



Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs



Association  
canadienne  
des entraîneurs



*Entraîneur de compétition – Introduction*  
*Apprendre à s'entraîner (neige)*  
*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.



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

Imprimé au Canada.



*Entraîneur de compétition – Introduction*  
*Apprendre à s'entraîner (neige)*  
*Ski de fond*

## CAHIER DE L'ENTRAÎNEUR



Les mouvements et les habiletés de base sur lesquels repose l'acquisition des techniques et des habiletés sportives devraient être enseignés dans un contexte ludique et amusant. Le savoir-faire physique devrait être acquis *avant* le début de la poussée de croissance à l'adolescence.

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



Illustration : barnstorm creative group



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



# Table des matières

Introduction.....	1
<b>Étape 1 – La formation d’une équipe.....</b>	<b>4</b>
1.1 Le recrutement .....	4
1.2 L’esprit d’équipe .....	6
1.3 Comment donner une image juste du ski de fond.....	7
1.4 La rétention des athlètes .....	8
<b>Étape 2 – Le choix de l’équipement et la préparation des skis.....</b>	<b>10</b>
2.1 L’équipement de ski.....	10
2.2 La préparation de la base.....	11
2.3 L’application du fart de glisse .....	11
2.4 L’application du fart d’adhérence.....	12
2.5 Le choix du fart.....	12
<b>Étape 3 – L’enseignement de la technique : théorie .....</b>	<b>14</b>
3.1 Présentation .....	14
3.2 La biomécanique .....	15
3.3 Les stratégies d’observation.....	16
3.4 Critères d’exécution des techniques et listes de vérification des critères	16
<b>Étape 4 - L’enseignement de la technique : le pas de patin .....</b>	<b>18</b>
4.1 L’enseignement de la technique du patin .....	18
4.2 Séance sur neige : la technique du patin .....	18
4.3 La détection et la correction des erreurs.....	18
<b>Étape 5 – L’enseignement et l’apprentissage : 1<sup>re</sup> partie .....</b>	<b>21</b>
5.1 L’analyse d’un entraînement .....	21
5.2 La définition de l’apprentissage.....	24
5.3 Déterminer votre style d’apprentissage.....	24
5.4 La création d’un contexte favorable à l’apprentissage .....	25
<b>Étape 6 – L’enseignement et l’apprentissage : 2<sup>e</sup> partie.....</b>	<b>32</b>
6.1 L’explication et la démonstration .....	32
6.2 Autoévaluation.....	32
<b>Étape 7 – Le soutien à l’athlète .....</b>	<b>34</b>
7.1 La gestion de l’équipe .....	34
7.2 La planification du calendrier d’épreuves .....	34
7.3 La préparation de vos athlètes en vue d’une épreuve .....	35
7.4 Le soutien de l’athlète au cours d’une épreuve.....	36



<b>Étape 8 – L’enseignement de la technique classique</b> .....	<b>38</b>
8.1 L’enseignement de la technique classique.....	38
8.2 Séance sur neige : la technique classique.....	38
8.3 La détection et la correction des erreurs.....	38
<b>Étape 9 – Conclusion et évaluation du stage</b> .....	<b>41</b>
9.1 La démarche de certification Ecomp-I AS.....	41
9.2 L’évaluation.....	41

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

## REMERCIEMENTS

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

Sous-comité PNCE

Georgia Manhard  
Anton Scheier  
Patti Kitler  
Vaughn McGrath  
Stéphane Barrette  
Andrea Smith

Ce cahier et le Document de référence correspondant sont le fruit du travail de nombreux rédacteurs, correcteurs et experts techniques qui sont tous convaincus de 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 : Scott Elliott

Traduction : Guy-Renaud Kirouac, Daniel Gauvreau





## Introduction

Les objectifs de l'étape :

- présenter le contexte « Introduction à la compétition (Ecomp-I) » du Programme national de certification des entraîneurs;
- présenter les buts et objectifs du stage « Ecomp-I : apprendre à s'entraîner (neige) ».

La formation de l'entraîneur de compétition – Introduction (Ecomp-I) de Ski de fond Canada est une démarche en quatre étapes ; cette formation, composée de stages et des projets, est la continuité de la formation du premier profil du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), l'entraîneur communautaire (EC).

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

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

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

### **Le stage de formation Entraîneur de compétition – Introduction : Apprendre à s'entraîner (module neige)**

#### **Le but du stage.**

- 1) Amener les entraîneurs à devenir plus efficaces et à avoir un impact plus





significatif sur le vécu des athlètes par l'apprentissage des cinq compétences clé : la résolution de problèmes, la valorisation, la pensée critique, le leadership et l'interaction.

- 2) Former les entraîneurs communautaires aptes à travailler avec des jeunes skieurs du stade de développement « Apprendre à s'entraîner » (AS) à l'aide d'un programme sportif complet mettant l'accent sur l'apprentissage technique (par ex. : le programme PISTE de SFC).

□ **Les objectifs spécifiques du stage.** Après avoir participé avec succès au stage « Entraîneur de compétition – Introduction, Apprendre à s'entraîner (neige) » (forme abrégée : Ecomp-I AS (neige)), l'entraîneur sera capable de :

- 1) Enseigner efficacement la technique au cours d'une série de séances destinées aux enfants du stade de développement Apprendre à s'entraîner.
- 2) Travailler en collaboration avec les membres d'un club et d'autres ressources externes à mettre en place un contexte d'apprentissage qui réponde aux caractéristiques suivantes :
  - **Agréable.** Le programme est amusant et comporte des activités qui ont les caractéristiques suivantes : sont nouvelles et stimulantes; proposent un défi adapté aux participants; donnent l'occasion de s'améliorer progressivement; favorisent la participation.
  - **Respectueux de l'éthique et de la sécurité.** Le programme est conforme au code d'éthique du PNCE et se déroule suivant une procédure adéquate de gestion du risque et de la sécurité.
  - **Adapté au groupe d'âge.** Les principes du modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) de SFC sont respectés.
  - **Stimulant.** Les enfants peuvent mesurer leur progression technique et leur développement physique; l'encadrement les stimule à en apprendre davantage, à skier plus et à explorer leurs limites techniques et physiques.
  - **Favorise l'acquisition de l'autonomie.** Les enfants deviennent plus habiles à préparer et prendre soin de leur équipement. Ils sont aussi capables de se fixer des objectifs et de les atteindre sans être continuellement aidés ou supervisés par les adultes.
  - **Adapté à une variété d'intérêts.** Le programme donne aux enfants des occasions d'apprendre des techniques qui leur permettront de s'adonner aux divers aspects du ski de fond.





