



# GUIDE DE POCHE POUR LES ÉVALUATEURS

## TABLE DES MATIÈRES

### MATÉRIEL DE NIVEAU 1

Aperçu quotidien pour l'évaluateur de niveau 1.....	2
Présentation technique : Habiletés et compétences techniques essentielles .....	5
Présentation technique : Enseigner aux planchistes débutants .....	7
Concept S.A.F.E + Système QuickRide .....	8
Outil d'évaluation de niveau 1 .....	10

### MATÉRIEL DE NIVEAU 2

Aperçu quotidien pour l'évaluateur de niveau 2 .....	12
Présentation technique : Amélioration du planchiste .....	17
Présentation technique : Analyse et amélioration .....	20
Présentation technique : Enseignement du système QuickRide .....	21
Présentation technique : Introduire de nouvelles habiletés .....	22
Présentation technique : Développer des habiletés intermédiaires.....	25
Outil d'évaluation de niveau 2 .....	27

### MATÉRIEL DE NIVEAU 3

Aperçu quotidien de l'évaluateur de niveau 3.....	28
Présentation technique : Formation des moniteurs .....	38
Présentation technique : Compétences techniques avancées .....	40
Présentation technique : Perfectionnement des compétences avancées.....	41
Exemple de session # 1.....	42
Exemple de session # 2.....	43
Exemple de session # 3.....	44
Outil d'évaluation de niveau 3.....	45

### MATÉRIEL DU PARC 1

Aperçu quotidien pour l'évaluateur du stage Parc 1.....	49
Présentation technique : Les compétences essentielles en snowboard freestyle.....	51
Présentation technique : Les éléments fondamentaux du snowboard freestyle.....	53
Présentation technique : Enseigner au-delà des éléments fondamentaux.....	47
Outil d'évaluation du Parc 1 .....	55

TÂCHES ADMINISTRATIVES DE L'ÉVALUATEUR PENDANT UN STAGE.....	59
--	----

## NIVEAU 1 - APERÇU QUOTIDIEN POUR L'ÉVALUATEUR

<b>JOUR 1</b> <b>À la fin du jour 1, les candidats doivent être familiers avec ce qui suit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Standard technique niveau 1, incluant les 4 manoeuvres obligatoires</li> <li>- Compétences essentielles</li> <li>- Introduction au système QuickRide</li> <li>- Structure et présentation d'une leçon <i>QuickRide</i></li> </ul>	
<b>8 h 30 à 9 h</b>	<b>Inscription</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confirmez que les noms des participants figurent sur la liste du stage.</li> <li>- Distribuez le matériel de stage aux candidats.</li> <li>- Confirmez que chaque participant a bien suivi la partie en ligne de la formation. Il s'agit d'une partie obligatoire de la certification. <b>Ceux qui n'ont pas suivi la formation en ligne doivent la terminer avant la fin du cours.</b> Les parties en ligne incomplètes empêcheront le candidat de recevoir sa certification.</li> </ul> <b>Présentations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentez brièvement le personnel du stage.</li> <li>- Passez en revue le programme et la description du stage. Répondez aux questions des candidats, le cas échéant.</li> <li>- Discutez du processus d'évaluation du stage – évaluations continues des habiletés d'enseignement et de snowboard (techniques).</li> <li>- Décrivez les critères et les situations de reprise. Les personnes qui échouent les deux composantes devront reprendre le cours. Ceux qui réussissent une composante peuvent refaire le test de la composante restante (dans les 2 ans). Après 2 ans, le stage doit être repris en entier, mais l'évaluation ne portera que sur la partie restante.</li> </ul>
<b>9 h à 11 h 30</b>	<b>1. Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Après une descente d'échauffement, animez un échauffement dynamique (sans étirement statique) comprenant des mouvements comme : flexion des jambes, fentes, balancements avant-arrière des jambes, roulements des épaules, etc.</li> <li>- Utilisez ce temps pour s'assurer que l'équipement des candidats est ajusté adéquatement et de manière sécuritaire. <u>Résoudre tout problème d'équipement pouvant présenter un risque pour la sécurité.</u> Discutez des détails de l'installation de l'équipement, incluant la position des fixations (angles et espacement), la position des fixations entre le côté orteil et le côté talon (centrée), la longueur et la taille de la planche sans oublier le réglage des bottes (serrage).</li> <li>- Apprendre à connaître son groupe et inviter les membres de ce dernier à apprendre à se connaître entre eux (noms, activités brise-glace, antécédents, etc.)</li> </ul> <b>2. Amélioration des habiletés de snowboard (technique) #1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrivez la présentation technique associée à cette séance (<i>voir l'aperçu de la séance – pp. 10</i>).</li> </ul> <p><b><i>*Il est recommandé aux évaluateurs de prendre des séquences vidéo des candidats pendant la présentation du stage / séances d'amélioration des compétences techniques. Les vidéos peuvent être utilisées à des fins de rétroaction et doivent être sauvegardées pour référence future, si nécessaire.</i></b></p>
<b>11 h 30 à 12 h 30</b>	<b>DÎNER</b>
<b>12 h 30 à 15 h 30</b>	<b>Séance sur la neige #2</b> <b>Enseigner à des planchistes débutants</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrivez la présentation technique associée à cette séance (<i>voir l'aperçu de la séance, pp. 12</i>).</li> <li>- Pour cette session sur la neige, concentrez-vous sur la présentation des phases « notions élémentaires » et « glissement » du système QuickRide. Assurez-vous d'avoir le temps pour effectuer la présentation du matériel (leçons de démonstration) et les pratiques d'enseignement.</li> </ul>
15 h 30 à 16 h	<p><b>Conclusion</b></p> <p><b>Révision quotidienne</b> De manière individuelle, discutez avec les candidats de leurs compréhension et niveau d'aisance à l'égard de la matière abordée au cours de la journée. Assurez-vous que des notes sont prises dans le guide d'études ou sur le formulaire d'évaluation du candidat. Mettez en évidence les forces ainsi que les éléments à améliorer qui ne correspondent pas au standard du stage (habiletés d'enseignement ou technique).</p> <p><b>Préparation du jour 2</b> Demandez aux candidats d'effectuer les ateliers « Introduction à la théorie de l'enseignement » et « Service à la clientèle, sécurité et devoir de diligence », qui seront abordés dans le cadre du jour 2.</p>

<b>JOUR 2</b>	
À la fin du jour 2, les candidats doivent être familiers avec ce qui suit :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'entièreté du système QuickRide</li> <li>- Structure et présentation d'une leçon QuickRide</li> <li>- Présenter des leçons du système QuickRide à des élèves de types variés</li> </ul>	
8 h 30 à 9 h	<p><b>Présences (candidats reprenant la partie enseignement du stage)</b></p> <p>Confirmez que les noms des participants figurent sur la liste de stage.</p>
9 h à 11 h 30	<p><b>Enseigner à des planchistes débutants (suite)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuez à décrire la présentation technique associée à cette séance (pp. 12).</li> <li>- Pour cette session sur la neige, concentrez-vous sur la présentation de la phase « maîtrise » du système QuickRide. Assurez-vous d'avoir le temps pour effectuer la présentation du matériel (leçons de démonstration) et les pratiques d'enseignement. Veillez à diviser les leçons de présentation et de démonstration en deux segments : les manœuvres avec un seul pied attaché et les manœuvres avec les deux pieds attachés.</li> </ul>
11 h 30 à 12 h 30	<b>DÎNER</b>
12 h 30 à 15 h 30	<p><b>Enseigner à des planchistes débutants (suite)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuez à décrire la présentation technique associée à cette séance (pp. 12).</li> <li>- Pour cette session sur la neige, concentrez-vous sur la présentation des phases « virages » et « fluidité » du système QuickRide. Assurez-vous d'avoir le temps pour effectuer la présentation du matériel (leçons de démonstration) et les pratiques d'enseignement.</li> </ul>
15 h 30 à 16 h 30	<p><b>Conclusion</b></p> <p><b>Préparation du jour 3</b> Demandez aux candidats d'effectuer l'atelier « L'enfant et le snowboard » qui sera abordé dans le cadre du jour 3.</p> <p><b>Révision quotidienne</b> De manière individuelle, discutez avec les candidats de leurs compréhension et niveau d'aisance à l'égard de la matière abordée au cours de la journée. Assurez-vous que des notes sont prises dans le guide d'études ou sur le formulaire d'évaluation du candidat. Mettre en évidence les forces ainsi que les éléments à améliorer qui ne correspondent pas au standard du stage (habiletés d'enseignement ou technique).</p>

	Les commentaires relatifs aux habiletés techniques (de snowboard) peuvent être notés sur les formulaires d'évaluation des candidats aujourd'hui, puisque les habiletés techniques sont peu abordées au cours du jour 3.
--	---

<b>JOUR 3</b> ☐	
<b>À la fin du jour 3, les candidats doivent être familiers avec ce qui suit</b> ☐	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter les leçons aux enfants de différents âges.</li> <li>- Application des tactiques de développement des habiletés pour les planchistes autres que débutants</li> </ul>	
<b>9 h à</b> ☐ <b>11 h 30</b> ☐	<p><b>Séance de pratique de l'enseignement</b> ☐</p> <p><i>Profitez de cette session pour terminer de voir tous les détails restants de la présentation du système QuickRide des jours précédents.</i></p> <p>À la fin de cette séance, les candidats doivent avoir eu l'occasion de présenter une courte leçon au groupe, <b>destinée à un type d'élèves en particulier.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le format des leçons doit être semblable à celui du jour 1, une étape de la progression de niveau débutant devant être assignée. <i>Maximum de 15 minutes par leçon.</i></li> <li>- Inclure également les renseignements relatifs aux élèves et à la classe : <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>Nombre d'élèves prenant part à la leçon</b> ☐ (créer des groupes de différentes tailles, inclure des leçons privées, semi-privées et de groupe).</li> <li>o <b>Niveau d'habileté des élèves</b> ☐ : Qu'est-ce que les élèves sont en mesure de faire? (P. ex. : « Peut dérapier latéralement sur la carre côté talons seulement. »)</li> <li>o <b>Profil démographique des élèves</b> ☐ : Âge, aptitude athlétique, niveau de confiance, antécédents, etc.</li> <li>o Être créatif, mais réaliste à l'égard des habiletés des candidats au moment d'assigner les scénarios.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Terminez chaque leçon par une évaluation des forces et des aspects à améliorer. Maximum de 5 minutes. Remarque : Les séances d'enseignement du dernier jour font simplement partie de l'évaluation continue de l'enseignement et ne constituent pas un examen final. À la fin du stage, posez-vous la question suivante : Si le candidat devait enseigner une leçon, intégrerait-il la rétroaction qui lui a été fournie tout au long du stage?</i></p>
<b>11 h 30 à</b> <b>12 h 30</b>	<b>DÎNER</b>
<b>12 h 30 à</b> ☐ <b>14 h 30</b> ☐	<p><b>Amélioration des habiletés de snowboard #2</b> ☐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisez ce temps pour aborder tout problème de technique personnelle avec chaque candidat, en particulier les points faibles pouvant empêcher les candidats de réussir l'élément technique du stage.</li> <li>- <b>Veillez à ce que chaque candidat ait de multiples occasions de démontrer ses compétences dans les quatre manœuvres obligatoires.</b> Fournissez des commentaires et un encadrement au besoin.</li> <li>- Mettez en évidence les tactiques de développement des habiletés qui ont été utilisées dans le cadre de cette présentation technique (ou pendant la séance matinale du jour 1) et discutez de l'utilisation de tactiques pour les élèves novices (qui enchaînent déjà les virages).</li> </ul>
<b>15 h 30 à</b> ☐ <b>16 h 30</b> ☐	<p><b>RÉSULTATS DU STAGE</b> ☐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essayez de prendre une photo de groupe et l'envoyer par courriel à <a href="mailto:genevieve@casi-acms.com">genevieve@casi-acms.com</a>, ou la publier sur la page Facebook de CASI-ACMS. Encouragez les membres du groupe à « aimer » nos pages Facebook et Instagram.</li> <li>- Expliquez les avantages offerts aux membres de l'ACMS (offres spéciales pour les pros, assurance, etc.) ainsi que la procédure de paiement de la cotisation.</li> </ul>

Les membres reçoivent une facture pour le renouvellement de la cotisation à l'automne, pour la saison suivante.

#### PRÉSENTATION DES RÉSULTATS DU STAGE □

- La méthode suggérée pour présenter les résultats du stage est la suivante :
  1. Annoncez les réussites partielles (élément de l'enseignement ou technique) et remettez l'enveloppe des résultats à ces candidats.
  2. Annoncez les réussites complètes (nouveaux moniteurs de niveau 1) et remettez les enveloppes.
  3. Remettez les enveloppes restantes aux candidats ayant échoué les deux éléments.
  4. Invitez les candidats à venir vous parler après avoir passé en revue les commentaires figurant sur les formulaires d'évaluation.

**Remarque** □ Lors de la présentation des résultats du stage, tenter d'être au fait des différents types de personnalités au sein du groupe, de la dynamique de groupe ainsi que des ratios de réussite et d'échec.

Il peut être approprié d'annoncer les résultats en groupe, puis de remettre les formulaires d'évaluation, épinglettes, certificats, etc. Dans d'autres groupes, il peut être préférable de rencontrer chaque candidat individuellement pour discuter des résultats du stage (en particulier si le taux de réussite est faible).

## PRÉSENTATION TECHNIQUE : HABILITÉS ET COMPÉTENCES TECHNIQUES ESSENTIELLES

### Objectifs de la session □

À la fin de cette session les candidats devraient :

- a. Connaître les trois *compétences essentielles*
- b. Comprendre de quelle façon les habiletés techniques « Position et Équilibre », « Pivot » et « Mise à Carre » affectent les compétences techniques essentielles (résultats)
- c. Comprendre le standard technique requis pour réussir le stage niveau 1

### Déroulement de la session □

- Commencez par mettre en évidence les trois compétences en tant que **résultats ou objectifs** des mouvements que nous utilisons dans notre technique. Ces trois objectifs (compétences essentielles) sont les techniques recommandées par l'ACMS pour les planchistes de niveaux novice et intermédiaire. **Les compétences constituent également le standard technique □ niveau 1 requis pour réussir la certification.** □
- Assurez-vous de prendre le temps de vous concentrer sur chacune des compétences séparément au cours d'une seule ou de plusieurs descentes. Utilisez les tactiques ou les exercices pour mettre en évidence les mouvements ou les compétences nécessaires pour atteindre les objectifs.

Veillez à ce que la séance du matin soit amusante ! Essayez de vous concentrer sur la rétroaction individualisée en rapport avec le standard niveau 1, et non seulement sur l'introduction de tactiques. Choisissez au maximum 1 à 2 tactiques par compétence qui s'appliquent aux habiletés techniques des candidats. Prévoyez beaucoup de temps de pratique et de descente.

COMPÉTENCE □ (« QUOI ») □	OBJECTIF □ (« POURQUOI ») □	HABILETÉ / MANŒUVRE □ (« COMMENT ») □	TACTIQUE / ACTIVITÉ / EXERCICE □
<b>Position mobile et centrée</b>	<b>POSITION ET ÉQUILIBRE</b>		
	Trouver la position « idéale » assurant la stabilité optimale.	Flexion uniforme des articulations.	<b>Position vers l'avant, l'arrière et centrée</b> – faire l'expérience de différentes positions et de leur incidence sur la stabilité. Débuter avec une exploration statique des positions et puis commencez à vous déplacer en glissant.
	Développement d'une distribution du poids uniforme pour une base de support solide.	Mobilité des articulations inférieures. Flexion uniforme des articulations.	<b>Bonds</b> – avec l'objectif d'un poids équilibré entre les pieds avant et arrière. Mettre en lumière les difficultés associées aux bonds avec le poids placé trop vers l'avant ou vers l'arrière.
Améliorer l'équilibre et les habiletés d'équilibre.	Essai de mouvements non familiers.	<b>Descendre à reculons*</b> (switch) Sur un terrain vraiment plat, Les planchistes doivent réfléchir et planifier les mouvements afin de garder l'équilibre. *C'est aussi l'une des manœuvres obligatoires.	

COMPÉTENCE □ (« QUOI ») □	OBJECTIF □ (« POURQUOI ») □	HABILETÉ / MANŒUVRE □ (« COMMENT ») □	TACTIQUE / ACTIVITÉ / EXERCICE □
<b>Virages avec le bas du corps</b>	<b>PIVOT</b>		
	Maintien de l'alignement rotationnel (pour permettre aux articulations inférieures de faire pivoter la planche).	Débuter avec le CDM ; épaules / hanches maintiennent l'alignement rotationnel - légère anticipation.	<b>Exercice, « changer de mains »</b> , sur le côté orteil la main avant est devant le corps / la main arrière derrière ; sur le côté talon, ça change pour être derrière / la main arrière devant. Concentrez-vous sur un <u>changement contrôlé au moment du changement de carre</u> . Pas de balancement!
Développe des mouvements de pivot.	Les hanches, les genoux et les chevilles initient le mouvement.	<b>Guirlande</b> , pour se concentrer sur l'initiation et la complétion du virage. Pas de changement de carre!	

	Développer les capacités de rotation du bas du corps.	Mouvements de rotation avec les genoux et les pieds.	<b>Analogie du Pot Mason</b> <i>Utilisation des articulations inférieures pour diriger le snowboard.</i>
--	---	--	---

COMPÉTENCE □ (« QUOI ») □	OBJECTIF □ (« POURQUOI ») □	HABILITÉ / MANŒUVRE □ (« COMMENT ») □	TACTIQUE / ACTIVITÉ □ / EXERCICE □
<b>MISE À CARRE (ET PRESSION)</b>			
<b>Équilibre le long de la carre active</b>	Développer l'utilisation des articulations inférieures dans la mise à carre.	Flexion des hanches, des genoux et des chevilles.	<b>Exercice statique de mise à carre</b> pour se concentrer sur l'utilisation des genoux et des chevilles dans la mise à carre.
	Améliorer l'équilibre sur la carre.	Utilisation des chevilles pour créer une plateforme de mise à carre.	<b>« Arrêts-et-sauts »</b> afin de raffiner les habiletés de mise à carre. S'incliner (se pencher), puis anguler (fléchir) pour gérer l'équilibre sur la carre.
	Utiliser le profil latéral/sidecut de la planche pour créer la forme du virage vs le pivot. Introduire l'inclinaison.	« Se pencher » à l'intérieur du virage et permettre au profil latéral/sidecut de la planche de créer un changement de direction.	<b>Traverses coupées</b> Pour ressentir l'effet de la géométrie de la planche. Concentrez-vous sur la répartition centrée de la masse et la flexion de la cheville arrière pour s'assurer que l'arrière de la planche ne dérape pas.

## PRÉSENTATION TECHNIQUE :

### ENSEIGNER À DES PLANCHISTES DÉBUTANTS

#### Objectifs de la session □

À la fin de ces sessions les candidats devraient :

- Comprendre les objectifs du système *QuickRide*.
- Connaître les tactiques suggérées/ exercices associés avec chaque étape du système *QuickRide*.
- Comprendre la structure d'une bonne leçon efficace de niveau débutant (le cycle d'apprentissage, le concept S.A.F.E. et la progression modulaire/approche par bloc)

#### Déroulement de la session □

- Cette session sera présentée en plus petites sections au cours des deux premiers jours du stage niveau 1 :
  - Jour 1 (PM)**: Notions élémentaires et Glissement
  - Jour 2 (AM)**: Maîtrise
  - Jour 2 (PM)**: Virages et Fluidité
- La présentation devrait suivre un format « présentation » et ensuite « pratique ». Immédiatement après la leçon de démonstration (voir ci-dessous), demandez aux candidats de pratiquer brièvement l'enseignement de cette partie du système *QuickRide* à chacun, en équipe de deux (ou trois au besoin). Allouez environ un maximum de 10 minutes par leçon et puis demandez aux équipes de changer de rôles. Maximiser les opportunités de pratique

autant que possible. Afin d'augmenter le niveau de complexité et de gestion de la classe, augmentez le nombre d'élèves dans les groupes auxquels les candidats enseignent au fur et à mesure que le stage progresse.

