



NIVEAU 1

GUIDE DE STAGE

2023-24

**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 niveau 1

Introduction	3
Horaire du stage	4
Horaire du stage – stage prolongé	5
Évaluation	6
Système de notation	8

Guide d'études

1 : Aperçu de l'ACMS	10
2 : Introduction à la théorie de l'enseignement	10
3 : Service à la clientèle, sécurité et devoir de diligence	11
4 : Enseigner à des planchistes débutants	11
5 : Enseigner aux enfants	12

Aperçus des présentations techniques

Habilités techniques et compétences essentielles	13
Enseigner à des planchistes débutants	14

Évaluation du stage

Notes et rétroaction quotidienne	15
Notes	16
Quelle est la suite?	17

INTRODUCTION

Bienvenue au stage niveau 1 de l'ACMS!

Le stage de certification de moniteur de snowboard niveau 1 de l'ACMS est offert aux planchistes intermédiaires expérimentés, âgés de 15 ans et plus. Il s'agit d'un stage d'introduction, conçu pour fournir aux candidats qui réussissent le stage, les compétences nécessaires afin de débiter en tant que nouveau moniteur dans l'industrie. Les méthodes d'enseignement pour débutants, la compréhension des techniques de base du snowboard ainsi que la planification des leçons, la sécurité et les compétences d'une communication efficace seront abordées par le biais d'une combinaison de présentations, de jeux de rôles et de pratiques d'enseignement. Les candidats au stage niveau 1 consacreront du temps à développer la technique du snowboard et les stratégies d'enseignement pour les élèves débutants et novices.

Les candidats bénéficieront d'un encadrement et d'une rétroaction sur leurs compétences techniques en snowboard et en enseignement, dans le but d'atteindre le standard du niveau 1 dans ces deux volets. Ils recevront également des suggestions et des stratégies de développement à plus long terme. Le candidat qui réussit le stage est certifié pour enseigner aux planchistes débutants, jusqu'au niveau novice.

La certification niveau 1 est un pré-requis pour la certification de moniteur niveau 2 de l'ACMS ainsi que pour le stage de moniteur niveau 1 parc.

Qui devrait suivre ce stage?

Vous devriez suivre ce stage si vous aimez le snowboard et si vous avez envie d'initier de nouveaux élèves à la pratique de votre sport. Vous devez être à l'aise pour communiquer et faire des démonstrations devant un groupe. Vous devez aussi descendre en confiance sur votre planche à neige sur des pistes de niveau intermédiaire.

Pré-requis pour l'inscription au stage

- Être âgé de 15 ans au début du stage
- Habiletés techniques de niveau intermédiaire expérimenté

Suis-je prêt?

Les standards du stage de moniteur niveau 1 exigent que vous réussissiez les évaluations techniques et d'enseignement. Afin de vous aider à la réussite de cette certification, nous vous suggérons de prendre les mesures suivantes pour vous préparer, si elles sont à votre disposition :

- Prenez une leçon avec un évaluateur de niveau 1 de l'ACMS afin d'obtenir de la rétroaction à l'égard de vos habiletés relativement au standard technique.
- Travaillez à titre d'assistant ou d'apprenti moniteur afin d'assister au déroulement d'une leçon de niveau débutant.

Durée du stage : 3 jours (minimum de 18 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.*

STAGE NIVEAU 1 – HORAIRE

JOUR 1 :

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

JOUR 2 :

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

JOUR 3 :

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

ATELIERS EN LIGNE

Afin de vous préparer pour votre stage, l'atelier de préparation en ligne est un élément obligatoire de la certification à compléter. Pour accéder à l'atelier en ligne, consultez le courriel de confirmation officiel de l'inscription à votre stage, dans lequel vous trouverez les directives à suivre.

- ★ 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.

STAGE DE NIVEAU 1 (PROLONGÉ) – HORAIRE

SÉANCE 1 :

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

SÉANCE 2 :

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

SÉANCE 3 :

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

SÉANCE 4 :

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

- ★ *La durée peut varier en raison des différentes conditions de 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 performance et les progrès des candidats pendant les ateliers sur la neige sont 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 enseignement et technique du stage pour obtenir la certification de moniteur niveau 1.