- **Environnement ouvert et favorisant la communication.** On encourage une bonne communication entre les skieurs et les entraîneurs sur les buts et objectifs, les besoins et l'apprentissage.
  - **Centré sur une structure de club et d'équipe.** On valorise et on développe la structure de soutien de l'équipe et du club.
  - **Soutenu par les parents.** Les parents sont impliqués et soutiennent les objectifs et la méthodologie du programme.
- 3) Chercher à améliorer continuellement le programme en suivant et en évaluant le déroulement des activités en fonction des objectifs fixés.
  - 4) Poursuivre sa formation personnelle comme enseignant ou entraîneur et améliorer sa technique personnelle ainsi que son niveau de connaissance et de compréhension du ski de compétition.

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

## Se familiariser avec les documents du stage

Chaque candidat au stage reçoit les documents suivants :

- ❑ Le Cahier de l'entraîneur Ecomp-I – AS (neige)
- ❑ Le Document de référence Ecomp-I – AS (neige)







- d. Avez-vous observé si les nouveaux venus proviennent d'autres milieux ?
  
- e. Est-ce que le niveau technique et la condition physique de ces nouveaux participants sont adéquats, ou devez-vous procéder à des ajustements pour les amener à un niveau qui leur permette de participer et de profiter pleinement de l'ensemble des activités offertes ?
  
- f. Comment votre club accueille-t-il les enfants de neuf à douze ans, sans pour autant compromettre la viabilité du programme pour les athlètes au stade de développement AS ?
  
- g. L'image du ski de fond au sein de votre communauté constitue-t-elle une barrière au recrutement d'athlètes dans vos programmes ?
  
- h. Faites une liste des actions qui pourraient améliorer le recrutement des enfants dans votre programme.

1.1.2 Consultez la section *Le recrutement et la rétention des athlètes* du Document de référence (section 1.1) et notez les nouvelles idées que vous voudriez ajouter à la liste de la section 1.1.1.h ci-dessus.





## 1.2 L'esprit d'équipe

1.2.1 En équipe avec un autre entraîneur, discutez de la façon dont vous créez présentement « l'esprit d'équipe » avec vos athlètes. Faites ensuite une liste des cinq pratiques que vous jugez les plus efficaces pour développer un bon esprit d'équipe. Classez-les en ordre d'importance.

a.

b.

c.

d.

e.

1.2.2 Avec votre coéquipier, revoyez la section *L'esprit d'équipe* du Document de référence (section 1.2). Dans la liste ci-dessus, notez tout changement ou sujet additionnel à ne pas oublier.





1.2.3 La communication est un élément important pour créer un bon esprit d'équipe. Notez ci-dessous trois techniques utiles pour bien communiquer avec vos athlètes.

a.

b.

c.

1.2.4 Le formateur anime une brève discussion au cours de laquelle il vous demande de présenter vos « meilleures pratiques » de communication aux autres participants. Après cet échange, notez ci-dessous les nouvelles idées à mettre en pratique afin d'améliorer vos communications.

### 1.3 Comment donner une image juste du ski de fond

1.3.1 Inscrivez vos réponses à la section 1.1.1, puis relisez *Comment donner une image juste du ski de fond* à la section 1.3 du Document de référence.





- 1.3.2 Le formateur anime une brève discussion de groupe sur les moyens à prendre pour améliorer la perception et l'image du programme PISTE au sein de votre communauté.
- 1.3.3 Qu'avez-vous appris de cette discussion ? Inscrivez sur la Fiche d'actions toutes les idées à ne pas oublier.

## 1.4 La rétention des athlètes

- 1.4.1 Habituellement, les enfants essaient plusieurs sports avant de décider lequel ils vont choisir, ou même s'ils vont pratiquer un sport organisé. Le formateur dirige une brève discussion sur les taux réalistes de rétention dans un groupe d'enfants au stade de développement AS. Autrement dit, quel pourcentage de vos enfants devrait faire les trois années complètes du programme PISTE : 20%, 40%, 80% ?
- 1.4.2 Lorsque vous aurez déterminé le taux de rétention potentiel d'un programme sportif efficace, notez votre propre programme sur un total de 10 points, par rapport à cette norme.
- Pointage =            /10
- 1.4.3 Si vous obtenez un pointage de 9/10 ou 10/10, inscrivez ci-dessous la raison principale pour laquelle vous parvenez à conserver les participants. Si vous obtenez 8/10 ou moins, inscrivez ci-dessous un changement à apporter afin d'améliorer votre taux de rétention.

- 1.4.4 Partagez votre expérience et vos idées avec d'autres entraîneurs. Puis, prenez quelques minutes afin de noter sur votre Fiche d'actions ce que vous avez appris au cours de cette étape.







## Étape 2 – Le choix de l'équipement et la préparation des skis

Les objectifs de l'étape :

- connaître les critères de choix d'un équipement de ski de fond répondant aux besoins d'un athlète au stade de développement AS;
- apprendre à aider les parents à choisir un équipement de ski adéquat pour leur enfant;
- développer votre savoir-faire sur le fartage de glisse et d'adhérence, et sur la préparation des bases de skis.

### 2.1 L'équipement de ski

2.1.1 Quels sont les cinq critères les plus importants dont les parents devraient tenir compte lorsqu'ils achètent un équipement de ski pour un enfant qui s'inscrit au programme PISTE ? Inscrivez vos réponses ci-dessous.

a.

b.

c.

d.

e.