- **Activité d'introduction :** Au début de la session (Jours 2 (PM) demandez aux candidats s'ils ont suivi une leçon débutante à l'occasion de leur première journée de snowboard. Dans l'affirmative, demandez-leur d'identifier ce qui était positif et/ou négatif lors de cette première expérience.
  - Cette discussion peut être utile pour souligner l'importance pour les moniteurs de faire preuve d'empathie lorsqu'ils enseignent à de nouveaux planchistes. **N'oubliez pas ce que c'est que d'être un débutant!**
  
- Débutez la présentation par une introduction générale du système QuickRide en tant que système d'enseignement aux débutants qui fournira aux moniteurs des outils pour faciliter et guider l'apprentissage des débutants :
  - Les nouveaux moniteurs peuvent simplement suivre la liste des tactiques et donner une bonne leçon pour débutants. Cependant, avec l'expérience, les moniteurs commenceront à adapter leur enseignement aux différents types d'élèves.
  - L'aspect important du système QuickRide est l'objectif de chaque phase - si l'élève a atteint l'objectif de la phase, il peut passer à l'étape suivante avec l'aide du moniteur.
  - Le système QuickRide tente de privilégier l'indépendance et la mobilité des élèves, afin de réduire la dépendance à l'égard du moniteur.
  
- La présentation du matériel doit se faire sous la forme d'une **formation des moniteurs en trois parties** :
  - A. Introduisez globalement la phase du système QuickRide, ainsi que l'objectif de cette phase. Il peut également être utile d'introduire une compétence d'enseignement pratique à démontrer dans la leçon de démonstration (par exemple : Démonstrations).
  - B. Présentez un court exemple de leçon de cette phase en utilisant le groupe ou une partie du groupe comme « élèves ».
    - Veillez à ce que la leçon de démonstration soit simple et puisse être copiée par les candidats.
    - Essayez de séparer le « doit savoir » du « bon à savoir ». Utilisez le guide de référence QuickRide de poche ou en ligne pour vous assurer que vous démontrez toutes les tactiques pertinentes.
    - Tenez-vous-en à la base, aux informations essentielles. N'oubliez pas d'utiliser et de démontrer clairement la compétence ou les habiletés d'enseignement pratique qui ont été présentées.
  - C. *Récapitulez et passez en revue l'exemple de leçon, en attirant l'attention sur les habiletés pratiques d'enseignement qui ont été utilisées dans la leçon : Service à la clientèle et sécurité, Communication et structure de leçon, Démonstrations, Analyse et amélioration et Contenu technique.* Il peut être utile de demander au groupe d'identifier et/ou de se rappeler des exemples spécifiques de chaque compétence pédagogique que vous avez incluse dans votre démonstration.

\* Ne vous attendez pas à la perfection à ce stade ! Encouragez plutôt le groupe à se familiariser avec les explications, la terminologie et les démonstrations en imitant les exemples de leçons que vous démontrez.



## LE CONCEPT S.A.F.E.

En présentant de nouvelles manœuvres ou de nouveaux mouvements, l'approche S.A.F.E. fournira une progression favorisant une présentation efficace. L'acronyme S.A.F.E. signifie:

Statique <input type="checkbox"/>	Actif <input type="checkbox"/>	Familiarisation <input type="checkbox"/>	Expérimentation <input type="checkbox"/>
En présentant un nouveau mouvement, invitez les élèves à visualiser/ressentir la séquence de mouvements sur un terrain plat. <input type="checkbox"/>	Les élèves apprennent par l'exécution – donnez une tactique ou une manœuvre à essayer. Pendant les premiers essais, prêtez une attention particulière au terrain et à la situation qui contribueront au succès. <input type="checkbox"/>	Expérience et pratique ciblées. Pendant cette étape, l'expérience est primordiale. Laissez les élèves s'exercer et permettez-leur de faire des erreurs – assurez-vous simplement d'offrir une rétroaction positive et suggérez l'amélioration quand des erreurs se produisent.	Modifiez la situation afin de favoriser l'adaptation – variez le terrain ou les mouvements. <input type="checkbox"/>

**Note aux évaluateurs :** Le concept S.A.F.E. peut être présenté dans le cours normal de la présentation des tactiques et manœuvres QuickRide (ex. : patinage).

## LE SYSTÈME QUICKRIDE:

OBJECTIFS <input type="checkbox"/>	PROGRESSION <input type="checkbox"/>	TACTIQUES DE SOUTIEN SUGGÉRÉES <input type="checkbox"/>
<b>I. NOTIONS ÉLÉMENTAIRES</b> <i>Apprendre à utiliser l'équipement et être à l'aise de se déplacer avec un pied attaché sur la planche.</i>	Équipement <input type="checkbox"/> Mobilité <input type="checkbox"/>	Présentations Équipement : parties de la planche Attacher le pied avant Familiarisation et mobilité avec l'équipement La « Position Neutre » Patinage Monter et descendre avec un pied attaché
<b>II. GLISSEMENT</b> <i>Développer de l'aisance en se tenant debout sur la planche à neige pendant qu'elle glisse (sur une pente douce).</i>	Trace directe <input type="checkbox"/>	« Pousse-Pousse-Glisse » Trace directe Expérimenter avec différentes positions du corps Trainée des orteils/talons Virages en « J »
<b>III. MAÎTRISE</b> <i>Apprendre à contrôler la vitesse et la direction avec les deux pieds fixés à la planche.</i>	Dérapage latéral <input type="checkbox"/> Pendule <input type="checkbox"/>	Initiation à la mise à carre (exercice de la pédale d'accélérateur) Dérapage latéral et dérive à gauche et à droite avec un pied fixé à la planche Traverse avec un pied fixé à la planche Attacher sa planche dans une piste Dérapage latéral (deux pieds attachés) Pendule (deux pieds attachés) Pendule en puissance
<b>IV. VIRAGES</b> <i>Apprendre à faire des virages (changer de carre dans la ligne de pente).</i>	Virages débutants <input type="checkbox"/>	Exercice de rotation statique (sans la planche) Exercice de la guirlande/ Virages « poule mouillée » Virages en « J » (revisiter l'étape 2) Marcher les virages Virages débutants
<b>V. FLUIDITÉ</b> <i>Apprendre à explorer la montagne de façon sécuritaire.</i>	Virages novices <input type="checkbox"/>	Ajouter une traverse entre les virages Traverse avec flexion/extension Virages novices (flexion après la ligne de pente) Contrôle de la vitesse : (Vitesse = forme, taille et pente) 360 glissés Bonds dans les traverses

## OUTIL D'ÉVALUATION NIVEAU 1: VOLET ENSEIGNEMENT SERVICE À LA CLIENTÈLE ET SÉCURITÉ:

### Standard non atteint

- Choisit un terrain qui n'est pas sécuritaire ou qui n'est pas adapté aux élèves de ce niveau ou au sujet de la leçon.
- La leçon n'est pas présentée d'une manière positive et axée sur l'élève.
- La sécurité n'est pas un point d'attention de la leçon, ou les élèves ne se trouvent pas dans un environnement sécuritaire.

### Standard atteint

- Le terrain est généralement sécuritaire et adapté aux élèves de ce niveau ou au sujet de la leçon.
- La leçon est généralement présentée d'une manière positive et axée sur l'élève.
- L'environnement d'apprentissage est généralement sécuritaire et sécurisé.

## COMMUNICATION ET STRUCTURE DE LA LEÇON:

### Standard non atteint

- Ne communique pas efficacement (les explications ne sont pas claires).
- La leçon n'est pas présentée dans un format modulaire efficace ou axé sur la progression.

### Standard atteint

- Communique efficacement (les explications sont généralement claires) et utilise un format « quoi », « pourquoi » et « comment ».
- La leçon suit une structure modulaire claire.

## DÉMONSTRATIONS:

### Standard non atteint

- Les démonstrations techniques ne sont pas adaptées au niveau d'habileté des élèves, ne sont pas claires ou ne sont pas faciles à reproduire.
- L'exécution des démonstrations n'inspire pas la confiance et les démos sont incorrectes.

### Standard atteint

- Utilisation efficace des démonstrations
- Exécution des démonstrations inspirant la confiance et techniquement correcte

## ANALYSE ET AMÉLIORATION:

### Standard non atteint

- La rétroaction n'indique pas les points pertinents à améliorer et manque d'attention individuelle.
- La rétroaction n'est pas positive et/ou pertinente pour l'essai de l'élève.

### Standard atteint

- La rétroaction indique de façon uniforme les points à améliorer relativement à l'objectif de la leçon, elle est communiquée clairement.
- La rétroaction est généralement présentée de manière positive et fait référence à la raison pour laquelle l'amélioration choisie est importante pour l'objectif ou le thème de la leçon.

## CONTENU TECHNIQUE:

### Standard non atteint

- Le moniteur ne présente pas efficacement la portion technique de la leçon (les concepts techniques sont présentés incorrectement ou de manière incomplète relativement à la méthodologie de l'ACMS).

### Standard atteint

- Le moniteur présente efficacement la portion technique de la leçon (les concepts techniques sont présentés correctement et de manière complète relativement à la méthodologie de l'ACMS).

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## OUTIL D'ÉVALUATION NIVEAU 1 □ VOILE □ TECHNIQUE POSITION MOBILE CENTRÉE

### Standard non atteint □

- Ne démontre pas la capacité de centrer le poids également au-dessus des deux pieds.
- N'est pas en mesure de maintenir l'alignement rotationnel (épaules, hanches, genoux et pieds).
- N'est pas en mesure de démontrer une flexion uniforme des articulations (hanches, genoux et chevilles) ou montre clairement une flexion excessive d'une partie du corps.

### Standard atteint □

- Démonstre la capacité à centrer le poids également au-dessus des deux pieds dans la plupart des situations, sur un terrain approprié.
- Maintient l'alignement rotationnel (épaules, hanches, genoux et pieds) de façon constante sur un terrain approprié.
- Démonstre de façon constante une flexion uniforme des articulations (hanches, genoux et chevilles) pendant les virages.

## VIRAGES AVEC LE BAS DU CORPS

### Standard non atteint □

- N'utilise pas les hanches et les genoux pour faire tourner la planche à neige (utilise les bras, les épaules et le haut du corps, ou une combinaison de ces derniers).
- Utilise des mouvements de contre-rotation pour amorcer ou exécuter les virages.
- Les virages n'affichent pas une forme arrondie ou ne sont pas symétriques.

### Standard atteint □

- Utilise les hanches et les genoux pour amorcer un changement de direction de la planche à neige de façon constante.
- Démonstre uniformément l'utilisation des mouvements de rotation pour faire tourner la planche à neige (les mouvements progressent des hanches aux genoux et aux pieds).
- Utilise le bas du corps pour créer des virages arrondis et symétriques la plupart du temps.

## ÉQUILIBRE LE LONG DE LA CARRE ACTIVE

### Standard non atteint □

- Utilise une inclinaison (pencher) ou une angulation (plier) excessive ou limitée. Les mouvements ne sont pas équilibrés.
- Ne démontre pas une prise de carre fiable, relativement au terrain de niveau 1, sur pistes damées.

### Standard atteint □

- Utilise une combinaison de l'inclinaison (pencher) et de l'angulation (plier) pour obtenir une prise de carre fiable la plupart du temps.
- La prise de carre est constamment évidente sur un terrain et dans des conditions convenables.

## MANOEUVRES OBLIGATOIRES:

- Virages intermédiaires glissés (Bleu) - 5-7 M LC
- Virages débutants - Régulier et switch (Terrain Vert) - 3-5 M LC
- Virages coupés ouverts - (Terrain Vert le plus facile) - 3-6 M LC
- Bonds dans les virages (Terrain Vert/Bleu) - 5-7 M LC

### Standard non atteint □

- Acquiert encore les mouvements nécessaires à l'exécution des manœuvres obligatoires, sur un terrain approprié.
- L'application des compétences techniques essentielles n'est pas évidente la plupart du temps, et les mouvements ne sont généralement pas fluides ou constants. Des fautes techniques majeures sont visibles sur l'une ou sur les deux carres.

### Standard atteint □

- Démonstre une consolidation des mouvements lors de l'exécution des manœuvres obligatoires sur un terrain approprié.
- L'application des compétences techniques essentielles est évidente la plupart du temps, les mouvements sont généralement fluides et constants. Des fautes techniques mineures occasionnelles peuvent être apparentes en raison de changements dans la pente ou des conditions de neige.

## NIVEAU 2 - APERÇU QUOTIDIEN POUR L'ÉVALUATEUR

<b>JOUR 1</b> □ <b>À la fin du jour 1, les candidats doivent être familiers avec ce qui suit</b> □ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Standards du stage niveau 2</li> <li>- Compétences essentielles et habiletés techniques de snowboard</li> <li>- Développement de leurs habiletés d'analyse et d'amélioration.</li> </ul>	
<b>8 h 30 à 9 h</b> □	<b>Présences (candidats reprenant la partie technique du stage)</b> □ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confirmer que les noms des participants figurent sur la liste du stage.</li> <li>- Les candidats à la reprise de l'examen de la portion snowboard (technique) assisteront au jour 1 seulement.</li> <li>- Distribuer le matériel de stage aux candidats.</li> <li>- Confirmez que chaque participant a bien suivi la partie en ligne de la formation. <b>Il s'agit d'une partie obligatoire de la certification.</b> Ceux qui n'ont pas suivi la formation en ligne doivent la terminer avant la fin du cours. Les parties en ligne incomplètes empêcheront le candidat de recevoir sa certification.</li> </ul> <b>Présentations</b> □ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présenter brièvement le personnel du stage.</li> <li>- À l'aide du guide de stage, passer en revue le programme et la description du stage. Répondre aux questions des candidats, le cas échéant.</li> <li>- Discuter du processus d'évaluation du stage – évaluations continues des habiletés d'enseignement et de snowboard (techniques).</li> <li>- Discuter des cas de reprise d'examen.</li> </ul>
<b>9 h à 11 h</b> □ <b>30</b> □	<b>Échauffement</b> □ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Après une descente d'échauffement, animer un échauffement dynamique (sans étirements statiques) comprenant des mouvements comme : flexions des jambes, fentes, balancements avant-arrière des jambes, roulements des épaules, etc.</li> <li>- Utiliser ce temps pour discuter du réglage de l'équipement. Sous forme de discussion, demander aux candidats pourquoi ils ont opté pour tel ou tel réglage de leur planche. Faire ressortir les différents assemblages de planche (cambrure vs. inversée ou hybride), ainsi que des différents angles ou largeur de position, etc. <u>Résoudre tout problème d'équipement pouvant présenter un risque pour la sécurité.</u> Discutez des détails de l'installation de l'équipement, incluant la position des fixations (angles et largeur), le centrage des fixations entre le côté orteil et le côté talon, la longueur et la taille de la planche sans oublier le réglage des bottes (serrage).</li> <li>- Apprendre à connaître son groupe et inviter les membres de ce dernier à apprendre à se connaître entre eux (noms, activités brise-glace, antécédents, etc.)</li> </ul> <b>Service à la clientèle et sécurité</b> □ <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se déplacer en groupe : Comment descendre tous ensemble en sécurité.</li> <li>2. Espacement : Distance idéale entre chaque planchiste en relation avec la vitesse et la piste utilisée.</li> <li>3. Évaluation des habiletés : Où se positionner pour observer (plusieurs options), on cherche « quoi » (compétences) et où on emmène les élèves pour mieux les analyser (débuter sur une piste verte).</li> <li>4. Sélection de pistes : Verte (initiation/acquisition), bleue (acquisition/consolidation), noire (consolidation/raffinement)</li> <li>5. Service à la clientèle : Conversation (faire connaissance avec son groupe), sécurité, information sur la station et la région, cadence, etc.</li> </ol>
<b>9 h à 11 h</b> □ <b>30</b> □	<b>Amélioration des habiletés techniques de snowboard</b> □

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrire la présentation technique associée à cette séance (<i>voir l'aperçu de la séance – p. 11</i>).</li> </ul>
<b>11 h 30 à 12 h 30</b>	<b>DÎNER</b>
<b>12 h 30 à 15 h 30</b>	<b>Présentation de l'analyse et de l'amélioration</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrire la présentation technique associée à cette séance (<i>voir l'aperçu de la séance – p. 14</i>).</li> </ul>
<b>15 h 30 à 16 h</b>	<b>Conclusion</b> <b>Préparation du jour 2</b> Demander aux candidats de réviser l'atelier qu'ils ont fait en ligne « Théorie de l'enseignement avancé » et « Analyse et amélioration », qui sera abordé dans le cadre du jour 2. <b>Révision quotidienne</b> De manière individuelle, discuter avec les candidats de leurs compréhension et niveau d'aisance à l'égard de la matière abordée au cours de la journée. S'assurer que des notes sont prises dans le guide de stage ou sur le formulaire d'évaluation du candidat. Mettre en évidence les forces ainsi que les éléments à améliorer qui ne correspondent pas au standard du stage (habiletés d'enseignement ou techniques).

<b>JOUR 2</b>	
<b>À la fin du jour 2, les candidats doivent être familiers avec ce qui suit :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Révision du système QuickRide</li> <li>- Structure de leçon <i>tout-partie-tout</i></li> <li>- Introduction à l'utilisation de la structure de leçon <i>approche par bloc</i> pour les élèves de niveau intermédiaire.</li> </ul>	
<b>9 h à 11 h 30</b>	<b>Présentation de l'enseignement du système QuickRide</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrire la présentation technique associée à cette séance (<i>voir l'aperçu de la séance – p. 15</i>).</li> </ul>
<b>11 h 30 à 12 h 30</b>	<b>DÎNER</b>
<b>12 h 30 à 15 h 30</b>	<b>Présentation « Introduire de nouvelles habiletés »</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrire la présentation technique associée à cette séance (<i>voir l'aperçu de la séance – p. 17</i>).</li> </ul>
<b>15 h 30 à 16 h</b>	<b>Conclusion</b> <b>Préparation du jour 3</b> Demander aux candidats de réviser « Physique et biomécanique du snowboard », qui sera abordé dans le cadre du jour 3. <b>Révision quotidienne</b> De manière individuelle, discuter avec les candidats de leurs compréhension et niveau d'aisance à l'égard de la matière abordée au cours de la journée. S'assurer que des notes sont prises dans le guide de stage ou sur le formulaire d'évaluation du candidat. Mettre en évidence les forces ainsi que les éléments à améliorer qui ne correspondent pas au standard du stage (habiletés d'enseignement ou techniques). <b>Les résultats des candidats à la reprise des examens doivent être présentés à ce moment.</b>

<p><b>JOUR 3 : À la fin du jour 3, les candidats doivent être familiers avec ce qui suit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Structurer et présenter des leçons axées sur la progression (adaptation au terrain, virages coupés/carving et ou freestyle de base).</li> <li>- Tactiques de développement des habiletés pour développer les aptitudes de snowboard techniques des planchistes de niveau intermédiaire.</li> </ul>	
8 h 30 à 9 h	<b>Présences (candidats reprenant la partie enseignement du stage)</b>
9 h à 11 h 30	<p><b>Pratique de l'enseignement : Introduire de nouvelles habiletés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- À la fin de cette séance, les candidats doivent avoir eu l'occasion de présenter une courte leçon au groupe.</li> <li>- Assignez aux candidats <u>un scénario de leçon axé sur le développement des habiletés ou sur les objectifs</u> afin qu'ils puissent s'en inspirer pour leur leçon. Les scénarios doivent être fondés sur les exemples de leçons présentées dans l'après-midi du deuxième jour. Exemples : <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>Initie les élèves à descendre sur un terrain non damé</b></li> <li>o <b>Initie les élèves à sauter pour la première fois</b></li> <li>o <b>Initie les élèves à la conduite coupée sur un terrain légèrement plus abrupt</b></li> <li>o <b>Enseigne à tes élèves des manœuvres freestyle sur le plat</b></li> </ul> </li> <li>- Si possible, prendre le remonte-pente ou passer quelques minutes avec le candidat pour l'aider à préparer sa leçon de pratique. Poser des questions pour déterminer l'habileté qu'il prévoit développer, ses tactiques précises, le terrain, etc. Ne pas fournir toutes les réponses, mais essayer de le faire réfléchir au processus de planification de la leçon.</li> <li>- Pendant les leçons, inviter les candidats (et les membres du groupe) à se concentrer sur les aspects pédagogiques : choix du terrain, communication, démonstrations, analyse et amélioration, gestion de classe.</li> <li>- À la fin de chaque leçon, passer en revue la pratique en groupe. Demander au groupe d'indiquer les points forts de l'enseignement. Discuter également des manières d'améliorer la présentation de l'information.</li> <li>- Si le temps le permet, permettre à certains ou à tous les candidats de présenter plus d'une leçon.</li> </ul>
11 h 30 à 12 h 30	<b>DÎNER</b>
12 h 30 à 15 h 30	<p><b>Développer les habiletés intermédiaires</b></p> <p>Décrire la présentation technique associée à cette séance (voir l'aperçu de la séance – p. 20).</p>
15 h 30 à 16 h	<p><b>Conclusion.</b></p> <p><b>Révision quotidienne</b></p> <p>De manière individuelle, discuter avec les candidats de leurs compréhension et niveau d'aisance à l'égard de la matière abordée au cours de la journée.</p> <p>S'assurer que des notes sont prises dans le guide de stage ou sur le formulaire d'évaluation du candidat.</p> <p>Mettre en évidence les forces ainsi que les éléments à améliorer qui ne correspondent pas au standard du stage (habiletés d'enseignement ou techniques).</p>