SYSTÈME DE NOTATION

- Les candidats doivent obtenir la note « standard atteint » pour chacun des deux volets du stage (enseignement et technique) afin de réussir leur stage de moniteur niveau 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 niveau 1 de trois jours. 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 échoue (« standard non-atteint ») les deux portions du stage, technique (snowboard) et enseignement, devra reprendre le stage en entier.

Un candidat qui ne réussit pas l'une ou l'autre des portions aura deux années civiles pour reprendre la portion échouée. S'il s'agit du volet technique, le candidat devra participer au premier jour d'un stage niveau 1 régulier de trois jours et s'il s'agit du volet enseignement il devra participer au deuxième jour. Les candidats qui effectuent une reprise seront donc formés et évalués seulement le premier ou le deuxième jour, selon la portion du stage à reprendre. Si toutefois le candidat n'effectue pas sa reprise dans le délai prescrit, il devra reprendre le stage niveau 1 en entier mais ne sera évalué que pour la portion échouée initialement.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

ÉVALUATION DU VOLET ENSEIGNEMENT	
<p><i>Critères d'évaluation du volet enseignement :</i></p> <p>Enseigne efficacement des leçons de snowboard aux élèves de niveaux débutant et novice.</p>	<p><u>Critères d'évaluation spécifiques du volet enseignement</u></p> <p>Service à la clientèle et sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Choisis constamment un terrain approprié et sécuritaire. <input type="checkbox"/> Essaie toujours de créer un environnement positif et centré sur l'élève. <input type="checkbox"/> L'enseignement est sécuritaire en tout temps. <p>Communication et structure de leçon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Communique efficacement (fournit des explications claires) de façon cohérente et positive. <input type="checkbox"/> Démonstre des habiletés efficaces d'organisation de leçon (structure de leçon). <p>Démonstrations:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utilisation efficace des démonstrations. <input type="checkbox"/> Exécution des démonstrations inspirant la confiance et techniquement correcte. <p>Analyse et amélioration:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reconnaît les causes des difficultés des élèves dans les essais des élèves. <input type="checkbox"/> Fournit une rétroaction positive et pertinente aux élèves afin qu'ils réussissent à acquérir les compétences techniques essentielles.

	<p>Contenu technique:</p> <p><input type="checkbox"/> Présente des leçons de snowboard conformément aux techniques et méthodologies de l'ACMS, et ce, jusqu'au niveau novice.</p> <p>Professionalisme:</p> <p><input type="checkbox"/> Fait preuve de professionnalisme en tant que moniteur.</p>
ÉVALUATION DU VOLET TECHNIQUE	
<p><i>Critère d'évaluation du volet technique :</i></p> <p>Démontre des habiletés techniques intermédiaires consolidées, sur un terrain damé de niveau intermédiaire.</p>	<p>Critères d'évaluation spécifiques du volet technique</p> <p><input type="checkbox"/> Maintient une position centrée et mobile dans des terrains de niveau débutant, novice et intermédiaire:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Poids généralement réparti également au-dessus des deux pieds o Maintient l'alignement rotationnel o Flexion uniforme des articulations inférieures <p><input type="checkbox"/> Utilise le bas du corps pour diriger la planche dans des terrains de niveau débutant, novice et intermédiaire:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Utilise les hanches et les genoux pour diriger la planche o Utilise des mouvements de rotation (plutôt que de contre-rotation) o Les virages sont de forme arrondie et symétrique pour contrôler la vitesse. <p><input type="checkbox"/> Démontre sa capacité à s'équilibrer le long de la carre active dans des terrains de niveau débutant, novice et intermédiaire:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Combine l'inclinaison avec l'angulation o Démontre une prise de carre <p><input type="checkbox"/> Manœuvres obligatoires (*M = Mètres, *LC = Largeur de Corridor):</p> <p>Les candidats doivent démontrer une <u>consolidation</u> des compétences techniques pour chacune des manœuvres suivantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Virages intermédiaires glissés - 5-7 M LC : Virages glissés de rayon moyen sur un terrain bleu (intermédiaire) damé, en démontrant la maîtrise de la vitesse, la forme de virage arrondie ainsi que le contrôle de la pression et de l'utilisation des carres. 2) Virages débutants (régulier et switch) - 3-5 M LC : Démonstration de virages de niveau débutant à faible vitesse sur un terrain vert (débutant) damé. Les virages doivent être amorcés avec les articulations inférieures et être exécutés à une vitesse réduite pour une performance minimale. La démonstration des compétences techniques essentielles est requise dans les deux directions, vers l'avant et à reculons. 3) Virages coupés ouverts (carving) - 3-6 M LC : Les candidats doivent démontrer une série de virages coupés enchaînés, sur une pente douce. Ils doivent laisser une trace étroite sur la neige (pas de pivot ni de dérapage) tout en contrôlant la vitesse et en maintenant un rythme constant. 4) Bonds dans les virages - 5-7 M LC : Les candidats doivent effectuer des petits sauts dans leurs virages tout en enchaînant une série de virages sur un terrain intermédiaire. La capacité à maintenir la répartition égale du poids du corps et à faire preuve de mobilité et de contrôle au niveau des articulations inférieures sera évaluée.