- 2.1.2 Comparez vos propres critères à ceux de la section *Le choix de l'équipement et la préparation des skis* du Document de référence (section 2.1) ? Inscrivez tout changement ou ajout sur votre liste.
- 2.1.3 Le formateur donne une courte explication sur les besoins des athlètes en terme d'équipement au stade de développement AS et il anime une période de questions sur le sujet.
- 2.1.4 En équipe avec un autre entraîneur, déterminez le meilleur moment de l'année (septembre, octobre, etc.) pour transmettre aux parents l'information relative à l'équipement, et précisez les meilleurs moyens de le faire (document remis lors de l'inscription, séance d'information à l'intention des parents, appel téléphonique aux parents, etc.). Inscrivez vos idées ci-dessous.
- a. Temps de l'année :
- b. Plan de communication :
- 2.1.5 Le formateur anime une discussion de groupe sur les moyens d'aider les parents à trouver les équipements adéquats, à coût abordable et correspondant aux besoins de leur enfant.
- 2.1.6 Qu'avez-vous appris de cette discussion ? Inscrivez à la section 2.1.4 ci-dessus l'information additionnelle que vous aimeriez conserver.

## 2.2 La préparation de la base

- 2.2.1 Le formateur explique et démontre comment préparer une base de ski préalablement au fartage.

## 2.3 L'application du fart de glisse

- 2.3.1 Le groupe se prépare à participer à une séance pratique sur l'application du fart de glisse.
- 2.3.2 Le formateur explique et démontre la procédure d'application du fart de glisse et aide les participants à l'appliquer correctement.





## 2.4 L'application du fart d'adhérence

- 2.4.1 Le groupe se prépare à participer à une séance pratique sur l'application du fart d'adhérence.
- 2.4.2 Le formateur explique et démontre la procédure d'application du fart de base, des farts durs et des klusters, et aide les participants à les appliquer correctement.
- 2.4.3 Prenez quelques minutes afin de noter sur la Fiche d'actions ce que vous avez appris au cours de cette étape.

## 2.5 Le choix du fart

- 2.5.1 Votre club prend part au championnat provincial midjet. Depuis deux ans, votre but est de remporter le championnat annuel. Vous êtes entraîneur chef lors de cet événement et votre équipe compte 20 athlètes, tous au stade de développement AS. Cette saison, le championnat se déroulera en mars et les prévisions météorologiques pour l'heure du départ de la première course indiquent plus deux degrés Celsius. Environ une heure avant le départ de l'épreuve, certains de vos athlètes apprennent que deux clubs prévoient utiliser des farts haut de gamme au fluorocarbure. Ils savent que vous disposez de tels farts dans votre coffre de fartage et insistent pour que vous leur permettiez de jouer à armes égales avec leurs concurrents. Notez ci-dessous comment vous régleriez cette situation.
  
- 2.5.2 Le formateur anime une discussion sur l'utilisation de farts dispendieux pour les athlètes au stade de développement AS, et sur les façons par lesquelles les intervenants de la communauté du ski de fond peuvent collaborer pour déterminer des balises respectées de tous, réalistes et correspondant à l'âge des skieurs.
- 2.5.3 Qu'avez-vous appris de cette discussion ? Inscrivez à la section 2.5.1 ci-dessus les nouvelles idées que vous aimeriez y ajouter.





## FICHE D' ACTIONS : LE CHOIX DE L'ÉQUIPEMENT ET LA PRÉPARATION DES SKIS

### IDÉES GÉNIALES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### COMMENT JE VAIS LES METTRE EN PRATIQUE :

---

---

---

---

---

---

---

---

Astuce : le chauffage des farts de glisse contenant ou non des fluorocarbures doit se faire dans un lieu bien aéré. Les personnes se trouvant dans le local de fartage doivent porter un masque respiratoire approprié, efficace contre les vapeurs organiques et la poussière.







- 3.1.4 Discutez avec votre coéquipier de la façon par laquelle vous expliquez et démontrez le changement de la posture physique lorsque vous enseignez une technique à vos athlètes. Notez ci-dessous les idées apprises lors de cet exercice.

## 3.2 La biomécanique

- 3.2.1 Chaque technique de ski de fond comporte quatre phases clé. Revoir *Phases techniques* du Document de référence (section 3.2.1). Notez ci-dessous les actions qui surviennent durant chacune de ces phases lorsqu'un athlète exécute la techniques de double poussée.

a. Phase n° 1 – Les mouvements préliminaires :

b. Phase n° 2 – Les mouvements de production de la force :

c. Phase n° 3 – Le moment critique :

d. Phase n° 4 – L'enchaînement :

- 3.2.2 Une fois la section 3.2.1 complétée (ci-dessus), le formateur anime un échange de groupe sur ce sujet. Compte tenu de cette discussion, quels changements apporteriez-vous à votre liste ?

- 3.2.3 Il existe cinq principes de biomécanique ou « lois de la nature » qui influencent chaque geste et qui sont utiles en ski de fond. Prenez quelques minutes pour lire *Les principes* du Document de référence (section 3.2.2). En groupe de trois, discutez de la façon dont ces principes s'appliquent à la technique du ski de fond. Notez les idées que vous aimeriez conserver dans votre fiche d'actions à la fin de cette section.





### 3.3 Les stratégies d'observation

- 3.3.1 Pour bien enseigner, il faut avoir une stratégie d'observation adéquate.
- 3.3.2 En équipe avec un autre entraîneur, lisez la section *La planification et la préparation à l'observation* du Document de référence (section 3.3). Inscrivez ensuite les trois éléments les plus importants à retenir lorsqu'on capte une exécution technique sur vidéo en vue de détecter et de corriger les erreurs.
- a.
  - b.
  - c.
- 3.3.3 Le formateur explique brièvement les stratégies d'observation efficaces, puis il anime une période de questions. Qu'avez-vous appris de cet exercice ? Faites les corrections appropriées à votre liste à la section 3.2.2 ci-dessus.