<b>JOUR 4</b>	
<b>À la fin du jour 4, les candidats doivent être familiers avec ce qui suit :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Structurer et présenter des leçons de développement des habiletés pour les élèves de niveau intermédiaire.</li> <li>- Rétroaction relative à la technique personnelle et tactiques de perfectionnement en lien avec le standard niveau 2.</li> </ul>	
<b>9 h à 11 h 30</b>	<p><b>Pratique de l'enseignement : Développer des habiletés intermédiaires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- À la fin de cette séance, les candidats doivent avoir eu l'occasion de présenter une courte leçon au groupe.</li> <li>- Assignez aux candidats un scénario de développement des habiletés afin qu'ils puissent s'en inspirer pour leur leçon. Les scénarios doivent être axés sur le matériel de développement des habiletés présenté au cours de l'après-midi du troisième jour. Exemples : <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>Aide tes élèves à effectuer des virages plus étroits sur des pentes plus abruptes</b></li> <li>o <b>Aide tes élèves à éviter la vibration de la planche dans leur virages court rayon</b></li> <li>o <b>Aide tes élèves à apprendre à contrôler leur vitesse dans tes pentes plus abruptes</b></li> <li>o <b>Améliore la capacité de tes élèves à rester sur la carre pendant les virages coupés sur un terrain bleu facile</b></li> </ul> </li> <li>- Si possible, prendre le remonte-pente ou passer quelques minutes avec le candidat pour l'aider à préparer sa leçon de pratique. Poser des questions pour déterminer l'habileté qu'il prévoit développer, ses tactiques précises, le terrain, etc. Ne pas fournir toutes les réponses, mais essayer de le faire réfléchir au processus de planification de la leçon.</li> <li>- Pendant les leçons, inviter les candidats (et les membres du groupe) à se concentrer sur les aspects pédagogiques : choix du terrain, communication, démonstrations, analyse et amélioration, gestion de classe. <i>Maximum de 20 minutes.</i></li> <li>- À la fin de chaque leçon, passer en revue la pratique en groupe. Demander au groupe d'indiquer les points forts de l'enseignement. Discuter également des manières d'améliorer la présentation de l'information. <i>Maximum de 5 minutes.</i></li> </ul> <p>Si le temps le permet, permettre à certains ou à tous les candidats de présenter plus d'une leçon.</p>
<b>11 h 30 à 12 h 30</b>	<b>DÎNER</b>
<b>13 h à 15 h</b>	<p><b>Séance d'amélioration du planchiste</b></p> <p>À la fin de l'après-midi, les candidats doivent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- comprendre où se situent leurs habiletés techniques de snowboard par rapport au standard niveau 2;</li> <li>- disposer de tactiques d'amélioration à mettre en application après le stage.</li> <li>- Utiliser les compétences techniques essentielles à titre de structure pour la séance de l'après-midi.</li> <li>- Selon l'évaluation des habiletés de snowboard techniques du groupe, choisir de mettre l'accent sur les habiletés sur terrain damé, sur terrain abrupt, de <i>carving</i> ou d'adaptation du terrain (ou une combinaison de ces habiletés).</li> <li>- Il s'agit de la dernière occasion d'évaluer les habiletés de snowboard techniques. S'assurer d'aborder toute difficulté encore apparente dans les habiletés techniques personnelles des candidats.</li> </ul>

	S'assurer d'utiliser un mélange de tactiques, de rétroaction et de pratique guidée pendant la séance.
15 h à 16 h ☐	<p><b>RÉSULTATS DU STAGE</b> ☐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essayer de prendre une photo de groupe tout en respectant les règles de distanciation sociale et l'envoyer par courriel à <a href="mailto:genevieve@casi-acms.com">genevieve@casi-acms.com</a> ou la publier sur la page Facebook de l'ACMS-CASI. Encourager les membres du groupe à « aimer » nos pages Facebook et Instagram.</li> </ul> <p>☐</p> <p><b>PRÉSENTATION DES RÉSULTATS DU STAGE</b> ☐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La méthode suggérée pour présenter les résultats du stage est la suivante :       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Annoncez les réussites partielles (élément de l'enseignement ou technique) et remettez l'enveloppe des résultats à ces candidats.</li> <li>2. Annoncez les réussites complètes (nouveaux moniteurs niveau 2) et remettez les enveloppes.</li> <li>3. Remettez les enveloppes restantes aux candidats ayant échoué les deux éléments.</li> <li>4. Invitez les candidats à venir vous parler après avoir passé en revue les commentaires figurant sur les formulaires d'évaluation.</li> </ol> </li> </ul> <p><b>Remarque</b> ☐ Lors de la présentation des résultats du stage, tentez d'être au fait des différents types de personnalités au sein du groupe, de la dynamique de groupe ainsi que des ratios de réussite et d'échec.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il peut être approprié d'annoncer les résultats en groupe, puis de remettre les formulaires d'évaluation, épinglettes, certificats, etc. Dans d'autres groupes, il peut être préférable de rencontrer chaque candidat individuellement pour discuter des résultats du stage (en particulier si le taux de réussite est faible).</li> </ul>



## PRÉSENTATION TECHNIQUE : AMÉLIORATION DU PLANCHISTE

Cette séance a pour but d'initier (ou initier à nouveau) le groupe aux trois *compétences essentielles (ou compétences de base)* et à leur incidence sur les habiletés techniques de snowboard personnelles.

- Commencer par mettre en lumière les compétences comme les résultats des mouvements que nous utilisons dans notre technique de snowboard. Pour les niveaux novice et intermédiaire, ces trois objectifs (*compétences essentielles*) sont les techniques recommandées que l'ACMS préconise.
- À la fin de cette séance, les candidats doivent :
  - a. connaître les trois compétences essentielles;
  - b. comprendre l'incidence qu'ont les habiletés techniques (mouvements) sur les compétences essentielles (objectifs/résultats);
  - c. avoir une compréhension du standard technique (de snowboard) du stage niveau 2.

*S'assurer que la séance matinale est AMUSANTE! Essayer de se concentrer sur la rétroaction individualisée relativement au standard du niveau 2, et pas simplement sur la présentation des tactiques. Choisir une ou deux tactiques par compétence s'appliquant aux habiletés techniques des candidats. Prévoir suffisamment de temps pour la pratique et les descentes.*

*Si l'équipement le permet, des séquences vidéo des candidats peuvent être prises pendant la séance matinale, aux fins de visionnement en fin de journée.*

COMPÉTENCE <input type="checkbox"/> « QUOI » <input type="checkbox"/>	OBJECTIF <input type="checkbox"/> « POURQUOI » <input type="checkbox"/>	MANŒUVRE <input type="checkbox"/> « COMMENT » <input type="checkbox"/>	TACTIQUE / <input type="checkbox"/> ACTIVITÉ / <input type="checkbox"/> EXERCICE <input type="checkbox"/>
<b>POSITION ET ÉQUILIBRE</b>			
<b>Position mobile <input type="checkbox"/> centrée</b>	Améliorer l'équilibre et l'adaptabilité.	Stimuler les habiletés d'équilibre à l'aide de mouvements non familiers.	<b>Descendre à reculons (switch)</b> – inciter les planchistes à réfléchir et planifier au préalable leurs mouvements dans le but de garder l'équilibre.
	Développer la distribution centrée du poids.	Décollement de la planche et atterrissage sur les deux pieds.	<b>Bonds à 180° avec dérapage latéral</b> – s'assurer que les planchistes maintiennent un corridor étroit dans la ligne de pente. Mettre l'accent sur les envols et les atterrissages avec les deux pieds.
	Développer l'équilibre pendant la rotation.	Centre de masse abaissé aux fins de stabilité.	<b>360° glissés</b> – souligner le contraste entre un centre de masse plus haut et un centre de masse plus bas pour la stabilité. De plus, utiliser le regard pour garder l'équilibre.

COMPÉTENCE □ « QUOI » □	OBJECTIF □ « POURQUOI » □	MANŒUVRE □ « COMMENT » □	TACTIQUE / □ ACTIVITÉ / □ EXERCICE □
Virages avec le □ bas du corps □	<b>PIVOT</b>		
	Développer un point de pivot central.	Déplacement équilibré de la spatule et du talon de la planche. Exercice statique.	<b>Virages en « X »</b> – exercice statique axé sur un point de pivot central. La marque d'un « X » est laissée sur la neige après avoir pivoté sur terrain plat.
	Augmenter la participation des articulations inférieures dans les virages.	Amorce du changement de direction à l'aide des genoux et des pieds.	<b>Pivot dans la ligne de pente (guirlande)</b> – mettre l'accent sur l'amorce et l'exécution du virage. Aucun changement de carre!
	Utiliser les pieds pour être plus précis dans les virages.	Aiguillage de la planche à neige dans le virage à l'aide de mouvement des pieds.	<b>« Twist des disques » (rotation du bas du corps)</b> – utiliser les articulations inférieures (genoux et chevilles) pour guider la planche à neige dans un virage plus court.
	<b>MISE À CARRE</b>		
Développer l'utilisation des articulations inférieures dans la mise à carre.	Flexion des hanches, des genoux et des chevilles.	<b>Exercice de mise à carre statique (analogie « sans appuifalons/highback »)</b> – mettre l'accent sur l'utilisation des chevilles dans la mise à carre, ainsi que l'inclinaison.	

COMPÉTENCE □ « QUOI » □	OBJECTIF □ « POURQUOI » □	MANŒUVRE □ « COMMENT » □	TACTIQUE / □ ACTIVITÉ / □ EXERCICE □
Équilibre le long de la carre active □	<b>MISE À CARRE</b>		
	Engager la carre tôt.	Bond au changement de carre.	<b>Virages coupés sautés (au changement de carre)</b> – bondir à la fin du virage précédent et atterrir sur une nouvelle carre.
	Développer l'équilibre au-dessus de la carre.	Utilisation des chevilles pour créer la plateforme de carre.	« <b>Arrêt et bond</b> » – ou perfectionnement des habiletés de mise à carre. Inclinaison (se pencher), puis angulation (fléchir) pour gérer l'équilibre sur la carre.
	<b>PRESSION</b>		
	Contact de la planche avec la neige.	Bas du corps relâché et mobile.	<b>Absorption sur terrain varié</b> – utiliser les jambes pour absorber passivement les ondulations du terrain.
	Développer la séparation des pieds et le « chargement » de la planche.	Transfert de poids + poussée de la planche vers l'avant (arrière) + « rebond ». Absorption de l'atterrissage	« <b>Ollies</b> » / « <b>nollies</b> » – accumuler et relâcher activement la pression dans la planche à neige.
Relâcher la pression.	Extension au décollement de la planche et absorption à l'atterrissage avec les deux jambes.	<b>Petits sauts / envols</b> – mettre l'accent sur les bonds (extension au début du tremplin de saut ou de la bosse).	

COMPÉTENCE □ « QUOI » □	OBJECTIF □ « POURQUOI » □	MANŒUVRE □ « COMMENT » □	TACTIQUE / □ ACTIVITÉ / □ EXERCICE □
Synchronisme et coordination □	Développer l'adaptabilité.	Regard orienté vers l'avant, anticipation.	« <b>Suivez le guide</b> » – créera le besoin d'effectuer un virage où nous ne le ferions pas normalement.
	Développer l'adaptabilité dans les suites de mouvements.	Essai du transfert sur la spatule et le talon, en plus de la rotation et des carres variées.	<b>Figures sur le plat</b> – commencer par des appuis avant et arrière simples, puis ajouter les rotations de base.

	Développer la rapidité.	Réduction graduelle des phases d'amorces et de fin des virages.	<b>Dérapiage latéral pour obtenir des virages de court rayon</b> – commencer par une longue phase de dérapage latéral, puis réduire graduellement jusqu'à l'obtention des virages de court rayon.
--	-------------------------	---	---

## PRÉSENTATION TECHNIQUE : **ANALYSE ET AMÉLIORATION** □

À la fin de cette séance, les candidats auront été exposés aux tactiques et approches d'analyse et d'amélioration pour les élèves intermédiaires.

- Diviser la séance en deux et mettre l'accent sur les habiletés d'analyse pendant la première moitié, puis sur les habiletés d'amélioration pendant la deuxième.
- Se concentrer sur les habiletés de snowboard techniques intermédiaires (aptitudes techniques actuelles des candidats) y compris les **manœuvres obligatoires de niveau 2** pendant toute cette séance. Encourager les membres du groupe à s'observer les uns les autres pendant l'analyse ou l'amélioration de chacun.

□

**Évaluateurs** : Utiliser une variété de tactiques et d'outils de développement d'analyse et d'amélioration pour inciter le groupe à travailler leurs habiletés d'analyse ou d'amélioration.

Exemples :

- *Travail en partenariat* (suivez le guide)
- *Exercice du téléphone*
- *Exercice de déplacement en boucle*

<b>PARTIE 1</b> <b>Points techniques clés : Habiletés d'analyse</b>	<b>PARTIE 2</b> <b>Points techniques clés : Amélioration</b> □
<p><b>LES POINTS D'OBSERVATION ET LE CHOIX DU TERRAIN.</b> □</p> <p>-L'endroit où les moniteurs choisissent d'emmener les élèves et de les observer aura un impact important sur l'analyse. -Nous voyons des choses différentes d'un point de vue ou d'un terrain à l'autre. -Variez la position d'observation et la tactique pour obtenir les meilleurs résultats.</p>	<p><b>FORMAT PPE</b> (<i>Positif, Pour, Essai</i>)</p> <p>Aide les moniteurs à formuler la rétroaction de manière positive. <i>Positif</i> : Mettre l'accent sur les aspects positifs – que devraient-ils continuer à faire? Être précis et descriptif. <i>Pour</i> : Qu'est-ce qui les aidera à s'améliorer dans l'ensemble? <i>Essai</i> : Comment feront-ils le changement? Être précis. Mettre l'accent sur le mouvement avec une <u>façon</u> claire. □</p>
<p><b>CONNAISSANCES DU MONITEURS</b> □</p> <p><b>Compétences essentielles</b> : Commencez par déterminer, parmi les trois compétences essentielles, celles qui sont les plus fortes et celles qui sont les plus faibles.</p> <p>Quelle(s) habileté (s) manque(nt) le plus à cette compétence ?</p> <p><b>Décider de la tolérance (TTPPE)</b> □ Prendre en compte les autres facteurs pour décider du type d'intervention nécessaire.</p>	<p><b>MOTS ET PHRASES À ÉVITER</b> □</p> <p>-Éviter les mots ou phrases créant de la négativité ou un environnement « moniteur vs élève ». (P. ex. « Mais », « Tu devrais », « Je veux ») -Essayer d'utiliser des mots et phrases créant de la positivité, une approche de l'apprentissage axée sur le travail d'équipe (avec le moniteur). P. ex. « Nous », « Essayons », etc.</p> <p>□</p>
<p><b>La séquence d'analyse des événements.</b> □</p> <p>1. <b>Établir le résultat idéal</b> – Imaginer l'exécution parfaite de la tâche ou de l'habileté.</p>	<p><b>DISTANCE PARCOURUE (MILEAGE)</b> □</p> <p>-L'accent doit être mis sur le plus de distance parcourue possible et l'entraînement avec les bons conseils amenés au bon moment.</p>

<p>2. <b>Comparer le résultat idéal à l'essai</b> – À l'aide des compétences essentielles, comparer les différences entre le résultat idéal et l'essai de l'élève. Noter les effets (résultats) et les causes (habiletés).</p>	<p>-L'amélioration ne se fait que par l'expérience et la répétition. -Encourager la pratique de la technique avec les élèves les plus faibles.</p>
<p>3. <b>Déterminer le seuil de tolérance</b> (TTPPEE) - Il faut tenir compte des autres facteurs pour décider du type d'intervention requise.</p> <p>4. <b>Formuler un plan d'amélioration</b> – Choisir une habileté et <u>COMMENT</u> l'aborder (exercice, tactique, analogie, etc.)</p>	<p><b>FORMULER UN PLAN D'AMÉLIORATION AXÉ SUR LES HABILÉTÉS</b> □ Offrir une tactique, un mouvement précis ou un exercice pour les aider à ressentir la nouvelle sensation dans leur technique. □</p>

## PRÉSENTATION TECHNIQUE : ENSEIGNEMENT DU SYSTÈME QUICKRIDE

\*Référez-vous au niveau 1 pour le tableau du système QuickRide.

Cette séance a pour but de perfectionner les habiletés d'enseignement aux débutants et novices des moniteurs et de les initier à la méthode *Tout-Partie-Tout* de structure des leçons.

- Le système *QuickRide* tente de donner la priorité à l'indépendance et à la mobilité des élèves afin de réduire la dépendance à l'égard du moniteur. (Exemple : manœuvres sur un pied). Commencer la présentation avec un aperçu général du système *QuickRide*, en passant en revue les cinq (5) phases de ce dernier ainsi que les tactiques qui y sont associées.
- Décrire la méthode de présentation *Tout-Partie-Tout* à titre d'alternative à l'approche *modulaire* pour structurer les leçons de niveau débutant : □
  - **Tout** : Regarder les habiletés ou le niveau de l'élève dans l'ensemble. Ou poser des questions pour déterminer les habiletés existantes.
  - **Partie** : Établir un plan pour développer ou perfectionner une petite partie de la technique. Il doit s'agir d'une approche de développement des habiletés (p. ex. position et équilibre, pivot, mise à carre, etc.).
  - **Tout** : Intégrer les habiletés nouvellement perfectionnées dans les habiletés techniques globales.
  - *Remarque : Dans plusieurs cas, la « partie » d'une séquence Tout-Partie-Tout suivra une structure modulaire.*
- La présentation du matériel doit être effectuée selon une approche de pratique de l'enseignement guidée : □
  - Chaque membre du groupe doit avoir l'occasion de faire une présentation de pratique de l'enseignement d'une partie du système *QuickRide*.
  - Encourager les moniteurs à utiliser une structure *Tout-Partie-Tout* pour leurs leçons, en établissant des scénarios de départ pour chacune des leçons. (P. ex. « Cet élève travaille sur le dérapage latéral et a de la difficulté à utiliser la carre côté orteils. Il est beaucoup plus à l'aise sur le côté talons. »)
  - Encourager les moniteurs à utiliser la portion « *Tout* » de la séquence pour déterminer le meilleur point de départ du système *QuickRide* pour perfectionner les habiletés.

À la fin de cette séance, les candidats doivent :

- avoir une meilleure compréhension du système *QuickRide*, en particulier des tactiques permettant d'adapter la progression aux différents types d'élèves; □
- connaître les tactiques et exercices suggérés associés à chacune des étapes; □
- commencer à comprendre comment appliquer une approche *Tout-Partie-Tout* à l'enseignement aux planchistes débutants et novices; □
- comprendre comment appliquer le système *QuickRide* à l'enseignement du snowboard à reculons/switch. □

□ **Évaluateurs** : Inviter les membres du groupe à descendre à reculons/switch, soit à l'inverse de leur position naturelle, tout au long de cette séance (SAUF dans les remontées).