SYSTÈME DE NOTATION

HABILITÉS 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.

COMPÉTENCES TECHNIQUES	Au standard (Réussite)	En-dessous du standard (Incomplet)
Position mobile et centrée	<ul style="list-style-type: none"> → Démonstre constamment sa capacité à répartir son poids de façon égale sur les deux pieds dans la plupart des situations, sur un terrain approprié. → Maintient l'alignement de rotation (épaules, hanches, genoux, pieds) de façon constante sur un terrain approprié. → Démonstre constamment une flexion uniforme des articulations (hanches, genoux, chevilles) en effectuant des virages. 	<ul style="list-style-type: none"> → Ne démontre pas sa capacité à répartir son poids de façon égale sur les deux pieds. → Est incapable de maintenir un alignement rotatif (épaules, hanches, genoux, pieds). → N'est pas capable de démontrer une flexion uniforme des articulations (hanches, genoux, chevilles), ou démontre clairement une flexion excessive dans une partie du corps.
Virages avec le bas du corps	<ul style="list-style-type: none"> → Utilise les hanches et les genoux pour effectuer des virages de façon constante. → Démonstre constamment l'utilisation de mouvements de rotation pour faire tourner le <i>snowboard</i> (le mouvement progresse à partir des hanches vers les genoux et les pieds). 	<ul style="list-style-type: none"> → N'utilise pas les hanches et les genoux pour faire tourner le snowboard (utilise les bras, les épaules et le haut du corps ou une combinaison de ceux-ci). → Utilise des mouvements de contre-rotation pour amorcer ou exécuter des virages. → Les virages ne sont pas de forme arrondie et sont asymétriques.

	→ Utilise le bas du corps pour exécuter des virages de forme arrondie et symétriques la plupart du temps.	
Équilibre le long de la carre active	→ Utilise une combinaison d'inclinaison (se pencher) et d'angulation (flexion des articulations inférieures) pour obtenir une prise de carre fiable, la plupart du temps. → La prise de carre est constamment apparente sur un terrain et dans des conditions appropriées.	→ Utilise une inclinaison (se penche) ou une angulation (flexion des articulations inférieures) excessive ou limitée. Les mouvements ne sont pas équilibrés. → Ne démontre pas une prise de carre fiable, par rapport au terrain de niveau 1, sur des pentes damées.

