



PARC 1

GUIDE DE STAGE

2023-2024

**ASSOCIATION CANADIENNE DES MONITEURS DE
SNOWBOARD**

186, rue Hurontario, bureau 201
Collingwood (Ontario)
Canada L9Y 4T4

T : 1-877-976-2274
C : info@casi-acms.com
W : www.casi-acms.com

TABLE DES MATIÈRES

Stage de moniteurs parc 1

Introduction	3
Horaire du stage	4
Évaluation	5
Système de notation (Habilités pratiques d'enseignement)	7
Système de notation (Compétences techniques)	8

Ateliers

Les compétences essentielles en snowboard <i>freestyle</i>	9
Construction de « progressions » en snowboard <i>freestyle</i>	10

Aperçus des présentations techniques

Les compétences essentielles en snowboard <i>freestyle</i>	11
Les éléments fondamentaux du snowboard <i>freestyle</i>	13

Évaluation du stage

Notes et rétroaction quotidiennes	15
Notes	16
Quelle est la suite?	18

INTRODUCTION

Bienvenue au stage de moniteur parc 1 de l'ACMS!

Le stage de certification des moniteurs de snowboard en parc de l'ACMS est ouvert aux membres détenant au minimum une certification de moniteur niveau 1. Les candidats au stage exploreront la technique et des méthodes d'enseignement du snowboard liées au snowboard *freestyle*.

Le stage de moniteur parc 1 est un stage d'initiation conçu pour fournir aux candidats qui le réussissent les habiletés nécessaires pour initier des élèves au *freestyle* et/ou en parc de façon sécuritaire. Des méthodes d'enseignement axées sur la progression, la compréhension des techniques *freestyle* de base ainsi que la planification de leçons et les aptitudes à communiquer efficacement seront les thèmes abordés.

Les candidats recevront des conseils à l'égard de leur technique de snowboard ainsi que des commentaires sur leurs habiletés d'enseignement, avec l'objectif d'atteindre le standard de moniteur parc 1 pour ces deux éléments. Ils recevront également des suggestions et des stratégies pour leur développement à long terme. Le candidat qui réussit est certifié pour amener des élèves sur des terrains de *freestyle* et enseigner les manœuvres de base sur les éléments de parc de niveau débutant.

Qui devrait suivre ce stage?

Vous devriez suivre ce stage si vous êtes un moniteur niveau 1 aimant le *freestyle*. Vous devez avoir le désir d'initier de nouveaux élèves au snowboard dans le parc en toute sécurité et avec succès. Vous devez également être confiant et à l'aise pour communiquer et faire des démonstrations devant un groupe.

Suis-je prêt?

Les standards du stage des moniteurs parc niveau 1 exigent que vous réussissiez les évaluations de snowboard technique et d'enseignement. Afin de vous aider à réussir ce stage, nous vous suggérons de prendre les mesures suivantes pour vous préparer, si elles sont à votre disposition :

- La meilleure préparation demeure l'expérience. Travaillez à titre de moniteur afin de perfectionner vos aptitudes de présentation, de démonstration, d'analyse et de gestion de classe.
- Prenez une leçon avec un évaluateur de snowboard parc niveau 1 de l'ACMS afin d'obtenir une rétroaction sur vos habiletés de snowboard relativement au standard technique.

Durée du stage : 2 jours* (minimum de 12 heures, incluant les évaluations)

★ **La participation à l'ensemble de la présentation du stage est obligatoire.**

★ Les candidats absents à toute portion de la formation ne seront pas considérés admissibles à une évaluation à la fin du stage.

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

- ★ La durée peut varier en raison des différentes conditions de neige à la montagne.
- ★ Afin d'assurer le bon déroulement du stage, les candidats doivent arriver 10 minutes avant les heures indiquées.
 - ★ Le port du casque est obligatoire pendant les stages de l'ACMS.

ÉVALUATION

La réussite et les progrès des candidats pendant les ateliers sur la neige seront évalués et communiqués à ces derniers quotidiennement. Les résultats seront donnés à chaque candidat à la fin du stage. Les candidats doivent réussir les portions d'enseignement et technique (snowboard) du stage pour obtenir la certification de moniteur niveau 1 parc.