<b>Pression</b>	<p>1 : <i>Statique</i> : Sur terrain plat, pratiquez des mouvements de haut en bas pour l'absorption. Exercice : Ralentissez le mouvement de haut en bas avec le regard dirigé vers l'avant, et la main arrière au-dessus du talon. Assurez-vous d'avoir une grande amplitude de mouvement.</p> <p>2 : <i>Actif</i> : Appliquez cette position à une traverse lente sur une section de terrain bosselée. Exercice : Traverse lente avec absorption - le regard dirigé vers l'avant, et la main arrière au-dessus du talon, bas du corps mobile. L'objectif est de maintenir la planche en contact sur la neige.</p> <p>3 : <i>Familiarisation (libre)</i> : Pratique et mileage sur le côté orteils et talons.</p> <p>4 : <i>Expérimentation</i> : Continuer la pratique et le mileage, expérimenter avec les deux carres orteils vs. talons, et variation de la vitesse et de la taille des bosses. Diriger le regard vers l'avant pour anticiper les changements de pression.</p>
-----------------	---

## INTRODUIRE DES MANOEUVRES SUR TERRAIN PLAT

**Focus:** Introduire les élèves aux manoeuvres de baser sur terrain plat

HABILETÉS <input type="checkbox"/>	PROGRESSION SUGGÉRÉE <input type="checkbox"/>
<b>Position et équilibre</b> <input type="checkbox"/> <b>Pivot</b> <input type="checkbox"/> <b>Pression</b> <input type="checkbox"/>	<p><b>Pressions sur la spatule ou le talon (<i>Nose &amp; Tail Presses</i>)</b></p> <p>1: <i>Statique</i> : Déplacez le CDM (hanches) vers le bas (pour améliorer la stabilité) et vers l'avant et l'arrière au-dessus de la spatule ou du talon de la planche. Expérimentez avec l'amplitude de mouvement requise sur un terrain plat.</p> <p>2: <i>Actif</i> : Appliquez ces mouvements du CDM aux déplacements sur terrain facile. Gardez les yeux levés et regardez devant vous pour anticiper les changements d'équilibre.</p> <p>3: <i>Familiarisation (libre)</i> : Pratique et mileage.</p> <p>4: <i>Expérimentation</i> : Essayez d'effectuer des pressions sur la spatule et sur le talon sur différentes carres (orteils et talons), sur différentes pentes et à différentes vitesses.</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><b>Pressions sur la spatule ou le talon avec Rotation <input type="checkbox"/></b></p> <p>1: <i>Statique</i> : Déplacez le CDM (hanches) vers le bas (pour améliorer la stabilité) et vers l'avant et l'arrière au-dessus de la spatule ou du talon de la planche. Ajoutez une rotation avec la tête, le regard, les bras (épaules) et les hanches.</p> <p>2: <i>Actif</i> : Appliquez ces mouvements du CDM aux déplacements sur terrain facile. Gardez les yeux levés et regardez devant vous pour anticiper les changements d'équilibre tout en utilisant le CDM pour effectuer la rotation.</p> <p>3: <i>Familiarisation (libre)</i> : Pratique et mileage. Concentrez-vous sur une tâche à la fois (ex. : rotations <i>frontside</i> seulement)</p> <p>4: <i>Expérimentation</i> : Essayez différentes combinaisons de rotations (<i>frontside/backside</i>), ainsi que des pressions sur la spatule ou le talons (<i>nose et tail presses</i>).</p>

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## INTRODUCTION AUX SAUTS □

**Focus:** Introduire les élèves à sauter (décoller du sol)

HABILITÉS □	PROGRESSION SUGGÉRÉE □
<p><b>Pression</b> Pop : Utilisation de l'extension rapide des deux jambes pour aider à décoller du sol. Le relâchement de la pression est dû au mouvement vertical qui permet de charger les jambes et le snowboard. Les jambes se rétractent dans l'air et s'étirent pour absorber l'atterrissage.</p> <p>Ollie : Utiliser l'énergie accumulée dans le talon de la planche pour propulser le planchiste dans les airs.</p>	<p><b>Pop</b> □ 1: <i>Statique</i> : Déplacez CDM vers le bas, et étendez en "appuyant" au travers du snowboard. Avec une force d'extension accrue, les planchistes commenceront à "sauter" de la neige. 2: <i>Actif</i> : Sur un terrain facile sans bosses/sauts, s'entraîner à faire des pops. Concentrez-vous sur les atterrissages en douceur. 3: <i>Familiarisation</i> : utiliser les variations du terrain pour aider au pop (petites bosses). 4: <i>Expérimentation</i> : Utilisation de différentes variations du terrain pour mettre au défi l'habileté du pop. Le synchronisme et la coordination jouent ici un rôle dans le choix du moment où il faut abaisser le CDM, du moment où il faut faire une extension et de la rapidité avec laquelle il faut faire l'extension.</p> <p><b>Ollie</b> □ 1: <i>Statique</i> : Déplacer le CDM vers le bas, et déplacer le snowboard vers l'avant (en plaçant le poids au-dessus du pied arrière). Étendez rapidement la jambe arrière (semblable à un pop). Dans les airs, rétractez les deux jambes et atterrissez doucement. 2: <i>Actif</i> : Sur un terrain facile, sans bosses ni sauts, pratiquez les ollies avec la base de la planche à plat. Concentrez-vous sur les atterrissages en douceur sur les deux pieds. 3: <i>Familiarisation</i> : Pratiquer des ollies avec un synchronisme / une vitesse variable. 4: <i>Expérimentation</i> : Pratiquer les ollies à partir de la base de la planche à plat, ainsi que de chaque carres. Expérimentez avec les changements dus à la mise à carre.</p>

## INTRODUIRE ET DÉVELOPPER LA CONDUITE COUPÉE/CARVING □

**Focus:** Introduire les élèves à la conduite coupée/carving et développer les habiletés.

HABILITÉS □	PROGRESSION SUGGÉRÉE □
<p><b>Mise à carre</b></p>	<p><b>INTRODUIRE LA CONDUITE COUPÉE (CARVING)</b> 1 : <i>Statique</i>: Discuter du profil latéral de la planche (<i>sidecut</i>) et de la mise à carre ainsi que de l'élimination du pivot dans la conduite coupée/carving. Exercice : Exercice de mise à carre statique - utilisation des hanches, des genoux, des chevilles dans la mise à carre. Poids réparti également entre le pied avant et le pied arrière. 2: <i>Actif</i>: Créer une mise à carre pure (trace de crayon) dans une traverse. Exercice : Traverse coupée - dans une traverse étroite, sur un terrain plus plat, pratiquer les traverses laissant une trace de crayon dans la neige. 3: <i>Familiarisation</i>: Pratiquer les traverses avec plus de vitesse, et augmentez progressivement l'angle de départ de la traverse pour ajouter une plus grande amplitude de descente et de montée (n'oubliez pas la gestion du risque !). 4: <i>Expérimentation</i>: Expérimentez avec l'ajout d'un changement de carre pendant la traverse pour créer des virages coupés. Exercice : Virages coupés de base - sur un terrain très tolérant, demandez aux élèves d'enchaîner des lignes crayon en effectuant virages ronds et épurés. —</p>



	<p><b>DÉVELOPPER LA CONDUITE COUPÉE (CARVING)</b></p> <p>1 : <i>Statique</i> : Comment obtenir une forme de virage plutôt que d'utiliser le sidecut? Exercice : Exercice de mise à carre statique - utilisation des hanches, des genoux, des chevilles dans la mise à carre. Poids réparti également entre le pied avant et le pied arrière.</p> <p>2 : <i>Actif</i> : Créer une mise à carre pure (trace de crayon) en insistant sur l'entrée du virage. Exercice : "Rouler" sur la carre et mise à carre tôt (dans le haut du virage).</p> <p>3 : <i>Familiarisation</i> : Rouler et faire la mise à carre au sommet de l'arc, puis ajouter de la flexion dans le virage. Rompre le carving à la fin de l'arc du virage en fonction du terrain et de la vitesse.</p> <p>4 : <i>Expérimentation</i> : Virages coupés - sur différents terrains. Enchaîner des « lignes de crayon » tout en maintenant la forme arrondie des virages..</p>
--	--

## APERÇU DE LA SESSION:

### DÉVELOPPER LES HABILÉTÉS INTERMÉDIAIRES

Référence: Guide de référence de l'ACMS (pp. 89-92)

#### OBJECTIFS

À la fin de la session, vous aurez exploré les éléments suivants :

- L'utilisation de la méthode de présentation « Tout-Partie-Tout » pour structurer les leçons intermédiaires.
- Outils et tactiques pour développer les habiletés techniques dans les leçons s'adressant aux élèves de niveau intermédiaire.
- Des exercices pour aider à introduire le développement des habiletés du concept des habiletés.

#### SÉQUENCE DU TOUT-PARTIE-TOUT

- **Tout** : Analyse des habiletés existantes. Utilisation des compétences essentielles pour établir l'objectif.
- **Partie** : Perfectionnement axé sur les habiletés, par l'utilisation de tactiques / exercices. Expérimenter de nouveaux mouvements et de nouvelles sensations.
- **Tout** : Incorporer les nouveaux mouvements dans les compétences techniques de snowboard sur des terrains semblables.

### DÉVELOPPER LES VIRAGES GLISSÉS ET COUPÉS

**Focus pour les virages glissés** : Augmenter la performance de la planche et réduire la taille des virages glissés.

**Focus pour les virages coupés** : Accroître la capacité des élèves à créer des virages coupés (carving) en terrain facile.

COMPÉTENCE / OBJECTIF	HABILÉTÉS ET TACTIQUES SUGGÉRÉES : RAFFINER LES VIRAGES GLISSÉS	HABILÉTÉS ET TACTIQUES SUGGÉRÉES : RAFFINER LES VIRAGES COUPÉS
<b>POSITION CENTRÉE ET MOBILE</b>	<b>POSITION ET ÉQUILIBRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercice « Changer de mains » (alignement et utilisation de la ceinture abdominale)</li> <li>• 360 glissés (position centrée, CDM abaissé pour plus de stabilité)</li> </ul>	<b>POSITION ET ÉQUILIBRE / MISE À CARRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercice de mise à carre statique (Inclinaison vs. Angulation)</li> <li>• Bonds pendant les traverses</li> </ul>

<b>VIRAGES AVEC LE BAS DU CORPS</b>	<b>PIVOT // MISE À CARRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Phares sur les genoux</li> <li>● Guirlande</li> <li>● Arroser les arbres</li> </ul>	<b>MISE À CARRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Restreindre les bras (croisés, sur les hanches, etc).</li> <li>● Virages appuyés sur le profil latéral de la planche (<i>sidecut</i>) seulement / « D'une carre à l'autre »</li> </ul>
<b>ÉQUILIBRE LE LONG DE LA CARRE ACTIVE</b>	<b>MISE À CARRE // PRESSION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Analogie « sans appuis-talons/ <i>highback</i> » (côté talons seulement)</li> <li>● Analogie de l'horloge</li> <li>● Arroser les arbres</li> <li>● Bond pour changer de carre (flexion dans le virage)</li> <li>● Traverses avec flexion</li> </ul>	<b>POSITION ET ÉQUILIBRE // MISE À CARRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Arrêts et sauts</li> <li>● Analogie boissons sur les épaules</li> <li>● Genoux de cowboy</li> <li>● Traverse coupée inversée avec un mouvement vertical lent</li> </ul>
<b>SYNCHRONISME ET COORDINATION (HABILITÉ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Compter pour la symétrie, la rapidité et la puissance.</li> <li>● Suivez le guide comme défi de coordination.</li> </ul>	

## OUTIL D'ÉVALUATION NIVEAU 2 : PORTION ENSEIGNEMENT

### SERVICE À LA CLIENTÈLE ET SÉCURITÉ :

**Standard non atteint** 

- Choisit un terrain qui n'est pas sécuritaire ou qui n'est pas adapté aux élèves de ce niveau ou au sujet de la leçon.
- La leçon n'est pas présentée d'une manière positive et axée sur l'élève.
- La sécurité n'est pas un point d'attention de la leçon, ou les élèves ne se trouvent pas dans un environnement sécuritaire.

**Standard atteint**

- Le terrain est généralement sécuritaire et adapté aux élèves de ce niveau ou au sujet de la leçon.
- La leçon est généralement présentée d'une manière positive et axée sur l'élève.
- L'environnement d'apprentissage est généralement sécuritaire et sécurisé.

### COMMUNICATION ET STRUCTURE DE LA LEÇON :

**Standard non atteint** 

- Ne communique pas efficacement (les explications ne sont pas claires).
- La leçon n'est pas présentée dans un format modulaire ou tout-partie-tout efficace.

**Standard atteint** 

- Communique efficacement (les explications sont généralement claires) et utilise un format « quoi », « pourquoi » et « comment ».
- La leçon suit une structure claire et efficace.

### DÉMONSTRATIONS :

**Standard non atteint** 

- Les démonstrations techniques ne sont pas adaptées au niveau d'habileté des élèves, ne sont pas claires ou ne sont pas faciles à reproduire.
- L'exécution des démonstrations n'inspire pas la confiance et les démos sont incorrectes.

**Standard atteint** 

- Utilisation efficace des démonstrations
- Exécution des démonstrations inspirant la confiance et techniquement correcte.

### ANALYSE ET AMÉLIORATION :

**Standard non atteint** 

- Le feedback n'indique pas les points pertinents à améliorer et manque d'attention individuelle.
- Le feedback n'est pas positif et/ou pertinent pour l'essai de l'élève.

**Standard atteint** 

- Le feedback indique de façon uniforme les points à améliorer relativement à l'objectif de la leçon, il est communiqué clairement.
- Le feedback est généralement présenté de manière positive et fait référence à la raison pour laquelle l'amélioration choisie est importante pour l'objectif ou le thème de la leçon.

### CONTENU TECHNIQUE :

**Standard non atteint** 

- Le moniteur ne présente pas efficacement la portion technique de la leçon (les concepts techniques sont présentés incorrectement ou de manière incomplète relativement à la méthodologie de l'ACMS).

**Standard atteint** 

- Le moniteur présente efficacement la portion technique de la leçon (les concepts techniques sont présentés correctement et de manière complète relativement à la méthodologie de l'ACMS).

- 
- 
- 
- 
-

## OUTIL D'ÉVALUATION NIVEAU 2 : PORTION TECHNIQUE

□

### POSITION MOBILE CENTRÉE

#### Standard non atteint

- Ne démontre pas la capacité de centrer le poids également au-dessus des deux pieds.
- N'est pas en mesure de maintenir une position détendue sur terrain varié.
- N'est pas en mesure de démontrer une flexion uniforme des articulations (hanches, genoux et chevilles) ou montre clairement une flexion excessive d'une partie du corps.

#### Standard atteint

- Démontre la capacité à centrer le poids également au-dessus des deux pieds dans la plupart des situations, sur un terrain approprié.
- Maintient une position mobile et détendue à mesure que le terrain varie ou devient plus difficile.
- Démontre de façon constante une flexion uniforme des articulations (hanches, genoux et chevilles) pendant les virages.

### VIRAGES AVEC LE BAS DU CORPS

#### Standard non atteint

- N'utilise pas les hanches et les genoux pour faire tourner la planche à neige (utilise les bras, les épaules et le haut du corps, ou une combinaison de ces derniers).
- Est incapable de démontrer un point de pivotement centré sur la planche à neige pendant les virages glissés de plus court rayon.

#### Standard atteint

- Utilise les hanches et les genoux pour amorcer un changement de direction de la planche à neige de façon constante.
- Est capable de démontrer un point de pivotement centré sur la planche à neige de façon constante pendant les virages glissés de plus court rayon.

### ÉQUILIBRE LE LONG DE LA CARRE ACTIVE

#### Standard non atteint

- N'est pas capable de gérer la pression dans la planche à neige pendant la prise de carres, entraînant une vibration ou un tressautement.
- N'est pas capable de démontrer de façon uniforme des virages de forme arrondie coupés, sur un terrain damé approprié.
- N'est pas en mesure d'appliquer une nouvelle carre au-dessus de la ligne de pente pendant les virages glissés ou coupés.

#### Standard atteint

- Gère uniformément la pression dans la planche à neige pour contrôler la vibration.
- Peut démontrer de façon uniforme des virages coupés sur un terrain approprié.
- Applique une nouvelle carre au-dessus de la ligne de pente (à environ 2 h et 10 h).

□

### MANOEUVRES OBLIGATOIRES (M = Mètres, LC = Largeur de corridor.)

- Ollie, avec un bon atterrissage sur les 2 pieds - (Terrain Vert) □
- Virages Novices - Régulier et *switch* (Terrain Vert) - 4-6 M LC
- Virages glissés courts rayons (Terrain Bleu abrupt/Noir) - 3-5 M LC
- Virage coupé intermédiaires (Terrain Vert/Bleu Facile) - 7-10 M LC

## NIVEAU 3 - APERÇU QUOTIDIEN POUR L'ÉVALUATEUR

<b>JOUR 1</b>	
À la fin du jour 1, les candidats doivent être familiers avec ce qui suit: □	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le système QuickRide (à titre de révision ou de nouvelle information)</li> <li>• Les tactiques de formation des moniteurs pour les nouveaux moniteurs ou les moniteurs de niveau 1.</li> <li>• Les éléments essentiels d'une leçon efficace – les <i>habiletés d'enseignement pratique</i>.</li> <li>• Les différences entre les rôles de moniteur et de formateur.</li> </ul>	
8 h 30 à 9 h □	<b>Inscription</b> □ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confirmer que les noms des participants figurent sur la liste du stage.</li> <li>- Distribuer le matériel de stage aux candidats.</li> <li>- Confirmer que chaque participant a bien suivi la partie en ligne de la formation. <u>Il s'agit d'une partie obligatoire de la certification.</u> Ceux qui n'ont pas suivi la formation en ligne doivent la terminer avant la fin du stage. Les parties en ligne incomplètes empêcheront le candidat de recevoir sa certification.</li> </ul>
	<b>Présentations</b> □ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présenter brièvement le personnel du stage.</li> <li>- À l'aide du guide de stage, réviser l'horaire et la description du stage. Répondre aux questions des candidats, le cas échéant.</li> <li>- Discuter du processus d'évaluation du stage – les examens s'effectuent séparément de la portion stage. Il est recommandé que les candidats allouent du temps à la pratique entre le stage et l'examen.</li> <li>- Encouragez les candidats à visionner (ou revoir) la vidéo des standards du niveau 3 (à partir de leurs téléphones ou encore le soir chez eux. Mettre en évidence la présence des trois compétences de snowboard essentielles.</li> </ul>
9 h à 11 h 30 □	<b>Échauffement</b> □ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Après une descente d'échauffement, animer un échauffement dynamique (sans étirements statiques) comprenant des mouvements comme : flexions des jambes, fentes, balancements avant-arrière des jambes, roulements des épaules, etc.</li> <li>- Utiliser ce temps pour discuter du réglage de l'équipement. Sous forme de discussion, demander aux candidats pourquoi ils ont opté pour tel ou tel réglage/entretien/aiguillage des carres/ sur leur planche. Faire ressortir les différentes constructions de planches (cambrure vs. inversée ou vs. hybride), ainsi que des différents angles ou largeur et position des fixations, etc. <u>Résoudre tout problème d'équipement pouvant présenter un risque pour la sécurité.</u></li> <li>- Apprendre à connaître son groupe et inviter les membres à apprendre à se connaître entre eux (noms, activités brise-glace, antécédents, etc.)</li> </ul> <b>Présentation de la formation des moniteurs (pédagogie)</b> □ Décrire la présentation technique associée à cette séance (voir l'aperçu de la session).
11 h 30 à 12 h 30	<b>DÎNER</b>
12h30 à 15h00 □	<b>Présentation de la formation des moniteurs (suite)</b> □ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poursuivre la présentation amorcée en matinée.</li> </ul>
15h00 à 15h30 □	<b>Conclusion de la journée</b> □ <b>Préparation du jour 2</b> □ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demander aux candidats de passer en revue ou de faire l'atelier <b>Révision de la formation des moniteurs</b> qui sera abordé le matin suivant. (Page 9 du guide de stage.)</li> <li>- <b>Assigner des sujets de séances de pratique pour le jour 2.</b> Les sessions doivent s'adresser à des moniteurs de niveau 1. Les évaluateurs doivent donc assigner une étape du QuickRide et une habileté</li> </ul>

	<p>d'enseignement (p. ex. <i>Maîtrise - soit l'étape 3 du système QuickRide - en mettant l'accent sur les démonstrations</i>).</p> <p><b>Révision quotidienne</b> □</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De manière individuelle, discuter avec les candidats de leurs compréhension et niveau d'aisance à l'égard de la matière abordée au cours de la journée.</li> <li>- S'assurer que des notes soient prises par le candidat (guide de stage, calepin ou téléphone).</li> <li>- Mettre en évidence les forces ainsi que les éléments à améliorer qui ne correspondent pas au standard du stage (habiletés d'enseignement ou techniques).</li> </ul>
--	--

## JOUR 2

À la fin du jour 2, les candidats doivent être familiers avec ce qui suit: □

- La planification et la présentation d'une séance de formation des moniteurs de base.
- Les *compétences avancées*.