### 3.4 Critères d'exécution des techniques et listes de vérification des critères (stade AS)

- 3.4.1 Le formateur présente les éléments suivants du Document de référence et explique leur utilité :
- a. Critères techniques : programme PISTE (section 3.4).
  - b. Liste de vérification des critères techniques : programme PISTE (section 3.4).
  - c. Rapport d'apprentissage : programme PISTE (section 3.4).
  - d. Liste de vérification – Technique de patin (section 4.2.1).
  - e. Liste de vérification – Technique classique (section 8.2.1).







## Étape 4 – L'enseignement de la technique : le pas de patin

Les objectifs de l'étape :

- améliorer votre propre technique de patin et ainsi, votre habileté à l'enseigner;
- apprendre les méthodes pour analyser et améliorer la compétence technique des athlètes;
- apprendre la progression technique adéquate pour les athlètes au stade de développement AS.

### 4.1 L'enseignement de la technique du patin

- 4.1.1 Le formateur donne un aperçu des principales techniques de patin : pas de un, pas de deux et pas décalé.
- 4.1.2 Dans votre Document de référence, prenez la Liste de vérification – *Technique de patin* pour les techniques de patin mentionnées ci-dessus. Le formateur passe la liste en revue.

### 4.2 Séance sur neige : la technique du patin

- 4.2.1 Le groupe se prépare pour une séance sur neige. N'oubliez pas d'apporter votre sac à dos, vos listes de vérification, une planchette à pince et un crayon.
- 4.2.2 Sur le plateau extérieur, le formateur anime la séance. Il filme l'exécution technique de chaque candidat.
- 4.2.3 Une fois la séance terminée, le groupe retourne en classe.

### 4.3 La détection et la correction des erreurs

- 4.3.1 Le formateur aide le groupe à réaliser les tâches suivantes :
  - a. Revoir le film des différentes techniques de patin exécutées durant la séance sur neige;





- b. identifier les erreurs les plus courantes;
  - c. trouver comment corriger ces erreurs;
  - d. discuter sur la technique de patin et sur d'autres points pertinents.
- 4.3.2 Inscrivez ci-dessous quelques bonnes idées d'exercices ou de techniques que vous ou d'autres entraîneurs du groupe pourriez utiliser pour améliorer vos techniques.

- 4.3.3 Prenez quelques minutes pour noter sur votre Fiche d'actions à la page suivante les éléments précis dont vous aimeriez vous souvenir lors de vos sessions sur neige.





# FICHE D' ACTIONS : L'ENSEIGNEMENT DE LA TECHNIQUE : LE PAS DE PATIN IDÉES GÉNIALES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## COMMENT JE VAIS LES METTRE EN PRATIQUE :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Astuce : les cinq éléments fondamentaux de l'entraînement et de la performance sont : la vigueur (endurance), la force, la vitesse, la technique et la souplesse (flexibilité).

Dick, 1985.





## Étape 5 – L'enseignement et l'apprentissage : 1<sup>re</sup> partie

Les objectifs de l'étape :

- apprendre à devenir un meilleur entraîneur et à avoir un impact plus significatif sur les athlètes;
- apprendre à animer une séance d'entraînement bien structurée et organisée et à intervenir de façon à favoriser l'apprentissage.

### 5.1 Analyse d'un entraînement

5.1.1 Vous visionnerez une vidéocassette. Pour chaque segment, identifiez les attitudes et les comportements avec lesquels vous êtes en accord et que vous jugez adéquats, ou ceux avec lesquels vous êtes en désaccord et que vous jugez inadéquats d'un point de vue pédagogique. Vous pouvez par exemple séparer les commentaires se rapportant à chaque segment par une ligne.

