



# NIVEAU 1

## GUIDE DE L'ÉVALUATEUR

### 2023-2024

#### **TABLE DES MATIÈRES**

<b>Horaire stage niveau 1</b>	<b>3</b>
<b>Aperçu quotidien – Jour 1</b>	<b>5</b>
<b>Aperçu quotidien – Jour 2</b>	<b>7</b>
<b>Aperçu quotidien – Jour 3</b>	<b>8</b>
<b>Présentation technique : Habiletés de snowboard (technique) et compétences essentielles</b>	<b>10</b>
<b>Présentation technique : Enseigner à des planchistes débutants</b>	<b>12</b>
<b>Outil d'évaluation (niveau 1)</b>	<b>14</b>

**Évaluateurs :** Utilisez ce document pour vous assurer que le stage de moniteurs niveau 1 est présenté de manière uniforme et respecte les standards techniques élevés de CASI-ACMS.

**Référez-vous aussi au Guide de Stage Niveau 1 que les candidats reçoivent.**

#### **ASSOCIATION CANADIENNE DES MONITEURS DE SNOWBOARD**

186, rue Hurontario, bureau 201 T : 1-877-976-2274  
Collingwood (Ontario) C : info@casi-acms.com  
Canada L9Y 4T4 W : www.casi-acms.com

## STAGE NIVEAU 1 – HORAIRE

### JOUR 1 :

8 h 30 à 9 h	Vérifications des présences et présentations
9 h à 11 h 30	Échauffement
	Séance d'amélioration des habiletés techniques de snowboard #1
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 30	Présentation du système QuickRide
15 h 30 à 16 h	Révision et évaluation quotidiennes

### JOUR 2 :

9 h à 11 h 30	Présentation du système QuickRide (suite)
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 30	Présentation du système QuickRide (suite)
15 h 30 à 16 h 30	Révision et évaluation quotidiennes

### JOUR 3 :

9 h à 11 h 30	Séance de pratique de l'enseignement
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 14 h 30	Séance d'amélioration des habiletés techniques de snowboard #2
15 h 30 à 16 h 30	Présentation des résultats

★ **Évaluateurs** : Les heures indiquées ci-haut peuvent varier selon les conditions, la météo, le lieu, etc. Les évaluateurs sont invités à respecter le programme ci-dessus aussi précisément que possible afin d'assurer l'uniformité du stage.

## STAGE NIVEAU 1 (PROLONGÉ) – HORAIRE

### SÉANCE 1 :

16 h à 16 h 30	Vérifications des présences et présentations
16 h 30 à 18 h 30	Échauffement Séance d'amélioration des habiletés techniques de snowboard # 1
18 h 30 à 19 h	<i>Souper</i>
19 h à 21 h	Séance d'amélioration des habiletés techniques de snowboard #1 (suite) Présentation du système QuickRide
21 h à 21 h 30	Révision et évaluation quotidiennes

### SÉANCE 2 :

16 h à 18 h 30	Présentation du système QuickRide (suite)
18 h 30 à 19 h	<i>Souper</i>
19 h à 21 h	Présentation du système QuickRide (suite) Séance de pratique de l'enseignement
21 h à 21 h 30	Révision d'atelier Révision et évaluation quotidiennes

### SÉANCE 3 :

16 h à 18 h 30	Séance de pratique de l'enseignement (suite)
18 h 30 à 19 h	<i>Souper</i>
19 h à 21 h	Séance de pratique de l'enseignement (suite)
21 h à 21 h 30	Révision et évaluation quotidiennes

### SÉANCE 4 :

16 h à 18 h 30	Séance de pratique de l'enseignement (suite)
18 h 30 à 19 h	<i>Souper</i>
19 h à 20 h 30	Séance d'amélioration des habiletés techniques de snowboard #2
21 h à 21 h 30	Présentation individuelle des résultats

# 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>Séance sur la neige #1</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 style="text-align: center;"><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>

12 h 30 à 15 h 30	<p><b>Séance sur la neige #2</b></p> <p><b>Enseigner à des planchistes débutants</b></p> <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></p> <p>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.</p> <p>Assurez-vous que des notes sont prises dans le guide d'études ou sur le formulaire d'évaluation du candidat.</p> <p>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></p> <p>Demandez aux candidats d'effectuer les ateliers « <b>Introduction à la théorie de l'enseignement</b> » et « <b>Service à la clientèle, sécurité et devoir de diligence</b> », qui seront abordés dans le cadre du jour 2.</p>