9 h à □ 11 h 30 □	<p><b>Pratique de l'enseignement : Formation des moniteurs</b> □</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- À la fin de cette séance, les candidats doivent avoir eu l'occasion de présenter une courte séance de formation des moniteurs au groupe, et de recevoir de la rétroaction sur leur présentation. Les sujets de session ont été assignés à la fin du jour 1.</li> <li>- Pendant les sessions, demander aux autres candidats de se concentrer sur les aspects pédagogiques : 1) Introduction de la séance 2) Leçon de démonstration et 3) Conclusion de la séance. <i>Maximum de 20 minutes.</i></li> <li>- À la fin de chaque session, réviser la présentation en groupe. Inviter le groupe à identifier les forces de l'enseignement ainsi qu'à discuter des façons d'améliorer la présentation de l'information en lien avec le standard de certification du niveau 3 pour cet élément. <i>Maximum de 5 minutes.</i></li> </ul>
11 h 30 à □ 12 h 30 □	<b>DÎNER</b>
12h30 à □ 15h00 □	<p><b>Présentation des compétences avancées</b> □</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrire la présentation technique associée à cette session (<i>voir l'aperçu de la session plus bas dans ce guide</i>).</li> </ul> <p>★ <i>Il est recommandé aux évaluateurs de filmer quelques séquences vidéo des candidats pendant les différentes présentations du stage / sessions d'amélioration des compétences techniques. Les vidéos peuvent être utilisées à des fins de rétroaction et doivent être sauvegardées pour future référence, si nécessaire.</i></p>
15h00 à □ 15h30 □	<p><b>Conclusion de la journée</b> □</p> <p><b>Préparation du jour 3</b> □</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demander aux candidats de réviser ou de faire l'atelier <b>Les compétences avancées</b> qui sera abordé le matin suivant. (<i>Page 9 du guide de stage.</i>)</li> </ul> <p><b>Révision quotidienne</b> : Même chose que la veille. □</p>

## JOUR 3

À la fin du jour 3, les candidats doivent être familiers avec ce qui suit: □

- Les tactiques et approches de développement des habiletés pour perfectionner les habiletés de snowboard tout terrain.
- Passez en revue deux des méthodes de présentation (*approche par bloc/modulaire, Tout-Partie-Tout, découverte guidée*)

9 h à □ 11 h 30 □	<p><b>Présentation du développement des habiletés avancées</b> □</p> <p>Décrire la présentation technique associée à cette séance (<i>voir l'aperçu de la session plus bas dans ce guide</i>).</p>
11 h 30 à □ 12 h 30 □	<b>DÎNER</b>

12h30 à 15h00	<p><b>Présentation du développement des habiletés avancées – suite</b></p> <p>Décrire la présentation technique associée à cette session (voir l'aperçu de la session plus bas dans ce guide).</p>
15h00 à 15h30	<p><b>Conclusion de la journée</b></p> <p><b>Préparation du jour 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demander aux candidats de réviser ou de faire l'atelier <b>Développement des habiletés avancées</b> qui sera abordé le matin suivant. (Page 10 du guide de stage des candidats.)</li> </ul> <p><b>Révision quotidienne</b> : Même chose que les jours précédents.</p>

<p><b>JOUR 4</b></p> <p>À la fin du jour 4, les candidats doivent être familiers avec ce qui suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les tactiques et approches de développement des habiletés pour perfectionner les habiletés de snowboard tout terrain.</li> <li>• La structure et la présentation de leçons de développement des habiletés avancées.</li> <li>• Passez en revue la dernière méthode de présentation (approche par bloc/modulaire, Tout-Partie-Tout, découverte guidée)</li> </ul>	
9 h à 11 h 30	<p><b>Présentation du développement des habiletés avancées – suite du jour 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrire la présentation technique associée à cette séance (voir l'aperçu de la séance plus bas dans ce guide).</li> </ul>
11 h 30 à 12 h 30	<p><b>DÎNER</b></p>
12h30 à 15h00	<p><b>Pratique de l'enseignement # 1 : Développement des habiletés avancées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- À la fin de cette séance, les candidats doivent avoir été exposés au processus de planification et d'élaboration de leçons pour le développement des habiletés avancées.</li> <li>- Différentes approches peuvent être utilisées présenter cette séance de pratique de l'enseignement : <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>Relais ou Tag</b> : Inviter une personne du groupe à présenter une leçon (avec un objectif ou un résultat escompté prédéterminé). À différents moments de la leçon, demander à différents membres du groupe de prendre la relève de la présentation de la leçon.</li> <li>o <b>Coéquipiers</b> : En paires, les membres du groupe doivent exécuter un court cycle de développement des habiletés en utilisant le même secteur de la montagne, le même terrain ou la même descente. Exemple : « Utiliser cette descente initier les élèves aux rotations à 180°. »</li> <li>o <b>Adaptée au terrain</b> : Mettre l'accent sur des éléments ou terrains particuliers et inviter le groupe à utiliser ce terrain pour obtenir un résultat technique précis. (P. ex. parc à neige/freestyle, bosses, pentes abruptes, etc.)</li> </ul> </li> <li>- Les leçons doivent être présentées dans un format axé sur le résultat. Exemples : <ul style="list-style-type: none"> <li>o « Aider les élèves à améliorer leur technique sur un terrain avec des bosses. »</li> <li>o « Aider les élèves à améliorer leur technique sur les boxes et rails dans le parc à neige. »</li> <li>o « Comment les élèves peuvent-ils améliorer leur technique de conduite coupée/carving sur ce terrain? »</li> </ul> </li> <li>- Pendant les leçons, inviter les candidats (et membres du groupe) à se concentrer sur les aspects pédagogiques : Service à la clientèle et sécurité, Communication et structure de la leçon, Démonstrations, Analyse et amélioration et Contenu technique.</li> <li>- À la fin de la session, chaque membre du groupe doit avoir eu l'occasion de présenter quelque chose devant le groupe ou avec un coéquipier. Il n'est pas nécessaire que chaque membre du groupe présente une leçon complète (du début à la fin).</li> </ul>
15h00 à 15h30	<p><b>Conclusion de la journée</b></p> <p><b>Outil de planification de leçon</b></p>

	<p>Expliquer l'outil de planification de leçons (<i>page 11 du guide de stage</i>) comme moyen pour les candidats de préparer des leçons pour la séance de pratique de l'enseignement du lendemain. Souligner l'importance de la partie « Objectif de la leçon » du processus de planification de la leçon. S'assurer qu'un objectif clair est défini, combinant un élément d'habileté et un résultat concret. Exemples d'objectif de leçon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « <i>Améliorer les virages coupés des élèves sur terrain abrupt en perfectionnant leurs habiletés d'<u>inclinaison</u>.</i> »</li> <li>- « <i>Aider les élèves à améliorer leurs rotations sur les tremplins en perfectionnant leurs habiletés de <u>rotation</u>.</i> »</li> </ul> <p><b>Révision quotidienne</b> : Même chose que les jours précédents. □</p>
--	--

<p><b>JOUR 5</b>  <b>À la fin du jour 5, les candidats doivent être familiers avec ce qui suit</b> □</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La structure et la présentation de leçons en parc à neige ou <i>freestyle</i> de base.</li> <li>• Le format de l'examen technique pendant les examens de niveau 3.</li> <li>• Les tactiques de snowboard personnelles pour le développement avant les examens.</li> </ul>	
<p>9h à □  11h30 □</p>	<p><b>Pratique de l'enseignement # 2</b> □ <b>Développement des habiletés avancées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- À la fin de cette séance, les candidats doivent avoir eu l'occasion de présenter au moins une courte leçon au groupe.</li> <li>- Les objectifs de ce séance de pratique de l'enseignement sont les suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Donner l'occasion aux candidats de présenter une courte leçon de développement des habiletés avancées, en préparation des examens de niveau 3. <i>Maximum de 20 minutes.</i></li> <li>o Recevoir de la rétroaction sur les approches de l'enseignement. <i>Maximum de 5 minutes.</i></li> <li>o Observer d'autres exemples de leçons efficaces à travers les sessions de pratique de l'enseignement des autres membres du groupe.</li> </ul> </li> <li>- Les objectifs et résultats assignés pour les leçons doivent être formulés dans un format axé sur les objectifs/résultats (en lien avec le <i>freestyle</i>). Exemples : <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>Aidez les élèves à améliorer leurs sauts sur les modules.</b></li> <li>o <b>Aidez les élèves à descendre sur un terrain abrupt damé.</b></li> <li>o <b>Aidez les élèves à améliorer leur technique sur les boxes et les rails dans le parc.</b></li> </ul> </li> <li>- Pendant les leçons, demandez aux candidats (et membres du groupe) de se concentrer sur les aspects pédagogiques : <i>Service à la clientèle et sécurité, Communication et structure de la leçon, Démonstrations, Analyse et amélioration et Contenu technique.</i></li> <li>- À la fin de chaque leçon, passer en revue la présentation en groupe. Demandez au groupe d'identifier les forces de l'enseignement et de discuter aussi des façons d'améliorer la présentation de l'information.</li> </ul>
<p>11h30 à □  12h30 □</p>	<p><b>DÎNER</b> □</p>
<p>12h30 à □  15h00 □</p>	<p><b>Session d'amélioration du planchiste et préparation à l'examen de la portion technique</b> □</p> <p>À la fin de l'après-midi, les candidats doivent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre le standard technique requis pour réussir la certification de niveau 3.</li> <li>- Avoir une bonne idée des points à améliorer dans leurs propres habiletés techniques sur lesquels ils peuvent se concentrer.</li> <li>- Comprendre la procédure d'évaluation de la portion technique de l'examen du niveau 3.</li> </ul> <p><b>Présentation</b> : □</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En groupe, révisez les manœuvres qui seront évaluées dans le cadre des examens du niveau 3</li> <li>- <b>Sur piste</b> : Virages moyens rayons, virages de court et long rayons</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Hors-piste</b> : Descente libre sur terrain bosselé/piste à bosses - (virages de courts rayons dans les bosses)</li> <li>- S'assurer d'explorer une variété d'éléments du terrain (selon les conditions et la disponibilité du terrain).             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tout au long de la séance, s'assurer de fournir une rétroaction individuelle et que les candidats soient au fait du standard de performance technique associé à chacune des manœuvres.</li> </ul> </li> </ul>
15h00 à <input type="checkbox"/> 15h30 <input type="checkbox"/>	<b>Conclusion de la journée</b> <input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Derniers commentaires et révision</b> <input type="checkbox"/> : Évaluation et révision individuelles de la compréhension et des démonstrations de la journée avec chaque candidat. Utilisez la section des commentaires du système de notation des stages en ligne (application de marquage) pour enregistrer vos commentaires.</li> </ul>

## EXAMENS NIVEAU 3

### LISTE DES CHOSES À FAIRE ET CONSIDÉRATIONS :

#### ACCUEIL ET INTRODUCTION

- Confirmez que les noms des participants figurent tous sur la liste des inscrits aux examens.
  - Confirmez l'horaire de l'examen avec chacun des participants et demandez-leur s'ils passent l'examen complet de 3 jours ou seulement un ou deux éléments.
  - Demandez-leur si c'est la première fois qu'ils participent à l'examen ou s'ils sont là pour une reprise d'une portion.
  - Souhaitez la bienvenue à tous les participants (jour 1) et aux nouveaux candidats (jour 2 et jour 3).
  - Présentez brièvement le personnel du stage le jour 1; et si nécessaire à nouveau le jour 2 et 3.
  - Révisez l'horaire des examens chaque matin de l'examen.
  - Discutez du processus d'évaluation du stage.
  - Répondez aux questions des candidats, le cas échéant.
- Restez positif et faites en sorte que l'ambiance soit la plus agréable possible, mais n'oubliez pas qu'il s'agit d'un examen et qu'il y aura certainement du stress auquel les candidats réagiront différemment. L'essentiel est de **rester aussi accessible que possible sans compromettre le sérieux de l'événement.**

#### PROCESSUS D'ÉCHAUFFEMENT

- Faites-le chaque jour de l'examen, après les inscriptions et les présentations.
  - Après une descente d'échauffement, animer un échauffement dynamique (sans étirements statiques) comprenant des mouvements comme : flexions des jambes, fentes, balancements avant-arrière des jambes, roulements des épaules, etc.
  - Utilisez ce temps pour discuter des normes d'évaluation de la journée (enseignement, technique, formation des moniteurs) de la certification de niveau 3. Voir l'outil d'évaluation de l'ACMS à la fin de ce guide, ou la section Évaluation dans le Guide du stage (p.6).
- Selon le groupe, ce processus peut nécessiter deux ou trois descentes pour s'assurer que toutes les questions soient répondues et que le groupe est au fait des exigences et du format des examens.

## LORS DE LA PRÉSENTATION DES RÉSULTATS...□

### Présentation des résultats (à la fin de chaque journée d'examen)□

1. **Informez les candidats que tous vos commentaires sont maintenant ou seront disponibles bientôt dans leur profil de membre et qu'ils devront remplir un questionnaire de rétroaction pour accéder à leurs résultats.**
2. Annoncez les réussites à un ou deux éléments (pour les candidats qui ne testent qu'une seule ou deux composantes et qui ne participent donc pas aux autres journées d'examen).
3. Annoncez les nouveaux moniteurs de niveau 3 et distribuez les épinglettes.
4. Si vous le jugez nécessaire pour le groupe, vous pouvez vous rendre disponible pendant une courte période (15 à 30 minutes maximum) pour parler aux candidats s'ils ont des questions.

### **IMPORTANT□**

- Évitez de rester trop longtemps après l'annonce des résultats et de vous lancer dans de trop longues explications sur les résultats de l'examen.
- Essayez de relier tous vos commentaires sur les résultats aux critères d'évaluation du niveau 3.
- Encouragez les candidats à lire les commentaires sur les résultats en gardant à l'esprit les critères d'évaluation (Guide de stage p. 6).
- Si vous n'avez pas encore partagé les résultats à la fin du jour 3, **veuillez respecter le délai maximum de 24 heures pour partager les résultats avec les candidats.**
- Dans le cas où un candidat termine le jour 1 ou 2, essayez de partager les résultats de l'examen d'un seul élément après 24 heures maximum si vous le pouvez aussi.
- **N'oubliez pas de cliquer sur le bouton de partage** pour chacun des candidats dans l'application de l'ACMS lorsque vous fermez l'événement.
- Faites savoir aux candidats que s'ils ne comprennent pas les résultats ou les commentaires, ils peuvent toujours contacter leur coordonateur régional et l'équipe du personnel de l'ACMS assurera le suivi (RC ou Geneviève).
- Essayez **d'éviter** de partager vos coordonnées personnelles.
- Lorsque vous présentez les résultats des stages, essayez de tenir compte des différentes personnalités au sein du groupe, de la dynamique du groupe, ainsi que des taux de réussite et d'échec.
- Essayez de prendre une photo de groupe et envoyez-la par courriel à [genevieve@casi-acms.com](mailto:genevieve@casi-acms.com) ou publiez-la sur votre page Facebook en identifiant CASI-ACMS, nous la re-partagerons. Encouragez les membres du groupe à « aimer » nos pages de médias sociaux.
- Discutez des avantages d'être un membre de niveau 3 de l'ACMS, y compris la possibilité de devenir un évaluateur de stage.

## EXAMEN NIVEAU 3 - APERÇU QUOTIDIEN DE L'ÉVALUATEUR

JOUR 1 - ÉVALUATIONS DE L'ENSEIGNEMENT	
8:45 - 9:00am	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Accueil et présentations quotidiennes</li><li>❖ Évaluations de l'enseignement - Rappels aux candidats :<ul style="list-style-type: none"><li>- Les candidats disposent chacun de <b>30 à 40 minutes (maximum)</b> pour présenter une leçon de développement des habiletés avancées au groupe.</li><li>- <b>Les objectifs ou le sujet de la leçon ne seront pas assignés à l'avance.</b> Les évaluateurs doivent cependant orienter la leçon en conduisant les candidats au point de départ de leur leçon, sur un terrain spécifique (terrain damé, non damé, freeride ou parc).</li><li>- Au besoin, l'évaluateur doit aussi préciser le nombre d'élèves dans le groupe.</li><li>- La leçon doit être adaptée aux habiletés techniques du groupe ainsi qu'aux conditions de la journée et à l'environnement.</li><li>- Les candidats doivent <b>appliquer une approche de développement des habiletés dans leur leçon, en se concentrant sur un élément particulier d'une habileté</b> (p. ex. stabilité ou angulation ou coordination).</li><li>- <b>Les leçons doivent intégrer toutes les habiletés d'enseignement</b> (service à la clientèle et sécurité, structure de la leçon, démonstrations, analyse et amélioration et contenu technique).</li><li>- Après chaque leçon, demandez en privé au candidat s'il y a quelque chose qu'il souhaiterait changer ou corriger dans sa présentation.</li></ul></li></ul>
9:00 - 11:30am	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Échauffement</li><li>❖ Évaluations de l'enseignement</li></ul>
11:30 - 12:30pm	LUNCH
12:30 - 3:00pm	❖ Évaluations de l'enseignement (suite)
3:30 - 4:00pm	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Présentations des résultats<ul style="list-style-type: none"><li>➢ Pour les candidats qui ne participent pas au jour 2-3.</li></ul></li></ul>

**JOUR 2 - ÉVALUATIONS DE LA TECHNIQUE**

**IMPORTANT** : Les candidats peuvent quitter aussitôt que les évaluations sont terminées pour la journée. Vous ne devez pas offrir de formation ou de temps de préparation supplémentaire, et ce, même si la journée se termine tôt.

8:45 - 9:00am	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Accueil et présentations quotidiennes</li><li>❖ Évaluations de la technique</li><li>❖ Rappels aux candidats</li></ul> <p>Les candidats auront au minimum 2 occasions de démontrer leurs habiletés techniques avancées pour les manoeuvres obligatoires suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Terrain damé : Virages courts</li><li>• Terrain damé : Virages longs</li><li>• Terrain damé : Virages glissés moyens rayons</li><li>• Terrain non damé/hors-piste : Descente libre (virage courts)</li></ul> <p>→ Pendant l'évaluation, des conseils et de la rétroaction limités peuvent être offerts aux candidats.</p> <p>→ Faites en sorte que le terrain utilisé pour les deux opportunités reste constant le plus possible.</p> <p>→ Donnez aux candidats une descente de préparation/échauffement ou la moitié d'une descente si le temps le permet pas et fournissez au moins une démonstration pour chacune des 4 manoeuvres obligatoires. Faites ensuite une autre descente et évaluez à nouveau les deux mêmes tâches dans la même descente - une à la suite de l'autre).</p> <p>→ Adaptez l'ordre des évaluations des manoeuvres obligatoires en fonction de la station, des conditions de neige du jour, des files d'attente aux remontées mécaniques, etc.</p>
9:00 - 11:30am	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Échauffement</li><li>❖ Évaluations de la technique</li></ul>
11:30 - 12:30pm	<b>LUNCH</b>
12:30 - 3:00pm	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Évaluations de la technique (suite)</li></ul>
3:30 - 4:00pm	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Présentations des résultats<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Pour les candidats qui ne participent pas à la troisième journée.</li></ul></li></ul>

**JOUR 3 - ÉVALUATIONS DE LA FORMATION DES MONITEURS**

**IMPORTANT** : Les candidats peuvent quitter aussitôt que les évaluations sont terminées pour la journée. Vous ne devez pas offrir de formation ou de temps de préparation supplémentaire, et ce, même si la journée se termine tôt.