Adéquat/ Je suis d'accord	Inadéquat/ Je suis en désaccord

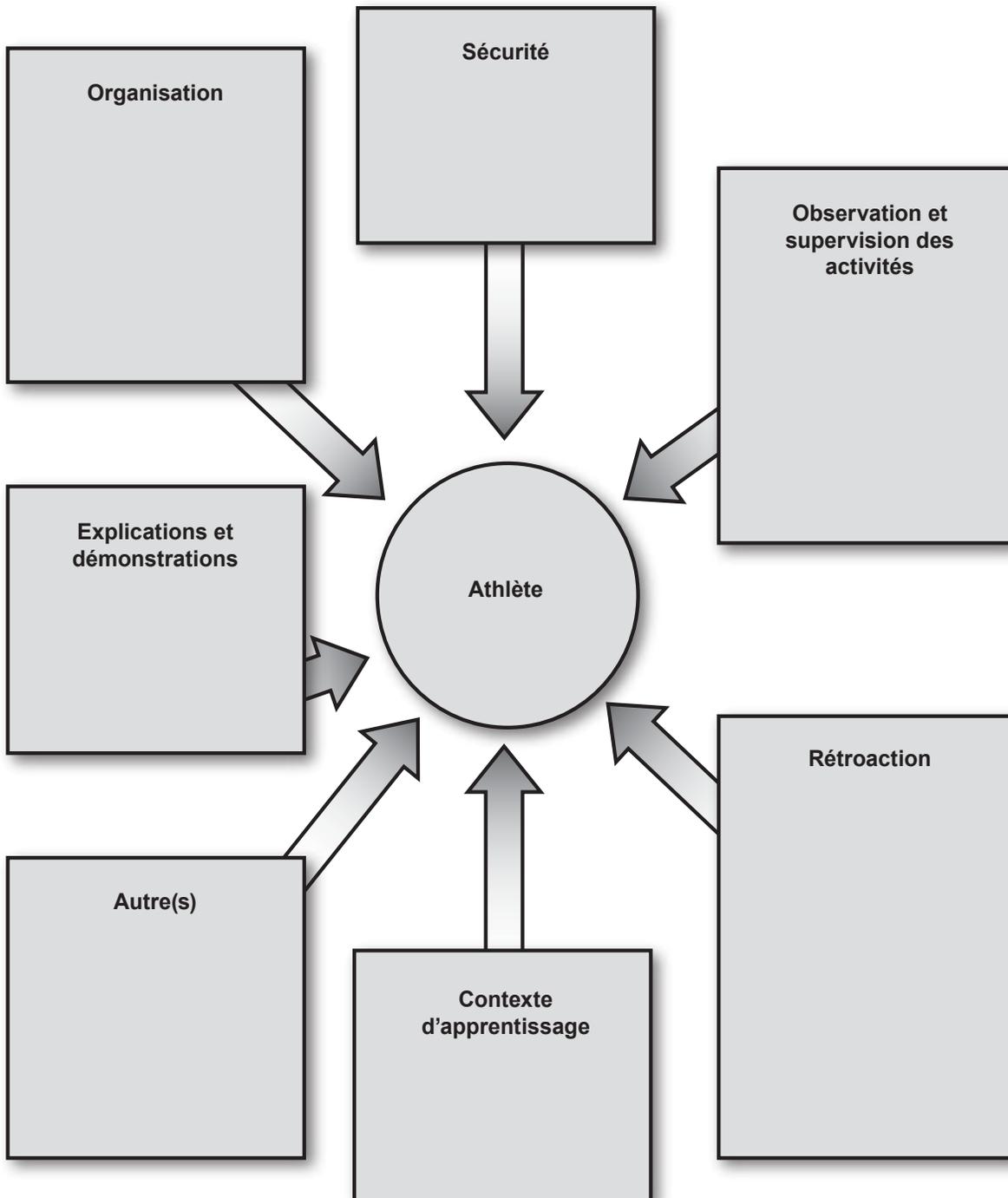




Adéquat/ Je suis d'accord	Inadéquat/ Je suis en désaccord

5.1.2 Lorsque vous aurez terminé votre analyse des segments vidéo, regroupez vos commentaires en grandes catégories et placez-les dans les cases appropriées du diagramme à la page qui suit.





5.1.3 Référez-vous à *Facteurs clé pour l'évaluation de l'enseignement* du Document de référence (section 5.1.1) et comparez les éléments du tableau avec ceux que vous avez notés à la section 5.1.2 ci-dessus. Notez tout élément additionnel dans votre Fiche d'actions.





## 5.2 La définition de l'apprentissage

5.2.1 Énumérez des facteurs qui vous permettent de conclure qu'un certain type d'entraînement favorise l'apprentissage des athlètes.

Je sais que les athlètes apprennent lorsque...

5.2.2 Voici comment je définis l'apprentissage...

Revoyez *La performance et l'apprentissage* à la section 5.2.1 du Document de référence et ajoutez les points dont vous aimeriez vous souvenir.

## 5.3 Déterminer votre style d'apprentissage

5.3.1 Quelles sources de renseignements et quelles situations ou expériences sont les plus propices à votre propre apprentissage ? En d'autres mots, comment apprenez-vous le mieux et qu'est-ce qui vous aide le plus à apprendre de nouvelles choses ? Notez vos réponses ci-dessous.



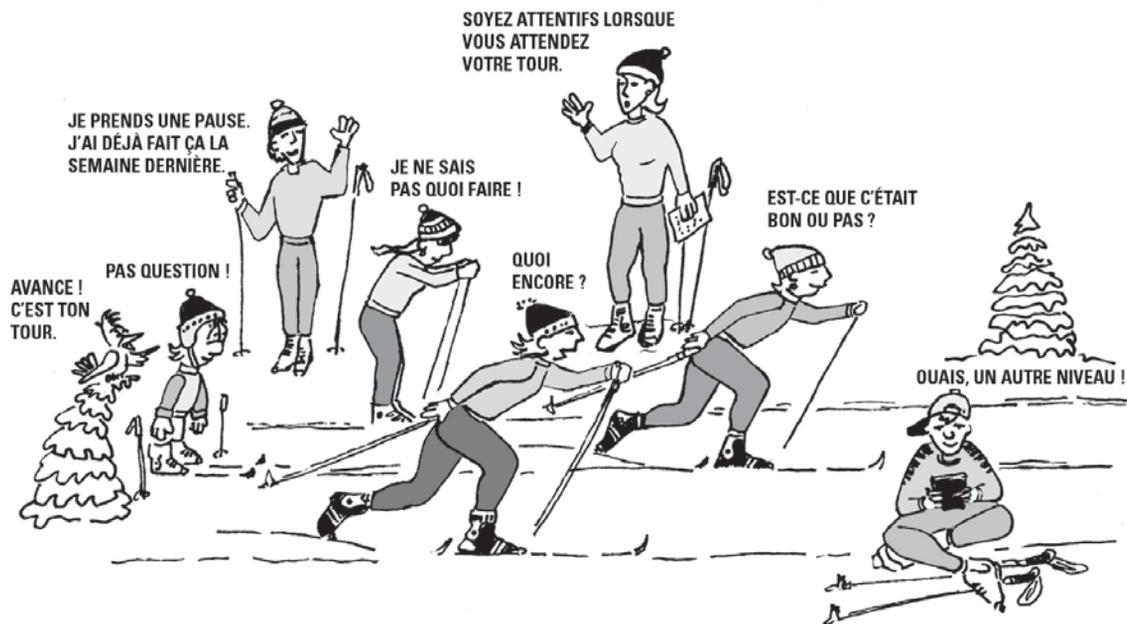


- 5.3.2 Référez-vous à la section 5.3.1 du Document de référence *Mon style d'apprentissage préféré : questionnaire*. Ce questionnaire a été conçu afin de vous aider à identifier votre propre style d'apprentissage. De manière générale, il existe un lien entre votre style d'apprentissage et le sens (ouïe, vue, toucher) que vous favorisez pour apprendre.
- 5.3.3 Lorsque vous aurez répondu à toutes les questions, consultez l'analyse et l'interprétation de vos réponses dans le *Tableau d'interprétation* de la section 5.3.2 du Document de référence. Comparez votre résultat aux réponses que vous avez données à la section 5.3.1 ci-dessus.
- 5.3.4 Comment l'existence de styles d'apprentissage différents (visuel, auditif et kinesthésique) pourrait-elle vous influencer en tant qu'entraîneur ? Référez-vous à *Identifier les styles d'apprentissage* de votre Document de référence (section 5.3.3) pour vous aider, et inscrivez des actions concrètes que vous pourriez faire afin de permettre à chaque athlète d'apprendre selon son style d'apprentissage.
- a.
- b.
- c.
- d.
- 5.3.5 Le formateur anime un échange sur les moyens à prendre pour appliquer les connaissances acquises.

