



# NIVEAU 2

## GUIDE DE L'ÉVALUATEUR

2023-24

### TABLE DES MATIÈRES

<b>Programme du stage de niveau 2</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>Aperçu quotidien – Jour 4</b>	<b>9</b>
<b>Présentation technique : Amélioration du planchiste</b>	<b>11</b>
<b>Présentation technique : Analyse et amélioration</b>	<b>14</b>
<b>Présentation technique : Enseignement du système QuickRide</b>	<b>15</b>
<b>Présentation technique : Introduire de nouvelles habiletés</b>	<b>17</b>
<b>Présentation technique : Développer les habiletés Intermédiaire</b>	<b>21</b>
<b>Outil d'évaluation niveau 2</b>	<b>22</b>

- ★ **Évaluateurs :** Utilisez ce document pour vous assurer que le stage de moniteurs de niveau 2 est présenté de manière uniforme et respecte les standards techniques élevés de l'ACMS-CASI.
- ★ Référez-vous aussi au Guide de stage Niveau 2 pour les candidats.

#### 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 DE NIVEAU 2 – HORAIRE

### JOUR 1 :

8 h 30 à 9 h	Vérification des présences et présentations (incluant les reprises techniques)
9 h à 11 h 30	Échauffement / Service à la clientèle et sécurité 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	Présentation de la séance d'analyse et amélioration
15 h à 16 h	Révision et évaluation quotidiennes

### JOUR 2 :

9 h 00 à 11 h 30	Présentation de l' « enseignement QuickRide »
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 30	Présentation « Introduire de nouvelles habiletés »
15 h à 16 h	Révision d'atelier Révision et évaluation quotidiennes

### JOUR 3 :

8 h 30	Inscription ( <i>candidats reprenant la partie enseignement du stage</i> )
9 h à 11 h 30	Pratique d'enseignement : « Introduire de nouvelles habiletés »
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 30	Présentation « Développer les habiletés intermédiaires »
15 h 30 à 16 h	Révision et évaluation quotidiennes

### JOUR 4 :

9 h à 11 h 30	Pratique d'enseignement : « Développer les habiletés intermédiaires »
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h	Séance d'amélioration des habiletés techniques de snowboard #2
15 h 30 à 16 h 30	Présentation des résultats du stage

★ **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 DE NIVEAU 2 (STAGE PROLONGÉ) – HORAIRE

### SÉANCE 1 :

16 h à 16 h 30	Vérification des présences et présentations
16 h 30 à 18 h 30	Échauffement / Service à la clientèle et sécurité Séance d'amélioration des habiletés 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 (suite) Présentation de la séance d'analyse et amélioration
21 h à 21 h 30	Révision et évaluation quotidiennes

### SÉANCE 2 :

16 h à 18 h 30	Présentation de la séance d'analyse et amélioration (suite) Présentation de l' « enseignement QuickRide »
18 h 30 à 19 h	<i>Souper</i>
19 h à 21 h	Présentation de l' « enseignement QuickRide » (suite)
21 h à 21 h 30	Révision et évaluation quotidiennes

### SÉANCE 3 :

16 h à 18 h 30	Présentation « Introduire de nouvelles habiletés »
18 h 30 à 19 h	<i>Souper</i>
19 h à 21 h	Présentation « Introduire de nouvelles habiletés » (suite) Pratique de l'enseignement : « Introduire de nouvelles habiletés »
21 h à 21 h 30	Révision et évaluation quotidiennes

### SÉANCE 4 :

16 h à 18 h 30	Pratique de l'enseignement : « Introduire de nouvelles habiletés » (suite) Présentation « Développer les habiletés intermédiaires »
18 h 30 à 19 h	<i>Souper</i>
19 h à 21 h	Présentation « Développer les habiletés intermédiaires » (suite) Pratique de l'enseignement : « Développer les habiletés intermédiaires »
21 h à 21 h 30	Révision et évaluation quotidiennes

### SÉANCE 5 :

16 h à 18 h 30	Pratique de l'enseignement : « Développer les habiletés intermédiaires » (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
20 h 30 à 21 h 30	Présentation des résultats du stage