8:45 -	❖ Accueil et présentations quotidiennes												
9:00am	❖ Évaluations formation des moniteurs - Rappels aux candidats : - Chaque candidat dispose d'environ 20 minutes pour présenter sa session (arrêtez-les à 25 minutes maximum). - Attribuez les sujets de la session 5 ou 10 minutes avant la session suivante. Il est important de laisser un temps relativement égal à chaque candidat avant le début de la session. - Selon les conditions de la journée, le groupe de la montagne où vous enseignez, vous pouvez assigner le sujet avant une remontée en télésiège, ou une pause rapide aux toilettes ou une pause, l'important est d'être cohérent/équitable avec ce temps donné pour la préparation de chacun. - Après chaque séance, demander au candidat, en privé, s'il y a des aspects de sa présentation qu'il aurait souhaité modifier ou corriger. - Assigner les sujets des séances de formation des moniteurs. Assigner une étape du QuickRide et une habileté d'enseignement (p. ex. Étape 3 (Maîtrise) du QuickRide avec un focus sur les démonstrations). <u>Thèmes des sessions pouvant être évalués :</u> <table border="0"> <tr> <td><b>Habiletés d'enseignement</b></td> <td><b>Étapes du système Quick</b></td> </tr> <tr> <td>1. Service à la clientèle et sécurité</td> <td>1. Notions élémentaires</td> </tr> <tr> <td>2. Communication et structure de la leçon</td> <td>2. Glissement</td> </tr> <tr> <td>3. Démonstrations</td> <td>3. Maîtrise</td> </tr> <tr> <td>4. Analyse et amélioration</td> <td>4. Virages</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5. Fluidité</td> </tr> </table>	<b>Habiletés d'enseignement</b>	<b>Étapes du système Quick</b>	1. Service à la clientèle et sécurité	1. Notions élémentaires	2. Communication et structure de la leçon	2. Glissement	3. Démonstrations	3. Maîtrise	4. Analyse et amélioration	4. Virages		5. Fluidité
<b>Habiletés d'enseignement</b>	<b>Étapes du système Quick</b>												
1. Service à la clientèle et sécurité	1. Notions élémentaires												
2. Communication et structure de la leçon	2. Glissement												
3. Démonstrations	3. Maîtrise												
4. Analyse et amélioration	4. Virages												
	5. Fluidité												
9:00 -	❖ Échauffement												
11:30am	❖ Évaluations de la formation des moniteurs												
11:30 -	<b>LUNCH</b>												
12:30pm													
12:30 -	❖ Évaluations de la formation des moniteurs (suite)												
3:00pm													
3:30 -	❖ Présentations des résultats												
4:00pm	> Participants à l'examen complet ou à la portion évaluations de la formation des moniteurs.												

## FORMATION DES MONITEURS

### OBJECTIFS DE LA SESSION :

- Passer en revue le système QuickRide.
- Initier les candidats aux techniques de formation des moniteurs élémentaires.
- Décrire les *habiletés d'enseignement pratique* et les méthodes pour les développer.
- Explorer le format de séance en trois parties et les différences entre les rôles de formateur et de moniteur.

### PRÉSENTATION DE LA SESSION :

- Commencer par passer en revue le système QuickRide. *Remarque : Il peut s'agir d'une nouvelle information pour certains candidats du stage, tandis que pour d'autres il s'agira d'une révision des niveaux 1 et 2.*
- Présenter les *habiletés d'enseignement pratique* pendant l'avant-midi jusqu'au début de l'après-midi. Ces habiletés d'enseignement sont les éléments présents dans toute leçon efficace et constituent le contenu des séances de formation des moniteurs élémentaires.
- Pendant la présentation des *habiletés d'enseignement pratiques*, s'assurer que de courts exemples de séances de formation sont présentés pour différentes stratégies d'enseignement. Après chaque séance, discuter des éléments de cette dernière avec le groupe :
  1. **Phase 1** : **Introduction** : Présenter la séance et les habiletés d'enseignement à mettre en lumière.
  2. **Phase 2** : **Leçon de démonstration** : Illustrer l'utilisation de l'habileté d'enseignement dans un scénario de leçon. Exemple : *Étape 2 (glissement) du système QuickRide en ciblant l'analyse et l'amélioration.*
  3. **Phase 3** : **Conclusion** : Passer en revue les aspects importants de l'habileté d'enseignement et répondre à la question : *Comment vos moniteurs utiliseront-ils cette habileté d'enseignement dans le cadre de leur(s) prochaine(s) leçon(s)?*

**\*Terminer la journée avec un exercice de « création de séance » : en groupe, choisir une habileté d'enseignement et discuter des méthodes de création d'une séance de formation des moniteurs axée sur l'habileté d'enseignement choisie.**

1 : LES HABILITÉS PRATIQUES D'ENSEIGNEMENT		
SERVICE À LA CLIENTÈLE ET SÉCURITÉ		
Piste sécuritaire et appropriée à l'enseignement : <ul style="list-style-type: none"><li>● Capacité des élèves</li><li>● Stage d'apprentissage (IACRCV) de l'élève en rapport avec l'habileté ou manœuvre</li></ul>	Environnement positif et centré sur l'élève : <ul style="list-style-type: none"><li>● Encourageant</li><li>● Cadence appropriée</li></ul>	Enseignement est sécuritaire : <ul style="list-style-type: none"><li>● Environnement contrôlé</li><li>● Petites étapes</li><li>● Anticipation des préoccupations de la sécurité</li></ul>
COMMUNICATION ET STRUCTURE DE LA LEÇON		
Communication efficace : <ul style="list-style-type: none"><li>● Explications claires et concise</li><li>● Explications <i>Quoi, Pourquoi et Comment</i></li><li>● But spécifique, atteignable et mesurable</li><li>● Vérification de la compréhension</li></ul>	Structure de leçon efficace <ul style="list-style-type: none"><li>● Cycle d'entraînement (explication, démonstration, essai de l'élève, analyse et amélioration)</li><li>● Méthode de présentation <i>modulaire (approche par bloc)</i></li></ul>	

<b>DÉMONSTRATIONS</b>		
Démonstration claire des manœuvres appropriées : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau technique approprié</li> <li>• Se rapporte aux explications (faire ce que l'on dit)</li> <li>• Répétition si nécessaire</li> <li>• Démonstration visible pour tous les élèves</li> </ul>		
<b>ANALYSE ET AMÉLIORATION</b>		
Reconnaître la cause de la difficulté chez l'élève : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position avantageuse</li> <li>• La séquence d'analyse des événements :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Établir l'idéal</li> <li>2. Comparer l'idéal à l'essai</li> <li>3. Décider de la tolérance (TTPPEE)</li> <li>4. Formuler un plan d'amélioration</li> </ol> </li> <li>• Déficience de la compétence (effet) vs déficience de l'habileté (cause)</li> </ul>	Fournit une analyse pertinente et positive : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Surligner les points positifs</li> <li>• Formuler un plan d'amélioration axé sur une habileté</li> <li>• Suggérer une tactique ou un mouvement spécifique</li> <li>• Format PPE</li> </ul>	
<b>CONTENU TECHNIQUE</b>		
Présenter efficacement les concepts techniques : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Axé sur la compétence et le résultat</li> <li>• Axé sur l'habileté technique</li> <li>• Tactiques et manœuvres appropriées</li> <li>• Exactitude technique (méthodologie de l'ACMS)</li> </ul>		
<b>2. FORMAT DE SÉANCE EN 3 PARTIES</b>		
<b>1. INTRODUCTION :</b>  Présentation de la séance et de l'habileté d'enseignement à développer.  Préparer la 2 <sup>e</sup> partie (identifier le critère de la leçon de démonstration de l'élève, la piste, et l'objectif de la leçon)	<b>2. LEÇON DE DÉMONSTRATION :</b>  - Démontrer un exemple de leçon surlignant l'habileté d'enseignement en développement.  - Exemple : <i>Enseigner l'étape 1 du système QuickRide en ciblant la communication et la structure de la leçon.</i>	<b>3. SOMMAIRE / CONCLUSION :</b>  - Révision des points clés de l'introduction et de la démo.  - Utiliser des questions pour consolider l'apprentissage et l'application de l'information à d'autres situations d'enseignement.  - Surligner les parties importantes de la leçon de démonstration qui ont contribué au développement ou à l'illustration de l'habileté d'enseignement.

## PRÉSENTATION TECHNIQUE : LES COMPÉTENCES AVANCÉES

### OBJECTIFS DE LA SESSION :

- Passer en revue les *compétences essentielles* relatives au snowboard de niveau novice et intermédiaire.
- Présenter les *compétences avancées* à titre de résultats des habiletés de snowboard avancées sur différents terrains, y compris les pistes damées, les pistes non damées et le terrain de snowboard freestyle.
- Mettre l'accent sur l'utilisation des *compétences avancées* pour générer la performance de la planche.
- Les *compétences avancées* créent un « filtre » tangible à travers lequel il est possible d'analyser la technique des élèves. Les lacunes dans l'une ou plusieurs des compétences peuvent être comblées par l'intermédiaire des tactiques de développement des habiletés.

COMPÉTENCE □	POINTS D'ENSEIGNEMENT ET DE DISCUSSION □
<p><b>Force et fluidité</b>  <i>Il est essentiel de placer le corps afin de promouvoir une position solide en vue de l'orienter de manière fluide pendant le virage.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ « Position du corps solide », qui permet au planchiste de résister aux forces du virage.</li> <li>□ Combinaison de toutes les habiletés techniques pour démontrer la fluidité et la puissance.</li> <li>□ Regarder devant vers les prochains éléments du terrain et planifier sa ligne.</li> </ul>
<p><b>D'un virage à l'autre</b>  <i>L'utilisation des forces créées dans les virages et la convergence de ces dernières vers le prochain virage engendre l'efficacité et la performance.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Prise de carre au-dessus de la ligne de pente.</li> <li>□ Enchaîner des virages en déplaçant le centre de masse en position neutre au changement de carre.</li> <li>□ Utiliser le profil latéral de la planche (<i>sidecut</i>) pour obtenir une trajectoire de déplacement en arc (courbe).</li> </ul>
<p><b>Charger et relancer</b>  <i>L'utilisation de la flexibilité et de l'adhérence de la planche à la neige permet de créer de la pression, qui peut ensuite être utilisée pour faire dévier le planchiste en travers de la pente et augmenter la vitesse.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Le planchiste démontre le rythme et le rebond en relâchant la pression dans le virage suivant.</li> <li>□ Permettre à la planche de se charger de pression et utiliser cette pression pour accentuer la performance de la planche.</li> <li>□ Le planchiste accélère en travers de la pente.</li> </ul>
<p><b>Conduite polyvalente</b>  <i>Les planchistes avancés sont en mesure de mélanger les mouvements afin de permettre à la planche à neige de glisser ou de couper, ou une variation entre les deux. Les mouvements de conduite efficaces créent des formes et tailles de virages variées.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Choisir la quantité appropriée de mise à carre, de pivot et de pression selon le résultat souhaité (virages glissés – virages coupés).</li> <li>□ Accentuer ou diminuer l'angle de mise à carre pour modifier la taille et la forme du virage.</li> <li>□ Utiliser les habiletés de mise à carre, de pivot, de pression pour gérer la vitesse (réduire ou augmenter la vitesse).</li> </ul>



## PRÉSENTATION TECHNIQUE : PERFECTIONNEMENT DES HABILÉTÉS AVANCÉES

### OBJECTIFS DE LA SESSION:

- Explorer des méthodes de perfectionnement des habiletés de snowboard tout terrain des élèves sur terrain damé, non damé et de snowboard acrobatique/freestyle.
- Développer la capacité du moniteur à planifier et exécuter des leçons avancées efficaces.
- Présenter et explorer la méthode de la *découverte guidée* à titre d'outil pour les leçons avancées.

### PRÉSENTATION DE LA SÉANCE:

- Puisqu'ils disposent de trois séances sur la neige pour aborder l'information ci-dessous, les évaluateurs doivent adopter une approche « d'exemple de leçon » pour la présentation.
- **Assurez-vous de présenter les trois exemples de leçons ci-dessous**
  - o Essayez d'utiliser une méthode de présentation différente (approche par bloc, Tout-Partie-Tout, découverte guidée) pour chacune des trois exemples de présentations, et faites ressortir cette méthode dans votre conclusion.
  - o Selon le terrain, les conditions de neige, etc., choisir une habileté et un élément d'habileté dans la liste ci-dessous et présenter un ou deux exemples de leçons (par séance) qui explorent un résultat technique concret.
  - o Au début et à la fin des exemples de leçons, discuter des aspects pédagogiques associés au standard d'enseignement du niveau 3.
  - o Les évaluateurs doivent être en mesure de couvrir chacune des habiletés et d'aborder chaque élément d'habileté énumérés ci-dessous pendant les trois séances sur la neige.
  - o **NOUVEAU : Lors de la présentation de l'exemple de leçon #3, vous souhaitez peut-être permettre au groupe d'aider à construire la leçon, sur la base des objectifs techniques décrits dans le plan de la session.**
- Lors de la présentation des éléments d'habileté et des tactiques ci-dessous, s'assurer d'explorer une variété de terrains et de conditions. Se concentrer sur la manière dont l'habileté et les éléments d'habileté s'appliquent à chaque environnement, selon les objectifs de la leçon.
  - o S'assurer que les candidats observent des exemples de leçons dans chacun des trois types de terrains au cours de la présentation (piste damée, piste non damée, terrain freestyle).
- Les habiletés et tactiques ci-dessous sont appliquées pour faciliter le développement des *compétences techniques avancées*.

HABILÉTÉS	ÉLÉMENTS D'HABILITÉ	EXEMPLES DE TACTIQUES
<b>Position et équilibre</b>	Stabilité Équilibre	Manœuvres sur terrain plat Ollies / nollies Ajustement du centre de masse (dans le virage ou dans les airs)
<b>Pivot</b>	Rotation Contre-rotation	Exercice de la guirlande (dans l'arc) Virages Poissons / montagnes russes Speed Checks (contre-rotation) Projections de poudreuse
<b>Mise à carre</b>	Inclinaison Angulation	Base à plat contre les bosses Plateforme des carres à l'envol (tremplins des modules) Arroser les arbres Boissons sur les épaules Virages avec prise de main / grab
<b>Pression</b>	Réactive Proactive	Progression de l'allègement par flexion Virages pompés Virages dauphins

		Bondir à la sortie des tremplins des modules Absorption des atterrissages
<b>Synchronisme et coordination</b>	Synchronisme Coordination <input type="checkbox"/>	Regarder devant Suivez le guide Arbres / piste de boardercross Varier la durée et l'ordre des mouvements <input type="checkbox"/>

## EXEMPLE DE LEÇON #1

<b>Nom</b> :	<input type="checkbox"/>	<b>Heure</b> :	<input type="checkbox"/>
<b>Conditions de neige</b> :	<input type="checkbox"/>	<b>Nombre d'élèves</b> :	<input type="checkbox"/>
<b>Niveau des élèves</b> :	Avancé <input type="checkbox"/>	<b>Terrain</b> :	Damé à bosselé. <input type="checkbox"/>
<b>Compétence et objectif de la leçon</b> : Introduire l'allègement par flexion <input type="checkbox"/>			
Compétence avancée : Force et Fluidité			
L'allègement par flexion est un outil qui permet aux planchistes avancés de gérer plus efficacement les défis que présente le terrain dans un environnement de <i>freeride</i> (tout-terrain). Pour cette leçon, nous examinerons les mouvements impliqués et leur utilisation afin d'ajouter de la continuité et de la fluidité à la pratique du <i>freeride</i> sur des terrains bosselés.			
<b>Focus Habileté</b> : <input type="checkbox"/> <b>Position et équilibre</b> : <input type="checkbox"/> <b>Pivot</b> : <input type="checkbox"/> <b>Mise à carre</b> : <input checked="" type="checkbox"/> <b>Pression</b> : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
<b>Synchronisme et Coordination</b> : <input type="checkbox"/>			
<b>Composante d'habileté, objectif d'habileté ou de mouvement</b> :			
Les mouvements de pression actifs nous permettent d'expérimenter à la fois la création et la libération de la pression lorsque nous rencontrons un terrain difficile et bosselé. <input type="checkbox"/>			
<b>Méthode(s) de</b> : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <b>Approche par bloc</b> : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>Tout-Partie-Tout</b> : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>Découverte</b> : <input type="checkbox"/>			
<b>présentation</b> : <input type="checkbox"/> guidée <input type="checkbox"/>			
<b>Activités, tactiques, exercices</b> :			
Progression S.A.F.E. vers l'allègement par flexion :			
a) Commencez petit (bas) et remontez rapidement (allègement par extension), ou commencez grand (haut) et descendez rapidement (allègement par flexion).			
b) Dérapage latéral enchaîné avec changement de carre en position basse.			
c) Virages glissés sur un terrain damé avec changement de carre en position basse.			
d) Virages glissés sur terrain bosselé/piste à bosses - changement de carre en haut de la bosse avec mouvements de flexion des jambes/hanches.			
*Rétracter les jambes lors du changement de carre (relâcher la pression) et pousser dans le virage pour créer de la pression.			
REMARQUE : Soyez bref; cette progression est une introduction. L'amélioration et le développement du mouvement viendront de l'expérimentation par la suite.			
<b>Analyse et amélioration (éléments à surveiller)</b> :			
- Inversion de l'ordre (synchronisme) - les planchistes doivent être encouragés à rétracter les jambes (se baisser) avant de changer de carre.			
- Les planchistes doivent étirer les jambes dans le virage, afin de garder le snowboard en contact avec la neige.			
<b>Questions</b> :			
"Pouvez-vous sentir la différence entre les mouvements d'allègement par extension et ceux de l'allègement par flexion, en ce qui concerne la pression ?"			
"Où pouvons-nous utiliser ce mouvement sur la montagne ?"			
"Pensez-vous que cela puisse nous aider à descendre de manière fluide (avec plus de fluidité) dans les bosses ?"			

## EXEMPLE DE LEÇON #2

Nom : <input type="checkbox"/>	Heure : <input type="checkbox"/>
Conditions de neige : <input type="checkbox"/>	Nombre d'élèves : <input type="checkbox"/>
Niveau des élèves : <input type="checkbox"/> Avancé <input type="checkbox"/>	Terrain : Damé
<b>Compétence et objectif de la leçon :</b> Développer la forme des virages pour plus de performance de la planche <input type="checkbox"/> <i>Compétence avancée : D'un virage à l'autre</i> <i>Le snowboard avancé exige que nous effectuons une forme de virage arrondie afin de déformer (plier) la planche au-dessus de la ligne de pente, ajoutant ainsi de la performance de la planche à notre technique de snowboard.</i>	
<b>Focus Habileté :</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Position et équilibre X <input type="checkbox"/> Pivot <input type="checkbox"/> Mise à carre <input type="checkbox"/> Pression <input type="checkbox"/> Synchronisme et Coordination <input type="checkbox"/>	
<b>Composante d'habileté, objectif d'habileté ou de mouvement :</b> <input type="checkbox"/> Mise à carre (Inclinaison) : L'objectif est d'établir une prise de carre au-dessus de la ligne de pente, en utilisant des mouvements d'inclinaison (se pencher) au début du virage. Cela aidera la planche à adhérer à la neige en créant une courbure dans le snowboard.	
<b>Méthode (s) de présentation :</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> X Approche par bloc <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tout-Partie-Tout <input type="checkbox"/> Découverte guidée <input type="checkbox"/>	
<b>Activités, tactiques, exercices :</b> <input type="checkbox"/> <i>Utilisez une approche de découverte guidée pour mettre en place le « défi » de créer la mise à carre au-dessus de la ligne de pente et d'encourager les élèves à travailler pour y parvenir avec les conseils du moniteur :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Traverse inversée » (discuter des différents mouvements qui peuvent créer la traverse sur la carre en amont).</li> <li>- Sensation de « basculement » au début du virage, pour se concentrer sur l'inclinaison avant l'angulation</li> <li>- Le rôle des chevilles dans la création de l'adhérence, lorsque le CDM bascule vers le bas de la pente.</li> </ul>	
<b>Analyse et amélioration (éléments à surveiller) :</b> <input type="checkbox"/> <i>Surveillez les planchistes qui utilisent un mouvement d'allègement par flexion créant trop de flexion au moment du changement de carre ou avant. Veillez à ce que la position verticale reste neutre au moment du changement de carre et que les planchistes se concentrent sur le maintien de leur trajectoire en travers de la pente pendant le changement de carre.</i>	
<b>Questions :</b> <input type="checkbox"/> « Quelles parties du corps ou articulations nous aident à réussir cela ? » « Peut-on appliquer ce mouvement à des virages de tailles et de formes différentes ? Glissés ou coupés, grands ou petits » (Indice : OUI !)	