SYSTÈME DE NOTATION

- Les candidats doivent obtenir la note « standard atteint » pour chacun des deux volets du cours (enseignement et technique) afin de réussir leur stage de moniteur parc 1.
- L'atelier en ligne ainsi que les questionnaires qui y sont rattachés constituent aussi une partie obligatoire de la certification. Ils doivent être complétés avant de débiter le stage. Les candidats qui n'auront pas terminé l'atelier en ligne à la fin du cours ne pourront pas obtenir la certification.

Évaluations de reprise

Un candidat qui ne réussit pas la portion technique *ou* la portion enseignement aura deux années civiles pour reprendre la portion échouée.

- S'il s'agit de la portion enseignement, le candidat assistera au premier jour d'un stage de moniteurs parc 1.
- S'il s'agit de la portion technique, il assistera au deuxième jour. Les candidats seront évalués seulement ces jours-là.
- Un candidat qui échoue les deux portions du stage, technique (snowboard) et enseignement, devra reprendre le stage en entier.
- ★ Si le candidat ne fait pas la reprise dans le délai prescrit, il devra reprendre le stage en entier, mais ne sera évalué que pour la portion échouée initialement.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

ÉVALUATION DE L'ENSEIGNEMENT	
<p>Enseigne les compétences essentielles de <i>freestyle</i> / parc à neige conformément aux techniques et à la méthodologie de l'ACMS.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Choisit un terrain à la fois adapté et sécuritaire pour des élèves qui débutent en <i>freestyle</i>. • Communique efficacement (fournit des explications claires) de façon cohérente et positive. • Utilise efficacement les démonstrations. • Exécute les démonstrations en toute confiance et de façon techniquement correcte. • Reconnaît les causes des difficultés dans les essais des élèves. • Fournit une rétroaction positive et pertinente aux élèves afin qu'ils réussissent à acquérir les compétences techniques essentielles. • Démonstre des habiletés efficaces d'organisation de leçon (structure de leçon) • Crée un environnement d'apprentissage positif, sécuritaire et centré sur les apprentissages de l'élève.

ÉVALUATION TECHNIQUE (SNOWBOARD)	
<p>Le candidat est en phase de consolidation des compétences essentielles de snowboard freestyle de niveau élémentaire.</p> <p>Exigences quant à la taille des modules</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Descend de façon constante à des vitesses sécuritaires et utilise les modules de petite taille (P) dans les parcs à neige et sur des terrains de <i>freestyle</i>. • Maintient une position détendue, équilibrée et athlétique au-dessus de la planche à neige. • Ajuste la durée et la séquence des mouvements selon les besoins pour atteindre les résultats souhaités. • Montre une certaine capacité à ajuster sa technique lorsque les conditions de neige ou le terrain changent, en gardant la sécurité à l'esprit. • Peut démontrer de manière constante les manceuvres obligatoires suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • Démonstration efficace d'un Ollie avec un atterrissage convainquant sur les 2 pieds. • Capacité consolidée d'adapter la position neutre afin de démontrer des figures de base en sur le plat : pressions spatule/talon avec variation (ollie avec <i>press</i>, <i>nose/tail press</i> avec des rotations jusqu'à 180 degrés). • Démonstration efficace d'un envol en ligne droite avec variation (<i>grab</i>, <i>shifty</i>) sur un petit saut (P) dans le parc. Absorbe les pressions à l'atterrissage en utilisant la flexion des membres inférieurs. • Initie, contrôle et atterri efficacement les rotations. Peut effectuer des rotations de 180 degrés dans les deux sens (avant et arrière/frontside et backside) sur un petit (P) saut de parc à neige et une fois atterris peut continuer dans un nouveau virage. • Peut démontrer de l'équilibre et mettre la planche à plat sur des modules <i>boxes / rails</i> pour faire la démonstration d'un 50-50 avec variation (<i>shifty</i>, rotation, pressions spatule et talons (<i>nose / tail presses</i>) sur un petit module de <i>box</i> ou de <i>rail</i> (S)) → Airs et rotations: Les candidats doivent être à l'aise sur des sauts du type <i>Step Over</i> ou <i>Table Top</i> d'une longueur d'environ 2 à 3 mètres ou 6 à 9 pieds (mesure de la bordure / <i>lip</i> du saut à la jointure/ <i>knuckle</i> de la réception). → Boxes et rails: Les candidats peuvent faire un 50-50 sur un <i>box</i> et/ou sur <i>rail</i> sans gap (<i>ride on</i>) 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 : <ul style="list-style-type: none"> ○ Glisser sur une <i>box/rail</i> Moyen ou des sauts Moyens qui pourraient être classés Petits (P) ailleurs. ○ Faire un pop pour monter et glisser sur un <i>box/rail</i> Petit (si aucun module sans gap/<i>ride on</i> avant le module n'est disponible).

