTITION

COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

Conseil : les années de formation sont une période idéale pour enseigner aux jeunes les valeurs de base comme l'esprit compétitif et l'acceptation de la défaite. Il faut enseigner tôt aux enfants à célébrer leurs réalisations même s'ils ne remportent pas la compétition.





Étape 9 – L'enseignement de la technique du patin

Les objectifs de cette étape :

- améliorer son niveau technique de patin et par conséquent, sa capacité de l'enseigner aux autres;
- se préparer à enseigner aux jeunes les bases de la technique du patin, dont le transfert de poids efficace;
- apprendre à faire une bonne rétroaction.

9.1 Présentation de la technique du patin

9.1.1 Le formateur présente brièvement les techniques de patin suivantes : pas de un, pas de deux, pas décalé et pas de patin alternatif.

9.1.2 Dans le document de référence, prenez les *Listes de vérification de la technique* pour les techniques mentionnées ci-dessus et le *Formulaire d'évaluation de la technique* (section 9.1.1 et 10.1). Apportez le formulaire d'évaluation à l'extérieur.

9.2 Séance sur neige : technique du patin

9.2.1 Le groupe se prépare à sortir à l'extérieur où le formateur animera la session sur neige.

9.2.2 Après la séance pratique, le groupe revient au local.

9.3 Séance de révision de la technique du patin

9.3.1 Le formateur accomplit les tâches suivantes :

- a. Montre des exemples des différentes techniques de patin exécutées durant la séance sur neige;
- b. Vous aide à identifier les erreurs d'exécution;
- c. Vous indique comment corriger l'erreur;





9.3.2 Après avoir lu *La rétroaction* dans le document de référence (section 6.3), notez ci-après ce qu'il faut faire et ne pas faire lorsque vous faites de la rétroaction.

a.

b.

c.

d.

9.3.3 Avec un partenaire entraîneur, discutez comment expliquer efficacement aux enfants les corrections à apporter à leur mouvement. Y a-t-il des éléments que vous voulez apporter ou modifier à la question 9.3.2?

9.4 L'enseignement de la technique du patin aux enfants

9.4.1 Le formateur va maintenant vous expliquer comment vous servir des textes suivants dans le document de référence :

a. *Caractéristiques de la technique* (section 4.3).

b. *Liste de vérification de la technique* (section 4.3).

c. *Jeux pour enseigner la technique* (section 4.3.9).

d. *Rapport de progression* (section 4.3.10).

e. *Plans de séance* (sections 5.3 à 5.6).

9.4.2 Prenez quelques minutes pour noter sur la fiche d'actions les concepts importants sur l'enseignement des techniques que vous avez appris au cours de cette étape.





IDÉES GÉNIALES

SUGGESTIONS POUR L'ENSEIGNEMENT DE LA TECHNIQUE DU PATIN

COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

Conseil : n'oubliez pas que l'apprentissage doit s'étendre sur des semaines, des mois et des années pour qu'un enfant arrive à bien skier. Votre défi consiste à trouver des moyens créatifs de maintenir l'intérêt, et d'éviter les lignes d'attente et les gestes répétitifs trop nombreux.





Étape 10 – La séance pratique d'entraînement

Les objectifs de cette étape :

- expérimenter l'enseignement d'une technique de base en étant observé par un autre entraîneur qui vous fera des commentaires;
- observer et évaluer un autre entraîneur en train d'enseigner une technique de base.

10.1 La mise en oeuvre

10.1.1 Dans le document de référence, prenez les documents suivants : la *Liste de vérification des éléments de sécurité d'un site*, la *Liste de vérification des éléments techniques*, qui comporte les techniques de patin, deux exemplaires du *Formulaire d'autoévaluation* (sections 10.2, 9.1.1 et 10.1). Apportez-les avec vous à l'extérieur.

10.1.2 En groupe, faites la tournée du site que vous utiliserez pour la séance pratique et évaluez l'aspect de la sécurité.

10.1.3 Si vous passez en premier, faites la démonstration de la technique qui vous a été assignée en étant observé par votre partenaire entraîneur.

10.1.4 Prenez quelques minutes pour remplir le formulaire d'autoévaluation.

10.1.5 Observez à votre tour votre partenaire qui démontre la technique qui lui a été assignée. Consignez vos commentaires sur sa performance sur le second exemplaire du formulaire d'autoévaluation.

10.1.6 Changez l'ordre d'exécution pour la seconde démonstration.





10.2 Évaluation de votre séance pratique d'enseignement

- 10.2.1 Discutez avec votre partenaire du contenu de votre évaluation. Entraînez-vous à l'écoute active et efficace durant que votre partenaire vous transmet ses commentaires.
- 10.2.2 N'oubliez pas que les commentaires les plus importants que vous recevrez proviendront des enfants. Partent-ils à la fin de la séance avec un visage souriant et ont-ils hâte de revenir?
- 10.2.3 Prenez quelques instants de votre côté pour noter sur la fiche d'actions tout ce que vous avez appris au cours de cette séance pratique d'entraînement. N'oubliez pas de noter ce que vous avez bien fait, ce qu'il vous faut améliorer et ce que vous avez noté en observant votre partenaire. Vous devriez faire cette évaluation après chacune de vos séances. Au cours de la saison, discutez avec les autres entraîneurs pour voir comment se déroulent les choses, demandez des commentaires à vos enfants et apprenez à vous améliorer en tirant profit de toute cette rétroaction.





IDÉES GÉNIALES

SUGGESTIONS POUR LA SÉANCE PRATIQUE D'ENTRAÎNEMENT

COMMENT JE VAIS METTRE CES IDÉES EN PRATIQUE

Conseil : enseignez très tôt la bonne technique aux enfants. Autrement, ils trouveront chaque sortie de ski trop exigeante.





Étape 11 – L'évaluation du stage

Les objectifs de cette étape :

- connaître la prochaine étape du PNCE pour le ski de fond ;
- être guidé dans sa démarche de certification d'entraîneur communautaire;
- formuler des commentaires qui aideront à améliorer les futurs ateliers.

11.1 Le processus de certification de l'entraîneur communautaire

11.1.1 Revoir les textes *Le processus de certification de l'entraîneur communautaire* et le *tableau de progression* (sections 11.1 et 11.2) afin de comprendre la suite de la démarche de certification d'entraîneur communautaire.

11.1.2 Le formateur anime une brève période de discussion sur les étapes restantes du processus de certification à ce niveau.

11.2 Évaluation

11.2.1 Remplissez le questionnaire de *L'examen de certification d'entraîneur communautaire*. Document de référence, section 11.4.

11.2.2 Remettez le questionnaire d'examen rempli au formateur.

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

11.2.4 Remplissez aussi le *Formulaire d'évaluation du stage*. Document de référence, section 11.5. Votre opinion est importante.





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







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



Association
canadienne
des entraîneurs



Programme
national de
certification des
entraîneurs





© Reproduction interdite, Association canadienne des entraîneurs, Ski de fond Canada, 2011



Association
canadienne
des entraîneurs