## **5.4 La création d'un contexte favorable à l'apprentissage**

- 5.4.1 Observez attentivement l'illustration de la page suivante et identifiez les aspects de l'organisation et de l'installation de l'activité qui devraient être améliorés. Notez ces aspects à la section 5.4.2, sous l'illustration.





#### 5.4.2 Les aspects qui devraient être améliorés sont...

- 5.4.3 Discutez de vos réponses en petits groupes et comparez vos observations avec les caractéristiques d'une bonne organisation telles que décrites dans la section 5.4.1 *Organisation et installation* du Document de référence. Notez les points dont vous aimeriez vous souvenir dans votre Fiche d'actions.
- 5.4.4 Au cours de la prochaine activité, le formateur vous regroupe par trois et assigne à chaque équipe une technique (classique) qui devra être expliquée et démontrée aux autres. Au sein de votre équipe, partagez les rôles suivants : un entraîneur qui explique et fait la démonstration de la technique, un observateur qui donnera son opinion sur la performance de l'entraîneur et un athlète. Chaque « entraîneur » dispose d'environ trois minutes pour expliquer et démontrer la technique qui lui a été assignée.





Lorsque vous jouez le rôle de l'entraîneur, servez-vous de l'espace ci-dessous pour noter les points importants de votre explication et de votre démonstration. Note : pour les besoins de cette activité, prenez pour acquis que l'organisation et l'installation ont été faits adéquatement et concentrez-vous sur le message et sur la façon dont vous le communiquerez à l'athlète.

Points importants de votre explication / démonstration :

- a.
- b.
- c.
- d.

5.4.5 Si vous jouez le rôle d'observateur, inscrivez vos observations de l'explication et de la démonstration de l'entraîneur dans l'espace ci-dessous.

Nom de l'entraîneur observé : \_\_\_\_\_

Adéquat/ Je suis d'accord	Inadéquat/ Je suis en désaccord





Adéquat/ Je suis d'accord	Inadéquat/ Je suis en désaccord

5.4.6 Mon équipe a évalué l'efficacité de l'explication et de la démonstration en fonction des critères suivants :

Pour une bonne explication :

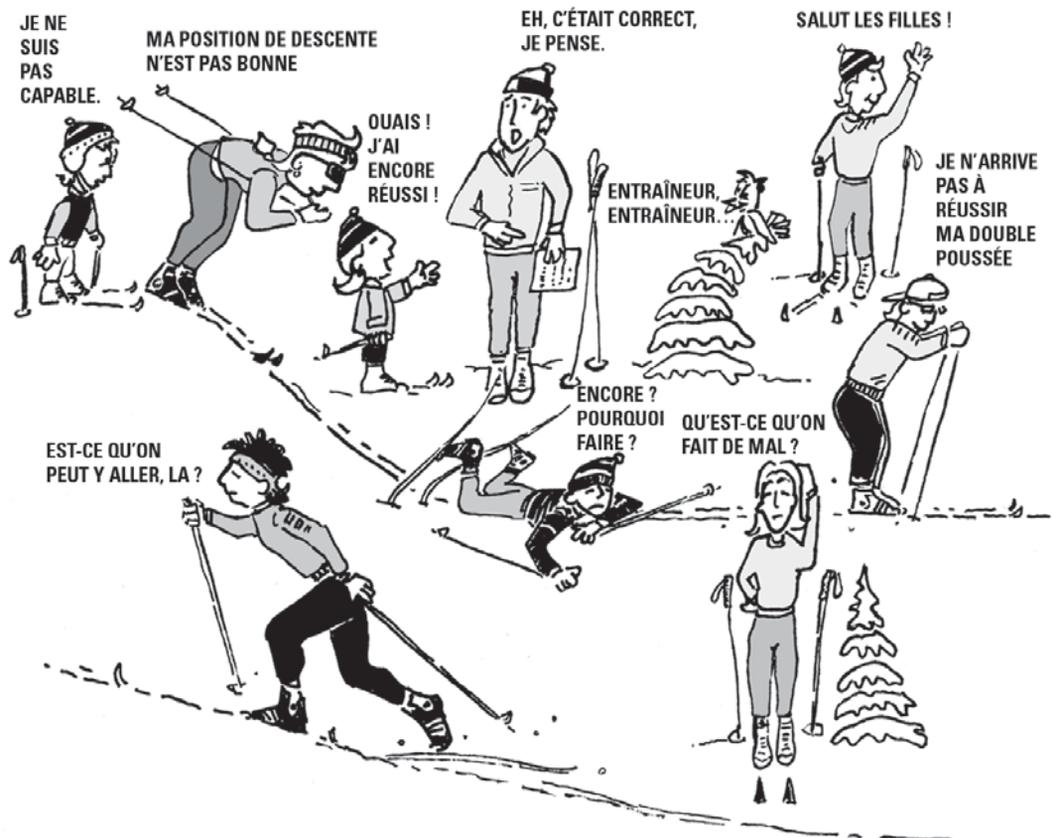
Pour une bonne démonstration :

5.4.7 Avec les membres de votre équipe, référez-vous à la section 5.4.2 *Explication et démonstration – Grille d'évaluation* du Document de référence, et complétez la liste de critères identifiés à la section 5.4.6 ci-dessus.





5.4.8 Observez l'illustration ci-dessous et identifiez les aspects de l'observation, de l'intervention et de rétroaction utilisés par l'entraîneur et qui pourraient être améliorés. Notez ces aspects sous l'illustration à la section 5.4.9.



5.4.9 Les aspects qui pourraient être améliorés sont...

5.4.10 En équipe avec un autre entraîneur, revoyez les observations faites à la section 5.4.9 ci-dessus. Après avoir consulté la section 5.4.3 du Document de référence, *L'observation, l'intervention et la rétroaction*, indiquez ci-dessous ce que vous feriez à la place de l'entraîneur dans ses interactions avec les athlètes portant le numéro 3, 7 et 10.