SYSTÈME DE NOTATION → HABILETÉS PRATIQUES D'ENSEIGNEMENT

HABILETÉS D'ENSEIGNEMENT	Au standard (Réussite)	En-dessous du standard (Incomplet)
Service à la clientèle et sécurité	<ul style="list-style-type: none"> → Choisis constamment un terrain approprié et sécuritaire → S'efforce toujours de créer un environnement positif et centré sur l'élève → L'enseignement est axé sur la sécurité en tout temps 	<ul style="list-style-type: none"> → Choisit un terrain qui n'est pas sécuritaire, ou qui n'est pas adapté au niveau de l'élève ou au sujet de la leçon. → La leçon n'est pas présentée de manière positive et centrée sur l'élève. → La sécurité n'est pas une priorité pendant la leçon ou les élèves ne sont pas maintenus dans un environnement sécuritaire.
Communication et structure de leçon	<ul style="list-style-type: none"> → La communication est claire la plupart du temps (utilise le format « quoi pourquoi, comment »). → La structure des leçons suit toujours une progression par bloc claire 	<ul style="list-style-type: none"> → Ne communique pas efficacement (les explications ne sont pas clairement comprises). → Les leçons ne sont pas présentées en respectant une structure efficace et une progression par bloc évidente.
Démonstrations	<ul style="list-style-type: none"> → Utilisation efficace des démonstrations techniques. → Exécute des démonstrations inspirant la confiance de manière techniquement correcte. 	<ul style="list-style-type: none"> → Les démonstrations techniques ne sont pas utilisées efficacement. → L'exécution des démonstrations n'inspire pas la confiance et est techniquement incorrecte.
Analyse et amélioration	<ul style="list-style-type: none"> → Reconnaît les causes principales des difficultés des élèves par rapport à l'objectif de la leçon, communiqué de manière claire. → Fournit une rétroaction positive et pertinente incluant le pourquoi l'amélioration proposée est importante pour l'objectif ou le thème de la leçon. 	<ul style="list-style-type: none"> → La rétroaction n'identifie pas les points pertinents à améliorer et n'est pas axée sur l'individu. → La rétroaction n'est pas positive et/ou pertinente pour l'essai de l'élève.
Contenu technique	<ul style="list-style-type: none"> → Tous les concepts techniques sont présentés efficacement et sont techniquement corrects en fonction de la méthodologie de l'ACMS. 	<ul style="list-style-type: none"> → Les concepts techniques ne sont pas présentés efficacement et sont techniquement incorrects en fonction de la méthodologie de l'ACMS.