# 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>	<p><b>Présences (<i>candidats reprenant la partie technique du stage</i>)</b></p> <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> <p><b>Présentations</b></p> <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 30</b>	<p><b>Séance sur la neige #1</b></p> <p><b>Échauffement</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 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>9 h à 11 h 30</b>	<p><b>Service à la clientèle et sécurité</b></p> <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> <p><b>Amélioration des habiletés techniques de snowboard</b></p> <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>	<p><b>Séance sur la neige #2</b></p> <p><b>Présentation de l'analyse et de l'amélioration</b></p> <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>	<p><b>Conclusion</b></p> <p><b>Préparation du jour 2</b></p> <p>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.</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>

## JOUR 2

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

- Révision du système QuickRide
- Structure de leçon *tout-partie-tout*
- Introduction à l'utilisation de la structure de leçon *approche par bloc* pour les élèves de niveau intermédiaire.

9 h à 11 h 30	<p><b>Séance sur la neige #3</b></p> <p><b>Présentation de l'enseignement du système QuickRide</b></p> <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>
11 h 30 à 12 h 30	<b>DÎNER</b>
12 h 30 à 15 h 30	<p><b>Séance sur la neige #4</b></p> <p><b>Présentation « Introduire de nouvelles habiletés »</b></p> <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>
15 h 30 à 16 h	<p><b>Conclusion.</b></p> <p><b>Préparation du jour 3</b></p> <p>Demander aux candidats de réviser « Physique et biomécanique du snowboard », qui sera abordé dans le cadre du jour 3.</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> <p><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>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Structurer et présenter des leçons axées sur la progression (adaptation au terrain, virages coupés/<i>carving</i> et ou <i>freestyle</i> de base).</li> <li>- Tactiques de développement des habiletés pour développer les aptitudes de snowboard techniques des planchistes de niveau intermédiaire.</li> </ul>	
<b>8 h 30 à 9 h</b>	<b>Présences (candidats reprenant la partie enseignement du stage)</b>
<b>9 h à 11 h 30</b>	<p><b>Séances sur la neige #5</b></p> <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>
<b>11 h 30 à 12 h 30</b>	<b>DÎNER</b>
<b>12 h 30 à 15 h 30</b>	<p><b>Séance sur la neige #6 : Développer les habiletés intermédiaires</b></p> <p>Décrire la présentation technique associée à cette séance (<i>voir l'aperçu de la séance – p. 20</i>).</p>
<b>15 h 30 à 16 h</b>	<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>

**JOUR 4**

À la fin du jour 4, les candidats doivent être familiers avec ce qui suit :

- Structurer et présenter des leçons de développement des habiletés pour les élèves de niveau intermédiaire.
- Rétroaction relative à la technique personnelle et tactiques de perfectionnement en lien avec le standard niveau 2.

**9 h à 11 h 30****Séances sur la neige #7****Pratique de l'enseignement : Développer des habiletés intermédiaires**

- À la fin de cette séance, les candidats doivent avoir eu l'occasion de présenter une courte leçon au groupe.
- 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 :
  - o **Aide tes élèves à effectuer des virages plus étroits sur des pentes plus abruptes**
  - o **Aide tes élèves à éviter la vibration de la planche dans leur virages court rayon**
  - o **Aide tes élèves à apprendre à contrôler leur vitesse dans tes pentes plus abruptes**
  - o **Améliore la capacité de tes élèves à rester sur la carre pendant les virages coupés sur un terrain bleu facile**
- 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.
- 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. *Maximum de 20 minutes.*
- 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. *Maximum de 5 minutes.*

Si le temps le permet, permettre à certains ou à tous les candidats de présenter plus d'une leçon.

**11 h 30 à 12 h 30****DÎNER****13 h à 15 h****Séance sur la neige #8****Séance d'amélioration du planchiste**

À la fin de l'après-midi, les candidats doivent :

- comprendre où se situent leurs habiletés techniques de snowboard par rapport au standard niveau 2;
- disposer de tactiques d'amélioration à mettre en application après le stage.
- Utiliser les compétences techniques essentielles à titre de structure pour la séance de l'après-midi.
- 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 *carving* ou d'adaptation du terrain (ou une combinaison de ces habiletés).
- 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.