<b>JOUR 2</b>	
<p><b>À la fin du jour 2, les candidats doivent être familiers avec ce qui suit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'entièreté du système <i>QuickRide</i></li> <li>- Structure et présentation d'une leçon <i>QuickRide</i></li> <li>- Présenter des leçons du système <i>QuickRide</i> à des élèves de types variés</li> </ul>	
<b>8 h 30 à 9 h</b>	<p><b>Présences (<i>candidats reprenant la partie enseignement du stage</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confirmez que les noms des participants figurent sur la liste de stage.</li> </ul>
<b>9 h à 11 h 30</b>	<p><b>Séances sur la neige #3</b></p> <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 <i>QuickRide</i>. 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>
<b>11 h 30 à 12 h 30</b>	<b>DÎNER</b>
<b>12 h 30 à 15 h 30</b>	<p><b>Séances sur la neige #4</b></p> <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 <i>QuickRide</i>. Assurez-vous d'avoir le temps pour effectuer la présentation du matériel (leçons de démonstration) et les pratiques d'enseignement.</li> </ul>
<b>15 h 30 à 16 h 30</b>	<p><b>Conclusion</b></p> <p><b>Préparation du jour 3</b></p> <p>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></p> <p>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.</p> <p>Assurez-vous que des notes sont prises dans le guide d'études 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 technique).</p> <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.</p>

**JOUR 3**

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

- Adapter les leçons aux enfants de différents âges.
- Application des tactiques de développement des habiletés pour les planchistes autres que débutants

**9 h à 11 h 30****Séances sur la neige #5****Séance de pratique de l'enseignement**

*Profitez de cette session pour terminer de voir tous les détails restants de la présentation du système QuickRide des jours précédents.*

À la fin de cette séance, les candidats doivent avoir eu l'occasion de présenter une courte leçon au groupe, **destinée à un type d'élèves en particulier.**

- Le format des leçons doit être semblable à celui du jour 1, une étape de la progression de niveau débutant devant être assignée. *Maximum de 15 minutes par leçon.*
- Inclure également les renseignements relatifs aux élèves et à la classe :
  - o **Nombre d'élèves prenant part à la leçon** (créer des groupes de différentes tailles, inclure des leçons privées, semi-privées et de groupe).
  - o **Niveau d'habileté des élèves** : Qu'est-ce que les élèves sont en mesure de faire? (P. ex. : « Peut dérapier latéralement sur la carre côté talons seulement. »)
  - o **Profil démographique des élèves** : Âge, aptitude athlétique, niveau de confiance, antécédents, etc.
  - o Être créatif, mais réaliste à l'égard des habiletés des candidats au moment d'assigner les scénarios.

*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 fourni tout au long du stage?*

**11 h 30 à 12 h 30****DÎNER****12 h 30 à 14 h 30****Séances sur la neige #6****Amélioration des habiletés de snowboard #2**

- 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.
- **Veillez à ce que chaque candidat ait de multiples occasions de démontrer ses compétences dans les quatre manœuvres obligatoires.** Fournissez des commentaires et un encadrement au besoin.
- 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).

**15 h 30 à 16 h 30****RÉSULTATS DU STAGE**

- Essayez de prendre une photo de groupe et l'envoyer par courriel à [genevieve@casi-acms.com](mailto:genevieve@casi-acms.com), ou la publier sur la page Facebook de CASI-ACMS. Encouragez les membres du groupe à « aimer » nos pages Facebook et Instagram.
- 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. 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. Remettre 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 :

# HABILETÉS ET COMPÉTENCES TECHNIQUES ESSENTIELLES

Objectifs de la session :

À la fin de cette session les candidats devraient :

- Connaître les trois *compétences essentielles*
- Comprendre de quelle façon les habiletés techniques « Position et Équilibre », « Pivot » et « Mise à Carre » affectent les compétences techniques essentielles (résultats)
- 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 ET ÉQUILIBRE</b>			
<b>Position mobile et centrée</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* (switch)</b> 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 »)	HABILITÉ / 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).	Débute 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 changement <u>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> Utilisation des articulations inférieures pour diriger le snowboard.

COMPÉTENCE (« QUOI »)	OBJECTIF (« POURQUOI »)	HABILITÉ / MANŒUVRE (« COMMENT »)	TACTIQUE / ACTIVITÉ / EXERCICE
<b>Équilibre le long de la carre active</b>	<b>MISE À CARRE (ET PRESSION)</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

Référence en ligne : [www.quickride.ca](http://www.quickride.ca)

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** :
  - 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).
  - 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.
  - Récapitez 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	Actif	Familiarisation	Expérimentation
En présentant un nouveau mouvement, invitez les élèves à visualiser/ressentir la séquence de mouvements sur un terrain plat.	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.	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.

**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	PROGRESSION	TACTIQUES DE SOUTIEN SUGGÉRÉES
<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>	<b>Équipement</b> <b>Mobilité</b>	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>	<b>Trace directe</b>	« 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>	<b>Dérapage latéral</b> <b>Pendule</b>	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>	<b>Virages débutants</b>	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>	<b>Virages novices</b>	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 : VOLET 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 (M = Mètres, LC = Largeur de Corridor):

- 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.

**[www.casi-acms.com](http://www.casi-acms.com)**