SYSTÈME DE NOTATION → COMPÉTENCES TECHNIQUES

COMPÉTENCES TECHNIQUES	Au standard (Réussite)	En-dessous du standard (Incomplet)
Position mobile et centrée	<ul style="list-style-type: none"> → Pour la plupart des virages, manœuvres et dans les terrains, les conditions et les modules utilisés dans le contexte du stage Parc 1... → Démontre la capacité de répartir également son poids au-dessus des deux pieds. → Maintient l'alignement rotationnel (épaules, hanches, genoux, pieds). → Maintient une flexion uniforme dans les articulations inférieures. → Maintient l'élan de la descente tout en démontrant les rotations dans les airs 	<ul style="list-style-type: none"> → Pour la plupart des virages, manœuvres et dans les terrains, les conditions et les modules utilisés dans le contexte du stage Parc 1... → Ne démontre pas la capacité de répartir également son poids au-dessus des deux pieds. → Ne maintient pas l'alignement rotationnel (épaules, hanches, genoux, pieds). → Ne maintient pas une flexion uniforme dans les articulations inférieures. → Ne maintient pas l'élan de la descente tout en démontrant les rotations dans les airs.
Virages avec le bas du corps	<ul style="list-style-type: none"> → Initie efficacement la rotation dans le snowboard de manière constante. → Utilise la forme des virages pour aider l'exécution des manœuvres. → Démontre de manière constante des rotations 180 dans les deux directions frontside et backside. 	<ul style="list-style-type: none"> → N'initie pas efficacement la rotation dans le snowboard de manière constante. → N'utilise pas la forme des virages pour aider l'exécution des manœuvres. → Ne démontre pas de manière constante des rotations 180 dans les deux directions frontside et backside.
Équilibre le long de la carre active	<ul style="list-style-type: none"> → Utilise systématiquement l'inclinaison et l'angulation pour créer de l'adhérence au décollage et à l'atterrissage. → L'adhérence de la carre est consolidée et constamment utilisée. → Démontre la capacité (consolidation) à maintenir le CDM au-dessus de la carre sur différents modules de parc et dans des manœuvres de freestyle variés. → Peut utiliser l'inclinaison et l'angulation pour varier l'angle de mise à carre par rapport au module ou à la manœuvre. → Parvient à arrêter les rotations à l'atterrissage grâce à l'utilisation de la mise à carre. 	<ul style="list-style-type: none"> → N'utilise pas systématiquement l'inclinaison et l'angulation pour créer de l'adhérence au décollage et à l'atterrissage. → L'adhérence de la carre n'est pas consolidée et n'est pas utilisée de manière constante. → Ne démontre pas la capacité (consolidation) à maintenir le CDM au-dessus de la carre sur différents modules de parc et dans des manœuvres de freestyle variés. → Ne peut pas utiliser l'inclinaison et l'angulation pour varier l'angle de mise à carre par rapport au module ou à la manœuvre. → Ne parvient pas à arrêter les rotations à l'atterrissage grâce à l'utilisation de la mise à carre.

ATELIER:

LES COMPÉTENCES ESSENTIELLES EN SNOWBOARD FREESTYLE

1. Décrivez les résultats/objectifs précis que les planchistes tentent d'obtenir avec chacune des compétences essentielles suivantes, en contexte de *freestyle* ou dans le parc. De plus, indiquez certaines erreurs communes pouvant être observées relativement à chaque compétence...

Position mobile et centrée:

Erreurs communes:

Virages avec le bas du corps :

Erreurs communes:

Équilibre le long de la carre active :

Erreurs communes:

2. Comment les compétences essentielles peuvent-elles être utilisées pour évaluer les habiletés techniques d'un élève avant d'apprendre le *freestyle* et/ou de s'initier au parc?

ATELIER:

DÉVELOPPEMENT DE « PROGRESSIONS » FREESTYLE

1. Décrivez brièvement une progression en 3 ou 4 étapes pour chacun des objectifs suivants :

MONTER SUR UN *RAIL* POUR LA PREMIÈRE FOIS

APPRENDRE À EXÉCUTER UNE ROTATION À 180°

EFFECTUER SON PREMIER *GRAB*

APPRENDRE À EXÉCUTER UN *BOARDSLIDE*

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 :
- Comprendre les aspects sécuritaires de l'enseignement à des élèves novices dans le parc;
 - Être au fait des compétences essentielles et de leur rôle en snowboard *freestyle*;
 - 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*;
 - Comprendre le standard technique du stage de moniteurs en parc 1.