S'assurer d'utiliser un mélange de tactiques, de rétroaction et de pratique guidée pendant la séance.

**15 h à 16 h****RÉSULTATS DU STAGE**

- Essayer de prendre une photo de groupe tout en respectant les règles de distanciation sociale et l'envoyer par courriel à [genevieve@casi-acms.com](mailto:genevieve@casi-acms.com) ou la publier sur la page Facebook de l'ACMS-CASI. Encourager les membres du groupe à « aimer » nos pages Facebook et Instagram.

	<p><b>PRÉSENTATION DES RÉSULTATS DU STAGE</b></p> <p>- La méthode suggérée pour présenter les résultats du stage est la suivante :</p> <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> <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> <p>- 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).</p>
--	--

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 « QUOI »	OBJECTIF « POURQUOI »	MANŒUVRE « COMMENT »	TACTIQUE / ACTIVITÉ / EXERCICE
<b>Position mobile centrée</b>	<b>POSITION ET ÉQUILIBRE</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
<b>Virages avec le bas du corps</b>	<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 appui-talons/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 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 **manceuvres 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*

PARTIE 1 <i>Points techniques clés : Habiletés d'analyse</i>	PARTIE 2 <i>Points techniques clés : Amélioration</i>
<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.</p> <p>-Nous voyons des choses différentes d'un point de vue ou d'un terrain à l'autre.</p> <p>-Variez la position d'observation et la tactique pour obtenir les meilleurs résultats.</p>	<p><b>FORMAT PPE (Positif, Pour, Essaie)</b></p> <p>Aide les moniteurs à formuler la rétroaction de manière positive.</p> <p><i>Positif</i> : Mettre l'accent sur les aspects positifs – que devraient-ils continuer à faire? Être précis et descriptif.</p> <p><i>Pour</i> : Qu'est-ce qui les aidera à s'améliorer dans l'ensemble?</p> <p><i>Essaie</i> : Comment feront-ils le changement? Être précis. Mettre l'accent sur le mouvement avec une façon 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 (TTPPEE)</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 »)</p> <p>-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><b>La séquence d'analyse des événements.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Établir le résultat idéal</b> – Imaginer l'exécution parfaite de la tâche ou de l'habileté.</li> <li>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).</li> <li>3. <b>Déterminer le seuil de tolérance (TTPPEE)</b> - Il faut tenir compte des autres facteurs pour décider du type d'intervention requise.</li> <li>4. <b>Formuler un plan d'amélioration</b> – Choisir une habileté et <u>COMMENT</u> l'aborder (exercice, tactique, analogie, etc.)</li> </ol>	<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>-L'amélioration ne se fait que par l'expérience et la répétition.</p> <p>-Encourager la pratique de la technique avec les élèves les plus faibles.</p> <p><b>FORMULER UN PLAN D'AMÉLIORATION AXÉ SUR LES HABILITÉS</b></p> <p>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

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

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).

## 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 fixes 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) Virages « marchés » 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

APERÇU DE LA SESSION :

## INTRODUIRE DE NOUVELLES HABILITÉS

Référence : Guide de référence de l'ACMS (p. 93-99)

### OBJECTIFS

À la fin de la séance, les candidats devraient être familiers avec les éléments suivants :

- L'utilisation de la méthode de présentation « approche par bloc » pour structurer les leçons intermédiaires.
- Outils et tactiques pour initier les planchistes intermédiaires à de nouvelles habiletés (y compris l'adaptation au terrain non damé ou variable / adaptation au terrain de base, les habiletés de base en snowboard acrobatique/*freestyle* et la conduite coupée/*carving*).

### PRÉSENTATION DE LA SESSION

La session devrait porter principalement sur la manière (COMMENT) d'enseigner de NOUVELLES COMPÉTENCES aux élèves de niveau intermédiaire, grâce à l'utilisation d'une structure de leçon basée sur la progression.