Manoeuvre obligatoire: Virages intermédiaire glissés - 5-7 M* LC*	→ Démontre une consolidation dans l'exécution de virages glissés de taille moyenne, sur un terrain approprié. → L'application des compétences techniques essentielles est évidente la plupart du temps, les mouvements sont généralement fluides et constants. Des fautes techniques mineures occasionnelles peuvent être observées.	→ Acquiert encore les mouvements nécessaires à l'exécution de virages glissés de taille moyenne, sur un terrain approprié. → L'application des compétences techniques essentielles n'est pas évidente la plupart du temps, et les mouvements ne sont généralement pas fluides ou constants. Des fautes techniques majeures sont observées.
Manoeuvre obligatoire: Virages débutants (vers l'avant et à reculons) - 3-5 M LC	→ Démontre une consolidation dans l'exécution de virages glissés de niveau débutant, sur un terrain approprié, dans les deux directions (vers l'avant et à reculons). → L'application des compétences techniques essentielles est évidente la plupart du temps, les mouvements sont généralement fluides et constants. Des fautes techniques mineures occasionnelles peuvent être visibles dans les deux directions.	→ Acquiert encore les mouvements nécessaires à l'exécution de virages glissés de niveau débutant, sur un terrain approprié, dans les deux directions. → L'application des compétences techniques essentielles n'est pas évidente la plupart du temps, et les mouvements ne sont généralement pas fluides ou constants. Des fautes techniques majeures sont visibles dans une ou deux directions (vers l'avant ou à reculons).
Manoeuvre obligatoire: Virages coupés ouverts (carving) - 3-6 M LC	→ Démontre une consolidation des mouvements lors de l'exécution des virages coupés (<i>carving</i>) ouverts, sur un terrain approprié, sur les deux carres. → L'application des compétences techniques essentielles est évidente la plupart du temps, les mouvements sont généralement fluides et constants. Des fautes techniques mineures occasionnelles peuvent être apparentes en raison de changements dans la pente ou des conditions de neige.	→ Acquiert encore les mouvements nécessaires à l'exécution des virages coupés ouverts, sur un terrain approprié, sur les deux carres. → L'application des compétences techniques essentielles n'est pas évidente la plupart du temps, et les mouvements ne sont généralement pas fluides ou constants. Des fautes techniques majeures sont visibles sur l'une ou sur les deux carres.
Manoeuvre obligatoire: Bonds dans les virages - 5-7 M LC	→ Démontre une consolidation des mouvements lors de l'exécution de petits sauts dans les traverses de virages, sur un terrain approprié. → L'application des compétences techniques essentielles est évidente la plupart du temps, les mouvements sont généralement fluides et constants. Des fautes techniques mineures occasionnelles peuvent être apparentes en raison de changements dans la pente ou des conditions de neige.	→ Acquiert encore les mouvements nécessaires à l'exécution des sauts dans les virages, sur un terrain approprié. → L'application des compétences techniques essentielles n'est pas évidente la plupart du temps, et les mouvements ne sont généralement pas fluides ou constants. Des fautes techniques majeures sont visibles sur l'une ou sur les deux carres.

(*M = Mètres, *LC = Largeur de Corridor)

GUIDE D'ÉTUDES

1 : APERÇU DE L'ACMS

Référence : Guide de référence de l'ACMS (p. 7, 8)

1. Dans vos propres mots, expliquez le rôle de l'ACMS au Canada :
2. Quand l'ACMS a-t-elle été créée?
3. Qui dirige l'ACMS?
4. Pourquoi l'ACMS dispose-t-elle d'un code d'éthique pour ses membres?
5. Êtes-vous autorisé à enseigner à des élèves dans une station si vous n'êtes pas membre ou employé par leur école sur neige ?

2 : INTRODUCTION À LA THÉORIE DE L'ENSEIGNEMENT

Références : Guide de référence de l'ACMS (p. 15 - 29) et vidéo « Introduction à la théorie de l'enseignement »

1. Indiquez cinq habiletés et attitudes qui feront de vous un moniteur plus efficace.
2. Énumérez les cinq principes de l'apprentissage :
3. Nommez le style d'apprentissage caractérisé par les énoncés suivants :

- (a) Apprend de ses erreurs _____
- (b) Analyse trop les choses _____
- (c) Évite de faire des erreurs _____
- (d) Résiste à l'action immédiate _____
- (e) N'essaie pas de surpasser le moniteur _____
- (f) Tente de faire les choses sans aide _____

4. Complétez les éléments suivants du cycle d'apprentissage :

Explication : _____%

Points clés :

Exécution : _____%

Points clés :

Démonstration : _____%

Points clés :

Rétroaction : _____%

Points clés :

5. Qu'est-ce qu'une progression? Et pourquoi s'agit-il d'une manière efficace d'enseigner le *snowboard* à un débutant?

3 : SERVICE À LA CLIENTÈLE, SÉCURITÉ ET DEVOIR DE DILIGENCE

Référence : Guide de référence de l'ACMS (p. 9-14, 36-39)

1. Énumérez des façons d'assurer le respect mutuel entre vous et vos clients.
2. Quelles sont les deux (2) parties les plus importantes de votre leçon?
3. Énumérez des façons d'établir une clientèle qui reviendra souvent (*taux de retour* élevé).
4. Décrivez ce qu'est le devoir de diligence.
5. Comment vous assurez-vous d'accorder le niveau d'attention approprié à vos élèves?
6. Que devez-vous faire en cas d'accident pendant votre leçon?