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

COMPÉTENCE :	LES CANDIDATS DOIVENT DÉMONTRER...	TACTIQUES
POSITION MOBILE ET CENTRÉE	Objectifs: <ul style="list-style-type: none"> ● Position neutre, centrée et prête. ● Mobilité, aisance et force dans différentes positions (centrée, avant et arrière, grand et petit, etc.). ● Limiter les postures tordues ou pliées et identifier les limites du mouvement avec une plus grande amplitude. 	Switch <ul style="list-style-type: none"> ● Sur terrain varié pour mettre au défi l'équilibre et maintenir la position neutre, centrée et prête. Introduction aux envols <ul style="list-style-type: none"> ● Explorer la position centrée du corps dans les envols de base (différents plans d'équilibre). Introduction aux Press <ul style="list-style-type: none"> ● Butter Yoga : Déplacez la Base de Support au-dessus d'un pied à la fois (en vous concentrant sur le retour au centre).

<p>VIRAGES AVEC LE BAS DU CORPS</p>	<p>Le rôle des hanches, des genoux et des pieds dans les rotations.</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrôle efficace de la direction vers des cibles ou des modules dans la ligne de pente. • Contrôle efficace de la vitesse: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Speed-checks</i> bien exécutés • Contre-rotation et rotation du bas du corps • Équilibre en général dans les rotations <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>Introduire Essayer brièvement des <i>speed-checks</i> sur un terrain facile.</p> <p>Ajouter du défi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exécuter des manœuvres entre les <i>speed-checks</i> (p. ex. ollies , sautilllements, etc.) • <i>Speed-checks</i> à des endroits précis: (pas en ligne droite, rapprochés, etc.). <p>Perfectionnement du contrôle de la direction dans la ligne de pente et de l'estimation de la vitesse :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>TACTIQUES exploratoires</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Butter Pretzels</i> • <i>Butter Slash</i> • <i>Revert slashes or carves</i> • <i>Cat track 180°</i>
<p>ÉQUILIBRE LE LONG DE LA CARRE ACTIVE</p>	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser la prise de carre pour assurer le contrôle pendant les manœuvres <i>freestyle</i>. • Équilibre de l'inclinaison avec l'angulation. • Utilisation des genoux et des chevilles pour créer une « plateforme ». • Les planchistes devraient également combiner l'inclinaison et l'angulation afin de pouvoir faire un pop ou sauter lorsqu'ils le souhaitent. <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>Conduite coupée (carving)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discuter du déplacement en ligne droite en contrôle. (Utilisation d'une légère mise à carre pour créer des arcs ouverts). <p>Base à plat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discuter de la base à plat pour augmenter ou maintenir la vitesse. <p>Plate-forme solide</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discuter des avantages de la tension/ force dans le bas des jambes (chevilles). <p>TACTIQUES exploratoires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Virages sur le profil latéral / <i>sidecut turns</i> • Base à plat pendant la descente, dans les virages ou dans des endroits difficiles. • Petits sauts entre les virages, dans les virages et aux changements de carre.

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.

ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX	ÉLÉMENTS PRINCIPAUX	PROGRESSION SUGGÉRÉE
APPROCHE ET ENVOL	<ul style="list-style-type: none"> → Établir une base à plat. → Position du corps (pour maintenir la base à plat). → <i>Speed-checks</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 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). 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>). 3. S'exercer à s'arrêter entre les modules du parc en toute sécurité et reprendre sa descente à nouveau en toute sécurité. <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>
BUTTERS ET MANOEUVRES SUR LE PLAT	<p>Adapter la position neutre pour réussir une manœuvre sur le plat - <i>flatland</i> - (déplacer la BDS au-dessus d'un pied à la fois).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Butter Yoga</i> (<i>butters</i> stationnaires) 2. Pressions sur la spatule (<i>nose press</i>) et sur le talon (<i>tail press</i>) 3. Rotations 4. <i>Ollie</i> ou <i>pop</i> pour faire un <i>press</i> 5. Pressions sur le côté (<i>boardslides</i> sur la neige à 90 degrés) 6. Il faut créer de la variation!