### EXEMPLE DE LEÇON #3

Nom : <input type="checkbox"/>	Heure : <input type="checkbox"/>
Conditions de neige : <input type="checkbox"/>	Nombre d'élèves : <input type="checkbox"/>
Niveau des élèves : Avancé <input type="checkbox"/>	Terrain : Damé + Freestyle
<b>Compétence et objectif de la leçon</b> : Utilisation de mouvements de contre-rotation dans notre snowboard freestyle <i>Compétence avancée : Polyvalence de la conduite</i> <i>Les planchistes avancés peuvent utiliser des mouvements de contre-rotation pour aider à créer de la polyvalence en freestyle, en débloquent de nouvelles figures et/ou caractéristiques.</i>	
<b>Focus Habileté</b> : <input type="checkbox"/> Position et équilibre X <input checked="" type="checkbox"/> Pivot <input type="checkbox"/> Mise à carre <input type="checkbox"/> Pression <input type="checkbox"/> <b>Synchronisme et Coordination</b> <input type="checkbox"/>	
<b>Composante d'habileté, objectif d'habileté ou de mouvement</b> : <input type="checkbox"/> Pivot (contre-rotation) : L'objectif est d'expérimenter des mouvements de contre-rotation pour aider à ajouter de la polyvalence à notre « sac de trucs » dans le parc à neige. Travaillez avec les élèves pour qu'ils s'approprient les trucs/manœuvres en fonction de leur niveau individuel.	
<b>Méthode(s) de présentation</b> : <input type="checkbox"/> Approche par bloc <input checked="" type="checkbox"/> Tout-Partie-Tout <input type="checkbox"/> Découverte guidée <input type="checkbox"/>	
<b>Activités, tactiques, exercices</b> : <input checked="" type="checkbox"/> <i>Buttered Pretzels - En glissant sur la neige, faites une pression sur la spatule shifty (nose blunt shifty) et effectuez une rotation de 270 dans la direction opposée puis continuez à rider normalement. Répétez en switch et dans les autres directions en fonction des élèves.</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Concept clé : la tête et les épaules mènent la rotation, les hanches et les extrémités inférieures aident à caler/accélérer la rotation. Le fait d'allonger une jambe plus que l'autre aide à accentuer la contre-rotation et crée une tension de rotation supplémentaire.</li><li>- Appliquer le concept à une variété de trucs/manœuvres à l'intérieur et à l'extérieur du parc à neige. Shifties, tweaked grabs, boards slides et lip slides, shifty à 180 degrés décalé (late 180 rewind), etc...</li></ul>	
<b>Analyse et amélioration (éléments à surveiller)</b> : <input type="checkbox"/> <i>Surveillez la rigidité du torse et le manque de rotation entre les hanches et les épaules. Les élèves doivent être capables de varier la position verticale et de créer un mouvement de contre-rotation avec différents points de pivot lorsque le poids est transféré de l'avant vers l'arrière. Dans l'exercice du Buttered Pretzel, une planche à neige sur laquelle on applique une pression a une moins grande surface de contact avec la neige, effectue une rotation plus facilement et paraît mieux.</i>	
<b>Questions</b> : <input type="checkbox"/> <i>Où faut-il créer la contre-rotation ? Comment pouvons-nous accentuer le mouvement pour une torsion/tweak maximale ? (fléchir et étendre les extrémités... tordre/twist, pousser/poke, tenir/hold ...) Quels sont les trucs que vous pouvez faire maintenant ? Comment pouvons-nous utiliser ce mouvement pour apprendre quelque chose de nouveau ?</i>	

## OUTIL D'ÉVALUATION NIVEAU 3 : ENSEIGNEMENT

### SERVICE À LA CLIENTÈLE ET SÉCURITÉ :

#### Standard non atteint

- Choisis un terrain qui n'est pas sécuritaire ou qui n'est pas adapté aux élèves de ce niveau ou au sujet de la leçon.
- La leçon n'est pas présentée d'une manière positive et axée sur l'élève.
- La leçon n'est pas présentée avec confiance et/ou enthousiasme..

#### Standard atteint

- Choisis toujours un terrain approprié et sécuritaire
- S'efforce toujours de créer un environnement positif et centré sur l'élève
- Leadership confiant, efficace et enthousiaste, en tout temps

### COMMUNICATION ET STRUCTURE DE LA LEÇON :

#### Standard non atteint

- Ne communique pas efficacement (les explications ne sont pas claires).
- La leçon n'est pas présentée dans un format modulaire, tout-partie-tout ou découverte guidée.

#### Standard atteint

- Communique efficacement
- Les termes techniques sont expliqués simplement
- Structure de leçon efficace

### DÉMONSTRATIONS :

#### Standard non atteint

- Les démonstrations techniques ne sont pas adaptées au niveau d'habileté des élèves, ne sont pas claires ou ne sont pas faciles à reproduire.
- L'exécution des démonstrations n'inspire pas la confiance et les démos sont incorrectes.

#### Standard atteint

- Utilisation efficace des démonstrations
- Exécution des démonstrations inspirant la confiance et techniquement correcte

### ANALYSE ET AMÉLIORATION :

#### Standard non atteint

- Le feedback n'indique pas les points pertinents à améliorer et manque d'attention individuelle.
- Le feedback n'est pas positif et/ou pertinent pour l'essai de l'élève.
- N'exploite pas efficacement les points de vues d'analyse

#### Standard atteint

- Reconnaît toujours les causes principales des difficultés des élèves
- Fournit des commentaires positifs et pertinents aux élèves, en fonction des points d'analyse
- Utilise systématiquement des points de vue d'analyse efficaces
- Fournit systématiquement des rétroactions simples et exploitables

### CONTENU TECHNIQUE :

#### Standard non atteint

- Le moniteur ne présente pas efficacement la portion technique de la leçon (les concepts techniques sont présentés incorrectement ou de manière incomplète relativement à la méthodologie de l'ACMS).

#### Standard atteint

- Tous les concepts techniques sont présentés efficacement et sont techniquement corrects.

- 
- 
- 
- 
- 
-

## OUTIL D'ÉVALUATION NIVEAU 3 : FORMATION DES MONITEURS

### PHASE 1 / INTRODUCTION DE LA SESSION

#### Standard non atteint

- Les objectifs de la séance ne sont pas définis ou ne sont pas clairs.
- Les techniques d'enseignement ne sont pas clairement exposées.
- La phase 2 de la séance n'est pas présentée.

#### Standard atteint

- Objectif de la session introduit clairement
- Habileté d'enseignement expliquée clairement
- Phase de démonstration de la leçon introduite efficacement

### PHASE 2 / LEÇON DE DÉMONSTRATION

#### Standard non atteint

- Le terrain est inapproprié ou non sécuritaire pour la leçon de démonstration choisie.
- L'enseignement n'est pas sécuritaire.
- Les explications sont floues ou ne sont pas présentées de manière positive.
- La leçon n'est pas structurée de façon efficace (progression ou approche modulaire).
- Utilisation inefficace des démonstrations
- L'exécution des démonstrations n'inspire pas la confiance et est techniquement incorrecte.
- Aucune rétroaction n'est offerte ou elle n'est pas clairement communiquée, ni positivement.
- Les éléments techniques de la leçon sont incorrects.
- La leçon n'illustre pas clairement la technique d'enseignement choisie.

#### Standard atteint

- Choisis constamment un terrain approprié et sécuritaire
- S'efforce toujours de créer un environnement positif et centré sur l'élève
- L'enseignement est sécuritaire en tout temps
- La communication est claire
- La leçon est structurée de façon efficace (progression ou approche modulaire).
- La leçon démontre efficacement l'habileté d'enseignement assignée
- Utilisation efficace des démonstrations
- Exécution des démonstrations inspirant la confiance et techniquement correcte
- Fournit une rétroaction positive et pertinente aux élèves tout en étant spécifique aux points d'analyse
- Tous les concepts techniques sont présentés efficacement et sont techniquement corrects

### PHASE 3 / CONCLUSION DE LA SESSION

#### Standard non atteint

- Ne passe pas en revue les objectifs de la séance énoncés au début de cette dernière.
- Ne pose pas de questions ou n'utilisent pas ces dernières efficacement.
- Ne résume pas les résultats d'apprentissage.
- Les changements de rôles sont inexistantes ou flous.

#### Standard atteint

- Revoit les objectifs de la session
- Résume clairement les objectifs de l'habileté d'enseignement
- Questionne efficacement les élèves afin de consolider l'apprentissage
- Changement de rôles clairs (formateur /moniteur)

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## OUTIL D'ÉVALUATION NIVEAU 3 : TECHNIQUE

### Pour réussir la certification niveau 3 les candidats devraient...

- Descendre de façon constante et uniforme sur terrain avancé (damé, non damé et freestyle) à des vitesses adéquates.
- Faire preuve d'un raffinement des trois compétences de snowboard essentielles, sur terrain avancé varié.
- Faire preuve d'une consolidation des compétences de snowboard avancées.
- Adapter les habiletés afin d'offrir des démonstrations techniquement correctes, faciles à reproduire.

### PISTE / TERRAIN DAMÉ (VIRAGES COURTS ET LONGS)

#### Standard non atteint

- Ne génère pas de pression dans la planche par le maintien de l'équilibre contre les forces du virage (masse à l'intérieur de l'arc).
- Ne réussit pas à doser la pression et à maintenir le contact entre la planche et la neige par la flexion et l'extension des articulations inférieures.
- N'est pas en mesure d'adapter les mouvements pour exécuter des virages glissés ou coupés en fonction des conditions de neige ou de la pente.
- N'utilise pas le bas du corps efficacement pour exécuter des virages de formes et de tailles variées (longs et courts).
- La quantité de mouvement (momentum) n'est pas enchaînée entre les virages, n'est pas en mesure de contrôler et rediriger la planche à neige.

#### Standard atteint

- Génère de la pression dans la planche par le maintien de l'équilibre contre les forces du virage (masse à l'intérieur de l'arc).
- Dose la pression et maintient le contact entre la planche et la neige par la flexion et l'extension des articulations inférieures.
- Est en mesure d'adapter les mouvements pour exécuter des virages glissés ou coupés.
- Utilise le bas du corps pour exécuter des virages de formes et de tailles variées (longs et courts).
- Enchaîne la quantité de mouvement entre les virages, est en mesure de contrôler et de rediriger la planche à neige.

### HORS-PISTE / TERRAIN NON DAMÉ (DESCENTE LIBRE - VIRAGES COURTS)

#### Standard non atteint

- Ne dose pas la pression pour maintenir le contact entre la planche et la neige par des mouvements de flexion et d'extension sur terrain bosselé.
- Choisis des lignes inefficaces sur terrain varié.
- N'adapte pas la position du corps selon les exigences du terrain.
- Les mouvements ne sont pas adaptés en fonction des éléments du terrain.
- Démontre un usage inégal des habiletés de dosage de la pression et de conduite sur ce terrain.

#### Standard atteint

- Dose la pression et maintient le contact entre la planche et la neige par des mouvements de flexion et d'extension sur terrain bosselé.
- Choisis des lignes efficaces sur terrain varié.
- Adapte la position du corps selon les exigences du terrain.
- Adapte les mouvements aux éléments du terrain.
- Démontre un usage uniforme des habiletés de dosage de la pression et de conduite.

### VIRAGES MOYENS RAYONS (RÉGULIER ET SWITCH)

#### Standard non atteint

- Ne démontre pas les compétences techniques de base dans les deux directions (position régulière et position inversée).
- Les mouvements ne sont pas fluides.
- La transition de la position régulière à la position inversée ne s'effectue pas avec aisance.

- La pression n'est pas distribuée efficacement pour créer des virages de forme arrondie.
- La performance de la planche ne correspond pas au niveau intermédiaire (trop élevée ou trop faible).

**Standard atteint** □

- Démontre les compétences techniques de base dans les deux directions (position régulière et position inversée) de façon constante.
- Les mouvements sont généralement fluides.
- La transition de la position régulière à la position inversée s'effectue avec une aisance relative.
- La pression est distribuée efficacement pour créer des virages de forme arrondie de façon constante.
- La performance de la planche correspond aux caractéristiques du niveau intermédiaire.

**MANOEUVRES OBLIGATOIRES** □

- Virages grands rayons (terrain damé bleu) - 7-10 M LC
- Virages courts rayons (terrain damé noir) - 3-4 M LC
- Descente libre (terrain bleu/noir non-damé) - 3-6 M LC
- Virages moyens rayons - Régulier et *switch* (terrain noir damé) 4-6 M LC



## PARC 1 - APERÇU QUOTIDIEN POUR L'ÉVALUATEUR

JOUR 1	
8 h 30 à 9 h ☐	<p><b>Vérification des présences</b> ☐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirmer que les noms des participants figurent sur la liste du stage</li> </ul> <p><b>Présentations</b> ☐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présenter brièvement le personnel du stage.</li> <li>• Réviser l'horaire du stage et la description.</li> <li>• Discuter du processus d'évaluation sur le stage – évaluations continues des habiletés d'enseignement et de snowboard (techniques).</li> <li>• Discuter des cas de reprise d'examen.</li> <li>• Réviser les standards techniques et d'enseignement du Parc 1.</li> <li>★ Répondez aux questions des candidats.</li> </ul>
9 h à 12 h ☐	<p><b>Échauffement et vérification de l'équipement</b> ☐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Après une descente d'échauffement, animer un échauffement dynamique (sans étirements statiques) comprenant des mouvements comme : flexions des jambes, fentes, balancements avant-arrière des jambes, roulements des épaules, etc.</li> <li>• Utiliser ce temps pour s'assurer que l'équipement des candidats est adéquat et sécuritaire.</li> <li>• Discuter de l'équipement pour le snowboard en freestyle.</li> <li>• Pendant une descente d'échauffement, discuter des éléments de <i>sécurité et les bonnes pratiques dans le parc à neige</i> énoncés dans la présentation technique (page 7).</li> </ul> <p><b>Présentation technique</b> : <u>Les compétences essentielles en freestyle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présenter cette séance comme il est indiqué dans la présentation technique (voir la page 6).</li> <li>★ Faites référence à l'atelier du même titre tout au long de cette session ; assurez-vous qu'ils l'ont terminé ou qu'ils le terminent avant la fin du stage. Répondez aux questions des candidats.</li> <li>★ <b>Assurez-vous d'évaluer la technique de chaque candidat.</b></li> </ul>
12 h à 13 h	<b>DÎNER</b>
13 h à 15 h 30 ☐	<p><b>Présentation technique</b> : <u>Enseigner les éléments fondamentaux du snowboard freestyle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présenter cette séance comme il est indiqué dans la présentation technique (voir la page 8).</li> <li>★ Afin d'économiser du temps, la section Approche et Envol devrait être enseignée comme leçon pendant l'échauffement.</li> </ul>
15 h 30 à 16 h ☐	<p><b>Révision quotidienne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De manière individuelle, discuter avec les candidats de leurs compréhension et niveau d'aisance à l'égard de la matière abordée au cours de la journée.</li> <li>• S'assurer que des notes sont prises.</li> <li>• Mettre en évidence les forces ainsi que les éléments à améliorer qui ne correspondent pas au standard du stage (habiletés d'enseignement ou techniques).</li> </ul>

<b>JOUR 2</b>	
<b>8h30 à 9h</b> □	<b>Intro Jour 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réviser l'horaire du stage et la description.</li> <li>• Répondez aux questions des candidats.</li> </ul>
<b>9 h 30 à 12 h</b> □	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descente(s) d'échauffement et descente de familiarisation avec le parc. Rappels sur la <i>sécurité et les bonnes pratiques dans le parc vues le jour 1.</i></li> </ul> <b>Présentation technique</b> □ <b><u>Enseigner les éléments fondamentaux du snowboard freestyle (suite)</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poursuivre la présentation de cette séance comme il est indiqué dans la présentation technique (voir la page 8).</li> </ul>
<b>12 h à 13 h</b>	<b>DÎNER</b>
<b>13 h à 15 h 30</b> □	<b>Présentation technique</b> : <b><u>Enseigner au-delà des éléments fondamentaux (constructions de progressions)</u></b> □ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présenter cette séance comme il est indiqué dans la présentation technique (voir la page 10).</li> <li>★ Faites référence à l'atelier du même titre tout au long de cette session ; assurez-vous qu'ils l'ont terminé ou qu'ils le terminent avant la fin du stage. Répondez aux questions des candidats.</li> </ul>
<b>15 h 30 à 16 h 30</b> □	<b>RÉSULTATS DU STAGE</b> □ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essayer de prendre une photo de groupe et l'envoyer par courriel à <a href="mailto:genevieve@casí-acms.com">genevieve@casí-acms.com</a> ou la publier sur la page Facebook de CASI-ACMS.</li> <li>• Encourager les membres du groupe à « aimer » nos pages Facebook et Instagram.</li> </ul> <b>PRÉSENTATION DES RÉSULTATS DU STAGE</b> □ <ul style="list-style-type: none"> <li>• La méthode suggérée pour présenter les résultats du stage est la suivante : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Annoncez les réussites partielles (portion enseignement ou portion technique) et remettez l'enveloppe des résultats à ces candidats.</li> <li>2. Annoncez les réussites complètes (nouveaux moniteurs en parc de niveau 1) et remettez les enveloppes.</li> <li>3. Remettre les enveloppes restantes aux candidats ayant échoué les deux portions.</li> <li>4. Invitez les candidats à venir vous parler après avoir passé en revue les commentaires figurant sur les formulaires d'évaluation.</li> </ol> </li> <li>★ Lors de la présentation des résultats du stage, tenter d'être au fait des différents types de personnalités au sein du groupe, de la dynamique de groupe ainsi que des ratios de réussite et d'échec.</li> <li>★ Il peut être approprié d'annoncer les résultats en groupe, puis de remettre les formulaires d'évaluation, épinglettes, certificats, etc.</li> <li>★ Dans d'autres groupes, il peut être préférable de rencontrer chaque candidat individuellement pour discuter des résultats du stage (en particulier si le taux de réussite est faible).</li> </ul>

## PRÉSENTATION TECHNIQUE :

### LES COMPÉTENCES ESSENTIELLES EN FREESTYLE

- Cette séance a pour objectif de passer en revue les *compétences essentielles* (des stages de moniteurs de niveaux 1 et 2) et de les appliquer au *freestyle* de base. Les élèves auront l'occasion de démontrer certaines des manœuvres obligatoires.
- À la fin de cette séance, les candidats devraient :
  - a. Comprendre les aspects sécuritaires de l'enseignement à des élèves novices dans le parc;
  - b. Être au fait des compétences essentielles et de leur rôle en snowboard *freestyle*;
  - c. Comprendre comment utiliser les compétences essentielles pour évaluer le niveau d'habileté des élèves en vue d'une initiation sécuritaire aux habiletés de snowboard *freestyle*;
  - d. Comprendre le standard technique du stage de moniteurs en parc 1.

#### Notes pour les évaluateurs

- ★ Pendant l'échauffement, débiter en attirant l'attention sur les aspects de la sécurité le parc à neige incluant la sécurité et les bonnes pratiques dans le parc à neige.
- ★ S'assurer que les candidats reçoivent de la rétroaction sur leurs habiletés techniques personnelles dans le cadre de cette présentation.
- ★ Utiliser une variété d'approches pédagogiques pour présenter cette séance.