4 : ENSEIGNER À DES PLANCHISTES DÉBUTANTS

Référence : Guide de référence de l'ACMS (p. 63-90) / Référence en ligne : www.quickride.ca

1. Dans vos propres mots, expliquez l'objectif de chacune des étapes du système QuickRide :
 - I. Notions élémentaires :
 - II. Glissement :
 - III. Maîtrise :
 - IV. Virages :
 - V. Fluidité :
2. Qu'est-ce que le concept S.A.F.E. et en quoi est-il utile dans une leçon de niveau débutant?
3. Comment savez-vous qu'il est temps de passer à l'étape suivante de la progression?
4. Quels sont vos objectifs pour une leçon de *snowboard* de niveau débutant?
5. Révissez le tableau suivant :

	LEÇON DE GROUPE	LEÇON À DES ENFANTS	LEÇON PRIVÉE
SERVICES À LA CLIENTÈLE ET SÉCURITÉ	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez un terrain qui permet de garder le groupe ensemble. • Gardez l'ensemble du groupe actif. • Déterminez clairement les points de rencontre. • PRATIQUE ET SÉCURITÉ 	<ul style="list-style-type: none"> • Soyez attentif aux autres personnes circulant sur la piste. • Assurez-vous que le facteur « intimidation » soit réduit au minimum. • Donnez des directives directes. • Indiquez le point de rencontre en cas d'urgence. • Gardez un contact visuel en tout temps (proximité). • PRATIQUE ET SÉCURITÉ 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de contrôle = plus de choix. • Plus de liberté, rythme plus rapide. • Objectifs individuels. • Plusieurs pratiques guidées. • Offre d'un produit supérieur. • PRATIQUE ET SÉCURITÉ
PRÉSENTATION	<ul style="list-style-type: none"> • Essayez de tenir compte de TOUS les styles et niveaux de capacité 	<ul style="list-style-type: none"> • Explications courtes et simples. • Répétez et révissez souvent. 	<ul style="list-style-type: none"> • Essayez de déterminer le style d'apprentissage précis.

	<p>d'apprentissage.</p> <ul style="list-style-type: none"> Assurez-vous que tout le groupe peut vous entendre et vous voir. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilisez les « sensations » et les analogies. 	<ul style="list-style-type: none"> La communication verbale peut être davantage personnalisée.
DÉMONSTRATIONS	<ul style="list-style-type: none"> Effectuez des démonstrations multiples afin de composer avec les habiletés de tous les membres du groupe. Positionner les membres du groupe afin qu'ils soient tous en mesure de vous voir. 	<ul style="list-style-type: none"> Les démonstrations sont TRÈS importantes pour ce groupe. Exagérez les mouvements. 	<ul style="list-style-type: none"> Faites preuve de créativité, les options sont nombreuses. Placez l'élève sur la piste afin de permettre des angles d'observation multiples (en haut, sur le côté et en bas).
ANALYSE ET AMÉLIORATION	<ul style="list-style-type: none"> Il n'est pas nécessaire de toujours avoir tout le monde! Rétroaction individuelle et de groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> Renforcement positif et FRÉQUENT. Ils auront probablement besoin de plus d'intervention corrective directe. Plaisir : Les enfants aiment apprendre un nouveau jeu. 	<ul style="list-style-type: none"> Vous devez répondre aux besoins et vous adapter au type de personnalité de l'élève. Cette étape doit être le plus fidèle possible à l'observation de l'essai de l'élève et être personnalisée.

En quoi votre approche de l'enseignement différera-t-elle pour chacun des types d'élèves suivants? Tenez compte des éléments comme la communication, le rythme de la leçon, l'aide aux élèves, la gestion de classe et la sécurité.