Commentaires généraux :

Athlète n° 1 : « Je ne suis pas capable ».

Athlète n° 2 : « Ouais ! j'ai encore réussi ! »

Athlète n° 3 : « Je n'arrive pas à réussir ma double poussée ».

5.4.11 Individuellement, vous allez regarder un segment vidéo. À l'aide de l'outil d'évaluation sur la rétroaction *L'observation de la rétroaction de l'entraîneur* à la section 5.3 du Document de référence, cochez chaque case où l'entraîneur donne de la rétroaction.

5.4.12 Comparez vos observations en équipe avec celles d'un autre entraîneur. Référez-vous ensuite au Document de référence et inscrivez les commentaires que vous feriez à cet entraîneur à la suite de votre analyse. Ce faisant, assurez-vous de prendre en considération les caractéristiques d'une bonne rétroaction !

Pour aider cet entraîneur à améliorer sa rétroaction, je lui dirais ceci...

5.4.13 Prenez quelques minutes individuellement afin de noter sur votre Fiche d'actions ce que vous avez appris au cours de cette étape.







## Étape 6 – L'enseignement et l'apprentissage : 2<sup>e</sup> partie

Les objectifs de l'étape :

- approfondir votre compréhension des aspects importants de l'apprentissage;
- apprendre à utiliser plusieurs outils pour vous améliorer comme enseignant.

### 6.1 L'explication et la démonstration

6.1.1 Les outils d'évaluation de la section 6.1 du Document de référence peuvent être utilisés pendant et après l'atelier de formation. Ceux-ci couvrent les points clé pour mettre en place les conditions les plus favorables à l'apprentissage :

- organisation et installation;
- explication et démonstration;
- observation, intervention et rétroaction.

Ces outils vous donneront une vue d'ensemble de l'enseignement, ainsi que de nouvelles idées pour votre travail d'entraîneur.

Une fois que vous aurez complété cette formation, vous pourrez continuer à utiliser ces outils afin de continuer à vous améliorer en tant qu'enseignant.

### 6.2 Autoévaluation

6.2.1 Complétez la Feuille *d'autoévaluation* de la section 6.2.1 du Document de référence. Cette autoévaluation vous permettra de réfléchir sur vos pratiques actuelles d'entraîneur. Les éléments énumérés dans ce document correspondent à ce que recherchera un évaluateur lors de ses observations. Ils vous aideront à savoir si vous détenez les compétences requises. Le formulaire d'autoévaluation vous aidera à identifier les zones de forces et celles qui requièrent de l'amélioration.

6.2.2 Qu'avez-vous appris au cours de cette étape ? Notez les commentaires pertinents dans la Fiche d'actions à la page suivante.





## **FICHE D' ACTIONS : L'ENSEIGNEMENT ET L'APPRENTISSAGE : 2<sup>E</sup> PARTIE**

### **IDÉES GÉNIALES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **COMMENT JE VAIS LES METTRE EN PRATIQUE :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Astuce : encouragez vos athlètes à devenir autonomes et à faire preuve d'initiative au cours de leur apprentissage et de leur développement technique.





## Étape 7 – Le soutien à l'athlète

Les objectifs de l'étape :

- ❑ s'initier à la gestion de l'équipe;
- ❑ apprendre à sélectionner les épreuves pour ses athlètes;
- ❑ apprendre à ses athlètes à planifier leur participation à une épreuve;
- ❑ apprendre à soutenir ses athlètes adéquatement lors d'une épreuve.

### 7.1 La gestion de l'équipe

7.1.1 Reportez-vous à la section 7.1 *La gestion de l'équipe* du Document de référence et révisez le contenu de cette section.

7.1.2 En vous référant à ces renseignements, identifiez deux domaines sur lesquels vous aimeriez vous concentrer afin d'améliorer la prestation de vos programmes (accroître le soutien à l'équipe, développer des politiques d'équipe, etc.).

a.

b.

7.1.3 Par équipe de trois, échangez sur les moyens d'améliorer les éléments que vous avez identifiés comme importants. Prenez un moment afin de noter dans votre Fiche d'actions les idées que vous aimeriez mettre en pratique.

### 7.2 La planification du calendrier d'épreuves

7.2.1 Lors du stage Ecomp-I – AS (terrain sec), vous avez conçu votre propre programme pour l'année et remis la Feuille de planification du calendrier qui comprenait les épreuves et les activités spéciales. Référez-vous maintenant au tableau de la section 7.2.1 du Document de référence et inscrivez-y le calendrier d'épreuves de votre équipe pour la présente saison. Cette fois-ci toutefois, inscrivez uniquement votre calendrier d'épreuves.





- 7.2.2 Prenez quelques minutes afin de comparer le nombre et la nature des épreuves que vous avez identifiées avec les directives suggérées pour les enfants dans le *Modèle d'épreuves* de la section 7.2.2 du Document de référence. Référez-vous de nouveau au tableau de la section 7.2.1 du Document de référence et notez-y les changements que vous aimeriez apporter.

### 7.3 La préparation de vos athlètes en vue d'une épreuve

- 7.3.1 Dans votre calendrier, choisissez une épreuve qui se déroule à l'extérieur de votre ville. Avec un autre entraîneur qui a choisi le même format d'épreuve (relais, sprint individuel, etc.), revoyez ensemble la section 7.3.2 *Planifier à l'avance* du Document de référence.
- 7.3.2 Échangez sur les façons dont vous pourriez améliorer votre préparation avant l'épreuve afin de fournir un meilleur soutien à vos athlètes. Inscrivez les deux changements ou améliorations que vous jugez les plus importants.

a.

b.