<p>SAUTER / ENVOLS</p>	<p>→ Coast (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>→ Pop</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>→ Ollie</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"> 1. Coast : Décoller en glissant sur des éléments du terrain <ul style="list-style-type: none"> → Le planchiste décolle de la neige grâce aux changements naturels du terrain 2. Pop : 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"> → Pop statiques → Pop à basse vitesse → Pop au-dessus de petites marques dans la neige → Pop au-dessus d'éléments simples du terrain → Pop à partir d'éléments du terrain 3. Ollie : 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"> → Ollies statiques: Expérimenter la différence entre le déplacement du corps par rapport au déplacement de la planche pour charger le <i>tail</i> (Synchronisme). → Ollies en mouvement: Base à plat ou avec un appui sur les carres. → Ollies avec les éléments du terrain: (petites bosses, sauts, etc.).
<p>INITIATION AUX BOÎTES (BOXES) ET AUX RAILS</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"> 1. Glisser avec base à plat → sur un terrain plat. <i>*Réviser l'approche ci-dessus</i> 2. Base à plat → sur un obstacle semblable à un rail <i>*Dessin d'un rail / box dans la neige, perche en bambou, etc.)</i> 3. Sans la planche → observer la planche sur le <i>box</i>– <i>*Exploration de surfaces sans friction (besoin d'un angle de mise à carre 0)</i> 4. Aide directe → 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> 5. 50-50 → sur des <i>boxes</i> ou des <i>rails</i> faciles

NOTES ET RÉTROACTION QUOTIDIENNES

JOUR 1:

ÉLÉMENTS POSITIFS:

POINTS À AMÉLIORER (ET PLAN D'AMÉLIORATION):

JOUR 2:

ÉLÉMENTS POSITIFS:

POINTS À AMÉLIORER (ET PLAN D'AMÉLIORATION):

QUELLE EST LA SUITE?

Nous aimerions vous remercier sincèrement d'avoir participé au stage de moniteurs de snowboard niveau 1 parc.

Si vous avez échoué les deux volets du stage de moniteur parc 1...

Les candidats ayant échoué les deux portions de ce stage, soit l'enseignement et la technique, devront reprendre le stage en entier. Veuillez consulter l'horaire des stages en ligne pour trouver une date et un endroit correspondant à vos disponibilités. Avant de reprendre le stage, veuillez accorder du temps à la pratique et au perfectionnement. Vous pouvez envisager de prendre une session avec un évaluateur de snowboard parc niveau 1 de l'ACMS afin d'obtenir des conseils supplémentaires et de la rétroaction. Visitez l'école de glisse de votre station locale pour obtenir de l'information supplémentaire.

Si vous avez terminé l'un des deux volets du stage de moniteur parc 1...

Les candidats ayant terminé avec succès le volet enseignement ou le volet technique de ce stage sont admissibles à une reprise d'examen. Vous pouvez revenir une journée seulement pour refaire l'examen de la portion du stage restante. Vous disposerez de deux années civiles pour tirer avantage de cette option, période après laquelle vous conserverez la portion terminée mais devrez reprendre le stage en entier avant de faire la reprise d'examen pour la portion restante.

Après avoir alloué du temps à la pratique et au perfectionnement, veuillez consulter l'horaire des stages pour planifier votre reprise d'examen.

Si vous avez obtenu la certification de moniteur de snowboard parc niveau 1...

Félicitations! Au nom de l'Association canadienne des moniteurs de snowboard, nous aimerions vous féliciter d'avoir réussi le stage de moniteur parc 1.

Le moment est maintenant venu d'acquérir de l'expérience précieuse – prenez vos nouvelles habiletés et utilisez-les dans le cadre de l'enseignement. Les heures passées à aider de nouveaux planchistes dans le parc vous permettront d'avoir de nouvelles idées et astuces. Afin d'améliorer et de développer vos habiletés, tirez profit des programmes de perfectionnement de l'ACMS : sessions des membres et autres niveaux de certification supérieurs.

Alors, n'hésitez pas, mettez le cap sur le stage moniteur parc 2 ou encore les stages niveaux 2 et 3, ou l'un de nos autres modules et programmes !

Sincères salutations,



Geneviève Pilotto
Directrice des Programmes

www.casi-acms.com

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