- Leçon privée avec un adulte en forme/sportif:
- Leçon de groupe avec 3 adolescents:
- Leçon de groupe avec 5 enfants de 7 ans:

5 : ENSEIGNER AUX ENFANTS

Référence : Guide de référence de l'ACMS (p.123-134)

- Quelle est la façon la plus efficace de vous présenter à un enfant ou à un groupe d'enfants?
- Comment pouvons-nous nous assurer d'encourager les enfants à apprendre le *snowboard*?
- Donnez un exemple ou deux d'un jeu ou d'un défi qui serait amusant pour les enfants:

Notions élémentaires :

Glissement :

Maîtrise :

Virages :

Fluidité :

- Énumérez des éléments de sécurité à prendre en considération quand vous amenez des enfants dans les remontées mécaniques.
- Que pouvez-vous faire pour assurer l'aspect sécuritaire de votre leçon en tout temps?
- Énumérez des éléments à ne pas oublier quand vous parlez aux parents des enfants.

PRÉSENTATION TECHNIQUE :

HABILETÉS ET COMPÉTENCES TECHNIQUES ESSENTIELLES

OBJECTIF

Dans le cadre de cette séance, vous serez initié aux cinq habiletés techniques ainsi qu'aux compétences techniques essentielles. De plus vous explorerez comment ces dernières influent sur votre technique et celle de vos élèves éventuels.

RÉSULTATS

À la fin de cette séance, vous aurez été exposé aux points suivants :

- Perfectionnement des habiletés techniques personnelles, par l'intermédiaire de rétroaction individuelle relativement au standard technique du stage niveau 1.
- Compréhension générale des trois compétences techniques essentielles de l'ACMS et le rôle de certaines habiletés en lien avec ces dernières.
- Compréhension générale du concept des habiletés de l'ACMS (les cinq habiletés techniques).

**Veuillez vous référer au Guide de référence de l'ACMS (chapitre 4 - Concept des habiletés) pour un aperçu du concept des habiletés et des compétences essentielles.*

COMPÉTENCE ("QUOI")	OBJECTIF ("POURQUOI")	HABILETÉ / MANOEUVRE ("COMMENT")	TACTIQUE / ACTIVITÉ / EXERCICE
POSITION ET ÉQUILIBRE			
Position mobile & centrée	Trouver la position idéale.	Flexion uniforme des articulations.	<i>Position vers l'avant, l'arrière et centrée</i>
	Développer une distribution équilibrée du poids.	Mobilité des articulations inférieures. Flexion uniforme des articulations.	<i>Bonds (dans des traverses)</i>
	Améliorer l'équilibre.	Essai de mouvements non familiers.	<i>Descends à reculons (switch) (piste verte)</i>
PIVOT			
Virages avec le bas du corps	Maintien de l'alignement rotationnel (pour permettre aux articulations inférieures de pivoter).	Débuté avec le CDM; les épaules maintiennent l'alignement.	<i>Exercice « changer de mains »</i>
	Développe des mouvements de pivot.	Les hanches, genoux, chevilles initient.	<i>Exercice de la guirlande</i>
	Développe l'habileté d'effectuer des mouvements de rotation avec le bas du corps.	Mouvements rotationnels dans les genoux et les pieds.	<i>Pot Mason (mouvement de rotation du bas du corps)</i>
MISE À CARRE ET PRESSION			
Équilibre le long de la carre active	Développer l'utilisation des articulations inférieures dans la mise à carre.	Flexion des hanches, des genoux et des chevilles.	<i>Exercice de mise à carre statique</i>
	Améliorer l'équilibre sur la carre.	Flexion des hanches, des genoux et des chevilles. Création d'une plateforme pour la mise à carre.	<i>« Arrêts et bonds »</i>
	Utiliser le profil latéral/ <i>sidecut</i> de la planche pour créer la forme du virage vs le pivot. Utiliser l'inclinaison.	« Se pencher » dans le virage et initier un changement de direction à l'aide de l'utilisation du profil latéral/ <i>sidecut</i> de la planche.	<i>Traverses coupées</i>

PRÉSENTATION TECHNIQUE :

ENSEIGNER À DES PLANCHISTES DÉBUTANTS

 Référence : Guide de référence de l'ACMS (p. 63-89) / Référence en ligne : www.quickride.ca

LE CONCEPT S.A.F.E.