- 7.3.3 Prenez le Document *Préparation à une épreuve – Feuille 1* de la section 7.3.3 du Document de référence.
- 7.3.4 Le formateur vous place en groupes de trois pour discuter des principales tâches à effectuer avant, pendant et après une épreuve. Dans l'espace réservé à cet fin sur votre feuille, notez les tâches que vous croyez essentielles.
- 7.3.5 Revoir la *Planification personnelle d'une épreuve* à la section 7.3.5 du Document de référence. Comparez les notes que vous avez inscrites dans la colonne du centre de votre *Préparation à une épreuve – Feuille 1* avec ce que vous venez de lire à la section 7.3.5. Est-ce semblable ? Quelles sont les différences ? Inscrivez sur votre feuille de *Préparation à une épreuve* les points additionnels dont vous aimeriez vous rappeler.
- 7.3.6 Revoyez ensuite *Le soutien lors d'une épreuve* à la section 7.4 du Document de référence. Comparez vos notes dans la colonne de droite de votre *Préparation à une épreuve – Feuille 1* avec ce que vous venez de lire à la section 7.4 et inscrivez sur votre feuille les points dont vous aimeriez vous rappeler.

## 7.4 Le soutien de l'athlète au cours d'une épreuve

- 7.4.1 Votre équipe de neuf athlètes participe à une fin de semaine d'épreuves de type Coupe régionale qui a lieu à trois heures de route de l'endroit où vous habitez. Trois autres adultes sont avec vous : un entraîneur avec un peu d'expérience et deux parents qui n'ont jamais pris part à une épreuve inter-club auparavant. Vous arrivez sur place le vendredi soir. La première épreuve est une course à départ par intervalles en technique classique et le départ a lieu le samedi matin à 10h. Prenez le Document *Préparation à une épreuve – Feuille 2* de la section 7.3.4 du Document de référence et élaborer un plan complet comprenant les éléments suivants : transport des athlètes vers le site d'épreuves (athlètes, entraîneurs et parents), tests de fartage, préparation des skis, cueillette des dossards, ainsi que les autres tâches généralement considérées comme des éléments standards de soutien aux athlètes pour ce type d'épreuve. Incluez les horaires dans votre plan en gardant à l'esprit les routines d'avant et d'après épreuve que vous avez préparées avec vos athlètes.
- 7.4.2 Regardez la *Liste de vérification des éléments de soutien lors d'une épreuve* à la section 7.4.1 du Document de référence. Quels changements apporteriez-vous à votre plan ? Inscrivez-les sur votre feuille.
- 7.4.3 Le formateur anime une discussion sur l'importance que l'on doit accorder à la préparation des skis par rapport aux autres besoins des athlètes au stade AS, comme la préparation mentale, le soutien émotionnel, etc.





## FICHE D' ACTIONS : LE SOUTIEN À L'ATHLÈTE

### IDÉES GÉNIALES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### COMMENT JE VAIS LES METTRE EN PRATIQUE :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Astuce : pendant les stades Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner, un nombre insuffisant d'épreuves (ratio entraînement / épreuves) résultera en une faiblesse des habiletés sportives sur lesquelles on doit bâtir lors des stades ultérieurs.





## Étape 8 – L'enseignement de la technique classique

Les objectifs de l'étape :

- ❑ améliorer votre propre technique classique et ainsi, votre habileté à l'enseigner;
- ❑ apprendre les méthodes pour analyser et améliorer la compétence technique des athlètes;
- ❑ apprendre la progression technique adéquate pour les athlètes au stade de développement AS.

### 8.1 L'enseignement de la technique classique

- 8.1.1 Le formateur donne un aperçu des principales techniques classiques : le pas alternatif, la double poussée, le pas de un double poussée et le pas tournant.
- 8.1.2 Prenez la *Liste de vérification – Technique classique* de la section 8.2.1 du Document de référence, pour les techniques classiques mentionnées ci-dessus. Le formateur passe la liste en revue.

### 8.2 Séance sur neige : la technique classique

- 8.2.1 Le groupe se prépare pour une séance sur neige. N'oubliez pas d'apporter votre sac à dos, vos listes de vérification, une planchette à pince et un crayon.
- 8.2.2 Sur le plateau extérieur, le formateur anime la séance. Il filme l'exécution technique de chaque candidat.
- 8.2.3 Une fois la séance terminée, le groupe retournera en classe.

### 8.3 La détection et la correction des erreurs

- 8.3.1 Le formateur aide le groupe à réaliser les tâches suivantes :
- a. Revoir le film des différentes techniques classiques exécutées durant la séance sur neige;





- b. identifier les erreurs les plus courantes;
- c. trouver comment corriger ces erreurs;
- d. discuter sur la technique classique et sur d'autres points pertinents.

8.3.2 Inscrivez ci-dessous quelques bonnes idées d'exercices ou de techniques que vous ou d'autres entraîneurs du groupe pourriez utiliser pour améliorer vos techniques.

8.3.3 Prenez quelques minutes pour noter sur votre Fiche d'actions à la page suivante les éléments précis dont vous aimeriez vous souvenir lors de vos sessions sur neige.





## FICHE D' ACTIONS : L'ENSEIGNEMENT DE LA TECHNIQUE CLASSIQUE IDÉES GÉNIALES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### COMMENT JE VAIS LES METTRE EN PRATIQUE :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Astuce : à ce stade, continuez de développer les bonnes habitudes techniques à ski par la répétition et l'utilisation de jeux qui renforcent la technique enseignée.





## Étape 9 – Conclusion et évaluation du stage

Les objectifs de l'étape :

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

### 9.1 La démarche de certification Ecomp-I AS

9.1.1 La section 9.1 et 9.2 du Document de référence, *La démarche de certification de l'entraîneur de compétition – Introduction et la Grille de progression* de ce contexte, vous trouverez une description des prochaines étapes du contexte Entraîneur de compétition.

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

### 9.2 L'évaluation

9.2.1 Répondre au *Questionnaire d'examen* à la section 9.4 du Document de référence.

9.2.2 Remettre le questionnaire au formateur.

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

9.2.4 Remplir aussi le *Formulaire d'évaluation du stage*, à la section 9.3 du Document de référence. Votre opinion est importante.

9.2.5 Remettre le formulaire d'évaluation au formateur.

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











*Cher entraîneur,  
Chère entraîneure,*

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

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



Association  
canadienne  
des entraîneurs



Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs





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



Association  
canadienne  
des entraîneurs