<b>1. LA SÉCURITÉ ET LES BONNES PRATIQUES DANS LE PARC À NEIGE</b>	<b>Points de discussion :</b> Code de conduite en montagne (révision) : → Classification de terrain <i>freestyle</i> « Smart Style » (ovale orange : symboles P, M, G). → Utilisation de guetteurs près des tremplins et de signes pour l'accès à ces derniers (« O » pour oui et « X » pour non). → Comment se déplacer en toute sécurité dans le parc à neige. → Échauffement et descentes de familiarisation dans le parc à neige. → Utilisation des zones d'arrêt pour s'arrêter dans un endroit sécuritaire à l'écart de la circulation; éviter les zones d'atterrissage sous les modules. → Avertissement avant de s'élaner ou de traverser.
--	---

COMPÉTENCE:	LES CANDIDATS DOIVENT DÉMONTRER...	TACTIQUES
<b>POSITION MOBILE ET CENTRÉE</b>	<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position neutre, centrée et prête.</li> <li>• Mobilité, aisance et force dans différentes positions (centrée, avant et arrière, grand et petit, etc.).</li> <li>• Limiter les postures tordues ou pliées et identifier les limites du mouvement avec une plus grande amplitude.</li> </ul>	<b>Switch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur terrain varié pour mettre au défi l'équilibre et maintenir la position neutre, centrée et prête.</li> </ul> <b>Introduction aux envols</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorer la position centrée du corps dans les envols de base (différents plans d'équilibre).</li> </ul> <b>Introduction aux Press</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Butter Yoga</b> : Déplacez la Base de Support au-dessus d'un pied à la fois (en vous concentrant sur le retour au centre).</li> </ul>
<b>VIRAGES AVEC LE BAS DU CORPS</b>	<b>Le rôle des hanches, des genoux et des pieds dans les rotations.</b>  <b>Objectifs :</b>	<b>Introduire</b> Essayer brièvement des <i>speed-checks</i> sur un terrain facile.  <b>Ajouter du défi</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôle efficace de la direction vers des cibles ou des modules dans la ligne de pente.</li> <li>• Contrôle efficace de la vitesse:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Speed-checks</i> bien exécutés</li> <li>• Contre-rotation et rotation du bas du corps</li> </ul> </li> <li>• Équilibre en général dans les rotations</li> <li>★ L'utilisation de la conduite du bas du corps permettra la séparation rotationnelle requise pour les rotations et les manœuvres plus complexes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécuter des manœuvres entre les <i>speed-checks</i> (p. ex. ollies , sautilllements, etc.)</li> <li>• <i>Speed-checks</i> à des endroits précis: (pas en ligne droite, rapprochés, etc.).</li> </ul> <p><b>Perfectionnement du contrôle de la direction dans la ligne de pente et de l'estimation de la vitesse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinaison avec les <i>speed-checks</i> à l'extérieur du parc, pour créer un défi du type « suivez le guide » ou un parcours à obstacles.</li> </ul> <p><b>TACTIQUES exploratoires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Butter Pretzels</i></li> <li>• <i>Butter Slash</i></li> <li>• <i>Revert slashes or carves</i></li> <li>• <i>Cat track 180°</i></li> </ul>
<p><b>ÉQUILIBRE LE LONG DE LA CARRE ACTIVE</b></p>	<p><b>Objectifs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser la prise de carre pour assurer le contrôle pendant les manœuvres <i>freestyle</i>.</li> <li>• Équilibre de l'inclinaison avec l'angulation.</li> <li>• Utilisation des genoux et des chevilles pour créer une « plateforme ».</li> <li>• Les planchistes devraient également combiner l'inclinaison et l'angulation afin de pouvoir faire un pop ou sauter lorsqu'ils le souhaitent.</li> <li>★ Plus de carre n'est pas synonyme de plus d'adhérence! L'utilisation d'une planche plus à plat (« juste assez de carre ») pour une plateforme plus solide (CDM au-dessus de la BDS).</li> </ul>	<p><b>Conduite coupée (carving)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter du déplacement en ligne droite en contrôle. (Utilisation d'une légère mise à carre pour créer des arcs ouverts).</li> </ul> <p><b>Base à plat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter de la base à plat pour augmenter ou maintenir la vitesse.</li> </ul> <p><b>Plate-forme solide</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter des avantages de la tension/ force dans le bas des jambes (chevilles).</li> </ul> <p><b>TACTIQUES exploratoires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Virages sur le profil latéral / <i>sidecut turns</i></li> <li>• Base à plat pendant la descente, dans les virages ou dans des endroits difficiles.</li> <li>• Petits sauts entre les virages, dans les virages et aux changements de carre.</li> </ul>

## PRÉSENTATION TECHNIQUE :

### LES ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX DU SNOWBOARD FREESTYLE

Cette séance a pour objectif d'initier les moniteurs aux habiletés et mouvements fondamentaux pour le snowboard freestyle.

À la fin de cette séance, les candidats devraient...

→ Comprendre les habiletés et mouvements fondamentaux pour initier les planchistes au freestyle et/ou en parc;

→ Savoir structurer une leçon selon le format Approche par Bloc pour introduire ces habiletés.

□

#### Notes pour les évaluateurs □

La présentation du matériel doit être effectuée dans un format de formation des moniteurs en trois parties:

1. **Introduire l'élément fondamental (ou l'objectif d'enseignement)** et attirer l'attention sur les détails qui y sont associés, ainsi que les résultats à atteindre.
2. **Présenter un court exemple de leçon de cet élément fondamental** en utilisant le groupe à titre « d'élèves ». S'assurer que la leçon démonstration est simple et peut être reproduite par les candidats. Essayer de distinguer ce que l'on « doit savoir » de ce qui est « bon à savoir ». S'en tenir aux renseignements essentiels.
3. **Conclure et réviser l'exemple de leçon**, en attirant l'attention sur les habiletés d'enseignement pratique incluses : *Service à la clientèle et sécurité, communication et structure de la leçon, démonstrations, analyse et amélioration et contenu technique.*

#### ★ Pratique de l'enseignement □

→ Immédiatement après la conclusion, inviter les candidats à pratiquer brièvement l'enseignement de ce même objectif de leçon entre eux.

→ En petits groupes de 2 à 4 personnes.

→ Allouer seulement de 5 à 10 minutes par leçon.

→ Cette étape permettra au groupe de commencer à enseigner l'information qu'il viennent juste de voir l'évaluateur présenter.

★ Il ne faut pas s'attendre à la perfection à ce stade; encourager plutôt le groupe à simplement devenir à l'aise avec les explications, la terminologie et les démonstrations.

ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX □	ÉLÉMENTS PRINCIPAUX □	PROGRESSION SUGGÉRÉE □
<b>APPROCHE ET ENVOL □</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Établir une base à plat.</li> <li>→ Position du corps (pour maintenir la base à plat).</li> <li>→ <i>Speed-checks.</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descendre avec aisance sur tous les modules à des vitesses adéquates (en utilisant des <i>speed-checks</i> et des virages aux endroits appropriés).</li> <li>2. S'exercer à évaluer l'endroit d'où s'élancer (p. ex.: à partir d'un peu plus haut que le haut de l'arête/<i>coping</i>).</li> <li>3. S'exercer à s'arrêter entre les modules du parc en toute sécurité et reprendre sa descente à nouveau en toute sécurité.</li> </ol> <p>★ <i>Tout ce qui précède doit d'abord être effectué « à côté » des modules et des voies actives avant d'être essayé dans des voies actives et sur les modules.</i></p> <p>★ <i>Il faut se concentrer sur la position adéquate du corps tout au long de la pratique.</i></p>
<b>BUTTERS ET MANOEUVRES SUR LE PLAT □</b>	Adapter la position neutre pour réussir une manœuvre sur le plat - <i>flatland</i> - (déplacer la <b>BDS au-dessus d'un pied à la fois</b> ). □	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Butter Yoga</i> (<i>butters</i> stationnaires)</li> <li>2. Pressions sur la spatule (<i>nose press</i>) et sur le talon (<i>tail press</i>)</li> <li>3. Rotations</li> <li>4. <i>Ollie</i> ou <i>pop</i> pour faire un <i>press</i></li> <li>5. Pressions sur le côté (<i>boardslides</i> sur la neige à 90 degrés)</li> </ol>

<p><b>SAUTER / ENVOLS</b> ☐</p>	<p>→ <b>Coast (glissement)</b> ☐</p> <p>★ <i>Cela demande un effort physique pour résister aux forces de transition (position fixe: pas de changement dans la longueur de jambe) au moment du décollage.</i></p> <p>→ <b>Pop</b> ☐</p> <p>★ <i>Le synchronisme est une habileté clé - afin de pousser progressivement la planche pour toute la longueur du décollage et s'assurer que la durée de l'extension est efficace.</i></p> <p>→ <b>Ollie</b> ☐</p> <p>★ <i>La vitesse et le pop devraient se mélanger pour atterrir dans la transition désirée.</i></p>	<p>6. Il faut créer de la variation!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Coast</b> ☐: Décoller en glissant sur des éléments du terrain → Le planchiste décolle de la neige grâce aux changements naturels du terrain</li> <li><b>Pop</b> ☐: Le planchiste pousse légèrement avec les deux jambes tout au long du décollage (graduellement de la transition à l'arête). Le planchiste décolle toujours principalement grâce à au terrain, mais contrôle et ajoute à cet élan (au besoin) à l'aide d'un effort physique efficace.  → Pop statiques → Pop à basse vitesse → Pop au-dessus de petites marques dans la neige → Pop au-dessus d'éléments simples du terrain → Pop à partir d'éléments du terrain</li> <li><b>Ollie</b> ☐: Le planchiste décolle du sol grâce à l'accumulation et au relâchement de la pression dans la planche à neige :  → <b>Ollies statiques</b>: Expérimenter la différence entre le déplacement du corps par rapport au déplacement de la planche pour charger le <i>tail</i> (Synchronisme). → <b>Ollies en mouvement</b>: Base à plat ou avec un appui sur les carres. → <b>Ollies avec les éléments du terrain</b>: (petites bosses, sauts, etc.).</li> </ol>
<p><b>INITIATION AUX BOÎTES (BOXES) ☐ ET AUX RAILS</b></p>	<p>→ Sécurité et progression pour initier les planchistes aux boxes et aux rails.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Glisser avec base à plat</b> → sur un terrain plat. *Réviser l'approche ci-dessus</li> <li><b>Base à plat</b> ☐→ sur un obstacle semblable à un rail *Dessin d'un <i>rail / box</i> dans la neige, perche en bambou, etc.)</li> <li><b>Sans la planche</b> ☐→ observer la planche sur le <i>box</i>– *Exploration de surfaces sans friction (besoin d'un angle de mise à carre 0)</li> <li><b>Aide directe</b> → sur un <i>box</i> plat au niveau de la neige. *Aide du moniteur à basse vitesse seulement au besoin (ce ne sont pas tous les élèves qui auront besoin d'aide)</li> <li><b>50-50</b> ☐→ sur des <i>boxes</i> ou des <i>rails</i> faciles</li> </ol>

PRÉSENTATION TECHNIQUE :  
**ENSEIGNER AU-DELÀ DES ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX  
(CONSTRUCTION DE PROGRESSIONS)**

- Cette séance a pour objectif de bâtir à partir des éléments fondamentaux du snowboard *freestyle* pour ainsi créer efficacement des progressions par bloc\* afin d'enseigner des manœuvres de base (comme par exemple des manœuvres sur terrain plat un peu plus complexes, des rotations à 180°, des sauts avec *grabs*, des *shifties* et des *boardslides*).
- Un objectif secondaire de la session est de fournir aux candidats plus de rétroaction personnelle sur leurs habiletés techniques ainsi que de les mettre un peu au défi.
- Cette session offrira un avant-goût de l'objectif du stage parc 2, soit d'enseigner des figures et des manœuvres un peu plus difficiles ainsi que l'utilisation des modules plus complexes.

*\*Remarque : La différence entre les progressions axées sur les manœuvres et les progressions axées sur le terrain.*

- 
- Diriger cette séance sous forme d'atelier, en faisant la démonstration de multiples progressions efficaces. Bâtir des progressions à partir des éléments fondamentaux du snowboard *freestyle*.
  - Permettre aux candidats de soumettre des idées et encourager les à présenter des petits enseignements lorsque c'est approprié.
  - Cette séance doit être structurée de façon à permettre la pratique des manœuvres et d'offrir l'occasion aux candidats de mener le groupe tout en développant les habiletés d'enseignement pratique.

**1. □ Sauter □**

a. □ *Exemple 1* : Progresser vers les envols en ligne droite – position assise statique/bond statique (planche aux pieds ou non), bond et relever les jambes puis essayer d'attraper la planche (GRAB!) □

b. □ *Exemple 1* : Envol en ligne droite avec différents *grabs* et *shifties* □

**2. □ Rotations □**

a. *Exemple 1* : Position statique, (en travers de la pente ou dans la ligne de pente), bonds (en travers de la pente ou dans la ligne de pente), ligne de pente avec synchronisme, par-dessus des éléments simples du terrain.

b. *Exemple 2* : Rotations à 180° dans les deux directions sur un petit saut du parc à neige.

**3. □ Boxes et rails □**

a. *Exemple 1* : *Boardslide* en position régulière ou *switch*

b. *Exemple 2* : Pressions sur la spatule (*nose press*) et sur le talon (*tail press*)

★ Attirer l'attention sur les *habiletés d'enseignement pratiques* dans les leçons de la présentation :

- Service à la clientèle et sécurité
- Communication et structure de la leçon
- Démonstrations
- Analyse et amélioration
- Contenu technique

★ Utiliser les *habiletés d'enseignement pratiques* pour offrir de la rétroaction après chaque leçon, ainsi que des stratégies pour améliorer les leçons.

★ S'assurer que les candidats comprennent le bon moment pour présenter de nouvelles habiletés de snowboard *freestyle*.

★ Réviser le rôle des compétences essentielles à titre d'outil pour évaluer quand augmenter la difficulté.

- ★ *Le niveau d'aisance, la force et le plaisir doivent tous être INVARIABLEMENT réussis pour une manœuvre travaillée avant de passer à de nouvelles manœuvres ou à des modules plus difficiles.*

## OUTIL D'ÉVALUATION PARC 1 : VOLET ENSEIGNEMENT

### SERVICE À LA CLIENTÈLE ET SÉCURITÉ :

#### Standard non atteint ☐

- Choisit un terrain qui n'est pas sécuritaire ou qui n'est pas adapté aux élèves de ce niveau ou au sujet de la leçon
- La leçon n'est pas présentée d'une manière positive et axée sur l'élève
- La sécurité n'est pas une priorité de la leçon, ou les élèves ne sont pas dans un environnement sécuritaire

#### Standard atteint

- Le terrain est généralement sécuritaire et adapté aux élèves de ce niveau ou au sujet de la leçon
- La leçon est généralement présentée d'une manière positive et axée sur l'élève
- L'environnement d'apprentissage est généralement sécuritaire et sécurisé

### COMMUNICATION ET STRUCTURE DE LA LEÇON :

#### Standard non atteint

- Ne communique pas efficacement (les explications ne sont pas claires)
- La leçon n'est pas présentée dans un format modulaire efficace

#### Standard atteint

- La communication est claire la plupart du temps (quoi, pourquoi, comment)
- La leçon suit une structure modulaire claire (approche pas bloc)

### DÉMONSTRATIONS :

#### Standard non atteint

- N'utilise pas les démonstrations techniques de manière efficace
- N'exécute pas les démonstrations techniques avec confiance. Les démos sont techniquement incorrectes

#### Standard atteint

- Utilisation efficace des démonstrations techniques
- Exécute des démonstrations inspirant la confiance de manière techniquement correcte

### ANALYSE ET AMÉLIORATION :

#### Standard non atteint

- La rétroaction n'indique pas les points pertinents à améliorer et manque d'attention individuelle
- La rétroaction n'est pas positive et/ou pertinente pour l'essai de l'élève

#### Standard atteint

- Reconnait les causes principales des difficultés des élèves
- Fournit une rétroaction positive et pertinente tout en étant spécifique aux points d'analyse

### CONTENU TECHNIQUE :

#### Standard non atteint

- Le moniteur ne présente pas efficacement la portion technique de la leçon (les concepts techniques sont présentés incorrectement ou de manière incomplète relativement à la méthodologie de l'ACMS)

#### Standard atteint

- *Tous les concepts techniques sont présentés efficacement et sont techniquement corrects*



## OUTIL D'ÉVALUATION PARC 1 : VOLET TECHNIQUE

### 1 : POSITION MOBILE ET CENTRÉE

#### Standard non atteint ☐

- Ne démontre pas la capacité de centrer le poids également entre les deux pieds sur un terrain approprié de freestyle ou dans le parc à neige
- N'est pas en mesure de maintenir l'alignement rotationnel (épaules, hanches, genoux, pieds) quant au terrain, aux conditions et aux modules relatifs aux standards du stage parc 1.
- N'est pas en mesure de démontrer une flexion uniforme des articulations (hanches, genoux, chevilles) ou démontre clairement une flexion excessive d'une partie du corps dans des terrains, des conditions et sur des modules utilisés dans le contexte du stage parc 1.
- Ne maintient pas l'élan de la descente en démontrant les rotations dans les airs.

#### Standard atteint ☑

- Poids réparti également au-dessus des deux pieds, en tout temps
- Maintient l'alignement rotationnel pendant la plupart des virages / manoeuvres
- Maintient une flexion uniforme dans les articulations inférieures sur un terrain freestyle / dans les manoeuvres
- Maintient l'élan de la descente tout en démontrant les rotations dans les airs.

### 2 : VIRAGES AVEC LE BAS DU CORPS

#### Standard non atteint ☐

- N'initie pas efficacement la rotation et ne contrôle pas la direction dans le snowboard de manière constante
- Ne contrôle pas la vitesse efficacement
- Ne démontre pas l'équilibre nécessaire dans les manoeuvres de rotations
- N'utilise pas la forme des virages pour aider l'exécution des manoeuvres

#### Standard atteint ☑

- Initie efficacement la rotation et contrôle la direction dans le snowboard de manière constante.
- Contrôle de vitesse efficace
- Démonstre de l'équilibre dans les manoeuvres de rotations
- Utilise la forme des virages pour aider l'exécution des manoeuvres.

### 3 : ÉQUILIBRE LE LONG DE LA CARRE ACTIVE

#### Standard non atteint ☐

- N'utilise pas l'inclinaison et l'angulation pour créer de l'adhérence au moment des envols et des atterrissages.
- Ne peut pas utiliser l'inclinaison et l'angulation pour varier l'angle de mise à carre par rapport au module ou à la manoeuvre.
- Ne parvient pas à arrêter les rotations à l'atterrissage grâce à l'utilisation de la mise à carre.
- Ne démontre pas une consolidation de l'habileté à maintenir le CDM au-dessus de la carre pendant des manoeuvres de freestyle et sur des modules de parc variés.

#### Standard atteint ☑

- Utilise systématiquement l'inclinaison et l'angulation pour créer de l'adhérence au décollage et à l'atterrissage.
- Peut utiliser l'inclinaison et l'angulation pour varier l'angle de mise à carre par rapport au module ou à la manoeuvre.
- Parvient à arrêter les rotations à l'atterrissage grâce à l'utilisation de la mise à carre.
- Capacité (consolidation) à maintenir le COM au-dessus de la carre sur différents modules ou des manoeuvres de freestyle variés.

## MANOEUVRES OBLIGATOIRES

<ul style="list-style-type: none"><li>• Ollie</li><li>• <i>Nose and Tail Press</i> avec variation</li><li>• 50-50 avec/ variation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Air 180 Frontside</li><li>• Air 180 Backside</li><li>• Envols en ligne droite avec variation</li></ul>
---	--

## EXIGENCES QUANT À LA TAILLE DES MODULES

### Airs et rotations:

- Les candidats doivent être à l'aise sur des sauts du type *Step Over* ou *Table Top* d'une longueur d'environ 2 à 3 mètres ou 6 à 9 pieds (mesure de la bordure / *lip* du saut à la jointure/ *knuckle* de la réception).

### Boxes et rails:

- Les candidats peuvent faire un 50-50 sur un *box* et/ou sur *rail* sans *gap* (*ride on*) d'une longueur de 3-5 mètres.
- ★ Les modules de niveau débutant ou novice (P) dans le parc à neige sont principalement utilisés pendant le stage. Cependant, à certains moments, les candidats peuvent s'attendre à rider d'autres tailles et d'autres types de modules du parc en fonction de leur taille actuelle et de leur construction. Par exemple :
  - Glisser sur une *box/rail* Moyen ou des sauts Moyens qui pourraient être classés Petits (P) ailleurs.
  - Faire un *pop* pour monter et glisser sur un *box/rail* Petit (si aucun module sans *gap/ride on* avant le module n'est disponible).

## LISTE ABRÉGÉE DES TÂCHES ADMINISTRATIVES

### DÉBUT DU STAGE

- Vérifier si vous avez des messages du Coordonnateur Régional
- Prendre les présences. Signaler les absences au CR.
- Confirmer coordonnées des candidats (courriel, adresse postale, téléphone)
- Confirmer le point de rencontre quotidien

### FIN DU STAGE

- Résultats du stage dans l'application ACMS
- Partager les résultats avec les candidats dans l'application ACMS (bouton de partage)
- Fermer le stage dans l'application ACMS
- Compter et rassembler le matériel de stage restant
- Remplir le bordereau d'expédition et le retourner à la bonne personne
- Remplir le rapport de l'apprenti-évaluateur (si applicable)
- Remplir le rapport du mentor (si applicable)
- Retourner le kit de stage par la poste dans les 3 jours - Garder le reçu
- Facture - Faire un seul PDF avec facture sur la première page et les reçus des dépenses placés à la suite