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

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

LE SYSTÈME QUICKRIDE:

OBJECTIFS	PROGRESSION	TACTIQUES DE SOUTIEN SUGGÉRÉES
I. NOTIONS ÉLÉMENTAIRES <i>Apprendre à utiliser l'équipement et être à l'aise de se déplacer avec un pied attaché sur la planche.</i>	Équipement Mobilité	<ul style="list-style-type: none"> • 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
II. GLISSEMENT <i>Développer de l'aisance en se tenant debout sur la planche à neige pendant qu'elle glisse (sur une pente douce).</i>	Trace directe	<ul style="list-style-type: none"> • « Pousse-Pousse-Glisse » • Trace directe • Expérimenter avec différentes positions du corps • Trainée des orteils/talons • Virages en « J »
III. MAÎTRISE <i>Apprendre à contrôler la vitesse et la direction avec les deux pieds fixés à la planche.</i>	Dérapiage latéral Pendule	<ul style="list-style-type: none"> • Initiation à la mise à carre (exercice de la pédale d'accélérateur) • Dérapiage 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 • Dérapiage latéral (deux pieds attachés) • Pendule (deux pieds attachés) • Pendule en puissance
IV. VIRAGES <i>Apprendre à faire des virages (changer de carre dans la ligne de pente).</i>	Virages débutants	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice de rotation statique (sans la planche) • Exercice de la guirlande/ Virages « poule mouillée » • Virages en « J » (revisiter l'étape 2) • Marcher les virages • Virages débutants
V. FLUIDITÉ <i>Apprendre à explorer la montagne de façon sécuritaire.</i>	Virages novices	<ul style="list-style-type: none"> • 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

NOTES ET RÉTROACTION QUOTIDIENNE

JOUR 1 :

ÉLÉMENTS POSITIFS :

POINTS À AMÉLIORER (ET PLAN) :

JOUR 2 :

ÉLÉMENTS POSITIFS :

POINTS À AMÉLIORER (ET PLAN) :

JOUR 3 :

ÉLÉMENTS POSITIFS :

POINTS À AMÉLIORER (ET PLAN) :

QUELLE EST LA SUITE?

Nous aimerions vous remercier sincèrement d'avoir pris le temps de participer au stage niveau 1.

Si vous n'avez pas terminé les deux portions du stage niveau 1...

Les candidats ayant échoué les portions enseignement et technique du stage niveau 1 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 séance avec un évaluateur de niveau 1 de l'ACMS afin d'obtenir des conseils et de la rétroaction supplémentaire. Visitez l'école sur neige de votre station locale pour obtenir de l'information.

Si vous avez complété une portion du stage niveau 1...

Les candidats ayant complété avec succès la portion enseignement ou la portion technique du stage niveau 1 sont admissibles à une reprise d'examen. Vous pouvez revenir une journée seulement pour refaire l'examen de la partie du stage restante. Vous aurez deux ans à compter de la date de votre stage initial pour tirer avantage de cette option, après quoi vous conserverez l'élément terminé mais devrez reprendre le stage au complet avant d'être évalué à nouveau pour la portion restante.

Après avoir alloué du temps à la pratique et au perfectionnement, veuillez consulter le calendrier des stages afin de vous inscrire à votre reprise d'examen.

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

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

Le moment est maintenant venu d'acquérir de l'expérience précieuse – prenez vos nouvelles habiletés et utilisez-les pour enseigner. Devenez moniteur à l'école de glisse de votre station locale. L'enseignement de leçons et la participation à des séances de formation vous aideront à perfectionner les habiletés acquises dans le cadre de ce stage, en particulier si vous souhaitez éventuellement obtenir votre certification de moniteur niveau 2. Veuillez noter que l'ACMS recommande d'acquérir minimalement 45 heures d'expérience en enseignement avant de participer au stage de moniteurs niveau 2.

De plus, visitez le site Web de l'ACMS (www.casi-acms.com) pour en apprendre davantage à propos de tous les avantages offerts aux membres. À titre de nouveau membre niveau 1, votre cotisation à l'ACMS est incluse pour la saison au cours de laquelle vous obtenez votre certification. Par la suite, vous recevrez un avis de renouvellement au début de chaque saison.

Sincères salutations,



Geneviève Pilotto
Directrice des Programmes

www.casi-acms.com

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