



# PARC 1

## GUIDE DE L'ÉVALUATEUR

### 2023-24

#### TABLE DES MATIÈRES

Horaire du stage de moniteurs en parc 1	3
Aperçu quotidien – Jour 1	4
Aperçu quotidien – Jour 2	5
Présentation technique : Les compétences essentielles	6
Présentation technique : Les éléments fondamentaux du snowboard freestyle	8
Présentation technique : Enseigner au-delà des éléments fondamentaux	10
Outils d'évaluation parc 1	11
Exigences tant qu'à la taille des modules	13

★ **Évaluateurs** : Utilisez ce document pour vous assurer que le stage de moniteurs en parc niveau 1 soit présenté de manière uniforme et respecte les standards techniques de l'ACMS.

★ Référez-vous aussi au Guide de stage Parc 1 du candidat.

## MONITEUR NIVEAU 1 PARC – HORAIRE

### JOUR 1

8 h 30 à 9 h	Vérification des présences et présentations
9 h à 11 h 30	Échauffement Discussion sur la sécurité et les bonnes pratiques dans le parc à neige Les compétences essentielles en snowboard <i>freestyle</i>
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 30	Enseigner les éléments fondamentaux du snowboard <i>freestyle</i> (avec pratique de l'enseignement)
15 h 30 à 16 h	Révision et évaluation quotidiennes

### JOUR 2

8 h 30 à 11 h 30	Échauffement Enseigner les éléments fondamentaux du snowboard <i>freestyle</i> (suite)
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 30	Enseigner au-delà des éléments fondamentaux : Construction de « progressions » en snowboard <i>freestyle</i>
15 h 30 à 16 h	Évaluation et résultats du stage

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

## APERÇU QUOTIDIEN POUR L'ÉVALUATEUR

<b>JOUR 1</b>	
<b>8 h 30 à 9 h</b>	<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>
<b>9 h à 12 h</b>	<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 <i>de sécurité et les bonnes pratiques dans le parc à neige</i> énoncés dans la présentation technique (page 7).</li> </ul> <p><b>Présentation technique : <u>Les compétences essentielles en freestyle</u></b></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>
<b>12 h à 13 h</b>	<b>DÎNER</b>
<b>13 h à 15 h 30</b>	<p><b>Présentation technique : <u>Enseigner les éléments fondamentaux du snowboard freestyle</u></b></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>
<b>15 h 30 à 16 h</b>	<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> <p><b>Présentation technique : <u>Enseigner les éléments fondamentaux du snowboard freestyle (suite)</u></b></p> <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>	<p><b>Présentation technique : <u>Enseigner au-delà des éléments fondamentaux (constructions de progressions)</u></b></p> <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>	<p><b>RÉSULTATS DU STAGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essayer 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.</li> <li>• Encourager les membres du groupe à « aimer » nos pages Facebook et Instagram.</li> </ul> <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 (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>	<p><b>Points de discussion :</b></p> <p>Code de conduite en montagne (révision) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Classification de terrain <i>freestyle</i> « Smart Style » (ovale orange : symboles P, M, G).</li> <li>→ Utilisation de guetteurs près des tremplins et de signes pour l'accès à ces derniers (« O » pour oui et « X » pour non).</li> <li>→ Comment se déplacer en toute sécurité dans le parc à neige.</li> <li>→ Échauffement et descentes de familiarisation dans le parc à neige.</li> <li>→ 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.</li> <li>→ Avertissement avant de s'élancer ou de traverser.</li> </ul>
--	--

COMPÉTENCE :	LES CANDIDATS DOIVENT DÉMONTRER...	TACTIQUES
<b>POSITION MOBILE ET CENTRÉE</b>	<p><b>Objectifs:</b></p> <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>	<p><b>Switch</b></p> <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> <p><b>Introduction aux envois</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorer la position centrée du corps dans les envois de base (différents plans d'équilibre).</li> </ul> <p><b>Introduction aux Press</b></p> <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>

<p><b>VIRAGES AVEC LE BAS DU CORPS</b></p>	<p><b>Le rôle des hanches, des genoux et des pieds dans les rotations.</b></p> <p><b>Objectifs :</b></p> <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> </ul> <p>★ L'utilisation de la conduite du bas du corps permettra la séparation rotationnelle requise pour les rotations et les manœuvres plus complexes.</p>	<p><b>Introducere</b></p> <p>Essayer brièvement des <i>speed-checks</i> sur un terrain facile.</p> <p><b>Ajouter du défi</b></p> <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> </ul> <p>★ 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).</p>	<p><b>Conduite coupée (<i>carving</i>)</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> -	<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> </ol>

	(déplacer la BDS au-dessus d'un pied à la fois).	<ol style="list-style-type: none"> <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> <li>6. Il faut créer de la variation!</li> </ol>
<p><b>SAUTER / ENVOLS</b></p>	<p>→ <b>Coast</b> (glissement)</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Coast</b> : Décoller en glissant sur des éléments du terrain             <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Le planchiste décolle de la neige grâce aux changements naturels du terrain</li> </ul> </li> <li>2. <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.             <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Pop statiques</li> <li>→ Pop à basse vitesse</li> <li>→ Pop au-dessus de petites marques dans la neige</li> <li>→ Pop au-dessus d'éléments simples du terrain</li> <li>→ Pop à partir d'éléments du terrain</li> </ul> </li> <li>3. <b>Ollie</b> : Le planchiste décolle du sol grâce à l'accumulation et au relâchement de la pression dans la planche à neige :             <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <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).</li> <li>→ <b>Ollies en mouvement</b>: Base à plat ou avec un appui sur les carres.</li> <li>→ <b>Ollies avec les éléments du terrain</b>: (petites bosses, sauts, etc.).</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>INITIATION AUX BOÎTES (BOXES) ET AUX RAILS</b></p>	<p>→ Sécurité et progression pour initier les planchistes aux <i>boxes</i> et aux <i>rails</i>.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Glisser avec base à plat</b> → sur un terrain plat. <i>*Réviser l'approche ci-dessus</i></li> <li>2. <b>Base à plat</b> → sur un obstacle semblable à un rail <i>*Dessin d'un rail / box dans la neige, perche en bambou, etc.)</i></li> <li>3. <b>Sans la planche</b> → observer la planche sur le <i>box</i>– <i>*Exploration de surfaces sans friction (besoin d'un angle de mise à carre 0)</i></li> <li>4. <b>Aide directe</b> → sur un <i>box</i> plat au niveau de la neige. <i>*Aide du moniteur à basse vitesse seulement au besoin (ce ne sont pas tous les élèves qui auront besoin d'aide)</i></li> <li>5. <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

- Reconnaît 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
- Démontre 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

Ollie

Nose and Tail Press avec variation

50-50 avec/ variation

Air 180 Frontside

Air 180 Backside

Envols en ligne droite avec variation

## 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).

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

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