1) Débutez la session par un aperçu des considérations relatives à la méthode de présentation *approche par bloc* :

- « Les petites étapes sont la meilleure façon d'apprendre ».
- Réduisez les conséquences de l'apprentissage de nouvelles habiletés sur la sécurité en les décomposant en de plus petites étapes.
- Avancer (et revenir en arrière) dans une progression - quand est-il approprié de passer à une autre étape?
- Déterminer à quelle vitesse - rapidement ou lentement - il convient d'avancer dans la progression.
- Le modèle S.A.F.E. comme moyen de créer une structure de leçon.

2) Présenter un certain nombre d'exemples de leçons basées sur les grandes lignes ci-dessous. Assurez-vous que les exemples de leçons soient axés sur l'objectif/résultat souhaité (par exemple : apprendre une manoeuvre sur le plat, ou apprendre comment faire un virage coupé.

Les exemples de leçons doivent être présentés en respectant la structure des sessions de formation des moniteurs en trois parties :

- 1 : Définir l'objectif de la leçon, les caractéristiques de l'élève et quelques points essentiels des habiletés pratiques d'enseignement à surveiller.
- 2 : Exemple de leçon, mettant en évidence l'utilisation des habiletés pratiques d'enseignement ainsi que le modèle S.A.F.E. pour la présentation de la leçon.
- 3 : Résumer les aspects clés de la leçon, en rapport avec les habiletés pratiques d'enseignement et l'utilisation de la méthode de présentation de la leçon.

## EXEMPLES DE PROGRESSIONS

### INTRODUIRE DES HABILITÉS D'ADAPTATION AU TERRAIN :

Focus : Explorer des terrains variés et développer des habiletés d'absorption.

HABILITÉS	PROGRESSION SUGGÉRÉE
<p><b>Position et équilibre</b></p> <p>-----</p> <p><b>Pression</b></p>	<p>1 : Statique : Sur un terrain plat, assurez-vous de l'alignement du haut et du bas du corps pour assurer la mobilité du bas du corps. Exercice : Mouvement lent de haut en bas avec le regard dirigé vers l'avant, et la main arrière au-dessus du talon de la planche.</p> <p>2 : Actif : Appliquez cette position à une traverse lente sur une section de terrain bosselée. Exercice : Traverse lente - regard vers l'avant, main arrière au-dessus du talon, bas du corps mobile.</p> <p>3: Familiarisation (libre) : Pratique et mileage.</p> <p>4 : Expérimentation : 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.</p> <p>-----</p> <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 : Actif : 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: Familiarisation (libre) : Pratique et mileage sur le côté orteils et talons.</p> <p>4 : Expérimentation : 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

HABILITÉS	PROGRESSION SUGGÉRÉE
<p><b>Position et équilibre</b></p> <p><b>Pivot</b></p> <p><b>Pression</b></p>	<p><b>Pressions sur la spatule ou le talon (<i>Nose &amp; Tail Presses</i>)</b></p> <p>1: Statique : 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: Actif : 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: Familiarisation (libre) : 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><b>Pressions sur la spatule ou le talon avec Rotation</b></p> <p>1: Statique : 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: Actif : 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: Familiarisation (libre) : 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</i> et <i>tail presses</i>).</p>
--	---

## INTRODUCTION AUX SAUTS :

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

HABILETÉS	PROGRESSION SUGGÉRÉE
<p><b>Pression</b></p> <p>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></p> <p>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.</p> <p>2: <i>Actif</i> : Sur un terrain facile sans bosses/sauts, s'entraîner à faire des pops. Concentrez-vous sur les atterrissages en douceur.</p> <p>3: <i>Familiarisation</i> : utiliser les variations du terrain pour aider au pop (petites bosses).</p> <p>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></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3: <i>Familiarisation</i> : Pratiquer des ollies avec un synchronisme / une vitesse variable.</p> <p>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.

HABILETÉS	PROGRESSION SUGGÉRÉE
Mise à carre	<p><b>INTRODUIRE LA CONDUITE COUPÉE (CARVING)</b></p> <p>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/<i>carving</i>. 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) 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.</p> <p>3: <i>Familiarisation</i> : Practice traverses with added speed, and gradually increl (remember risk management!).Pratiquez 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 !).</p> <p>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>—</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

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

© *Association canadienne des moniteurs de snowboard, 2023*  
*Tous droits réservés*