



# NIVEAU 3

**GUIDE DE STAGE  
2023-2024**

**ASSOCIATION CANADIENNE DES MONITEURS DE  
SNOWBOARD**

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

## TABLE DES MATIÈRES

### Stage niveau 3

Introduction au stage	3
Programme du stage (stage)	4
Programme du stage (examens)	5
Évaluation	6
Critères d'évaluation	7

### Guide d'études

1 : Révision de la formation des moniteurs	9
2 : Les compétences avancées	9
3 : Développement des habiletés avancées	10
Outil de planification de leçon	11
Exemple de leçon	12
Outil de planification d'une session de formation des moniteurs	13

### Présentations Techniques

Présentation technique : Formation des moniteurs	14
Présentation technique : Les compétences avancées	16
Présentation technique : Perfectionnement des habiletés avancées	17

### Rétroaction

Notes et rétroactions quotidiennes	18
Notes	19

<b>Quelle est la suite?</b>	21
-----------------------------	----

## INTRODUCTION

### ***Bienvenue au stage niveau 3 de l'ACMS!***

Le stage de certification des moniteurs de snowboard niveau 3 de l'ACMS est ouvert aux planchistes avancés ayant obtenu leur certification niveau 2 et certification de moniteur parc 1 souhaitant enseigner à des planchistes de niveau avancé. L'objectif du stage niveau 3 est de développer une approche d'enseignement situationnelle axée sur les habiletés pour le snowboard de niveau avancé. Ce stage combine des méthodes d'enseignement pratiques, la compréhension et le perfectionnement technique ainsi que le développement d'aptitudes à l'analyse et à la planification de sessions des moniteurs.

Les candidats recevront des conseils à l'égard de leur technique de snowboard et de leurs habiletés d'enseignement, avec l'objectif d'atteindre le standard niveau 3 pour trois portions : formation des moniteurs (pédagogie), enseignement et habiletés techniques de snowboard. Ils recevront également des suggestions et des stratégies pour leur développement à long terme. Le candidat qui réussit est certifié pour enseigner à des planchistes jusqu'au niveau avancé et présenter des séances de formation à des moniteurs de niveau débutant ou intermédiaire. La certification niveau 3 est un préalable à la certification niveau 4.

Le stage niveau 3 compte deux parties : une partie stage où la matière est présentée et une partie évaluation où des examens sont effectués. Les candidats termineront la partie du stage avec des commentaires clairs à l'égard de leur performance et de leur potentiel. Les candidats doivent s'inscrire aux deux parties séparément et sont encouragés à passer les examens à une date ultérieure afin d'avoir le temps de s'entraîner après avoir complété la partie du stage.

### **Qui devrait suivre ce stage?**

Vous devriez suivre ce stage si vous êtes un moniteur niveau 2 et parc 1 détenant une grande expérience en enseignement du snowboard, y compris l'enseignement à des élèves débutants à intermédiaires, dans une variété de situations. Vous devez aimer enseigner et avoir le désir d'appliquer vos habiletés d'enseignement un peu partout dans la montagne; incluant les terrains de snowboard tout terrain (*freeride*) avancés et le parc à neige (*freestyle*). Vous devez être confiant et à l'aise afin de démontrer des habiletés techniques de snowboard avancées sur des terrains appropriés, en plus d'avoir un intérêt pour l'apprentissage et l'amélioration de l'enseignement à d'autres moniteurs.

### **Suis-je prêt?**

Les standards du stage des moniteurs niveau 3 exigent que vous réussissiez les évaluations techniques de snowboard, d'enseignement et de formation des moniteurs. Afin de vous aider à obtenir cette certification nous vous suggérons de prendre les mesures suivantes pour vous préparer, si elles sont à votre disposition :

- Avant de participer au stage niveau 3, vous avez aussi l'option d'assister au stage préparatoire niveau 3. Vérifiez l'horaire des stages de l'ACMS dans votre région.
- Travaillez abondamment à titre de moniteur afin de perfectionner vos aptitudes à la communication, à l'analyse et à la gestion de groupe.
- Assurez-vous d'être familier avec la matière et les méthodologies des stages de niveaux 1 et 2 de l'ACMS.
- Assistez à des séances de formation avec un moniteur ou un évaluateur niveau 3 de l'ACMS afin d'obtenir de la rétroaction à l'égard de vos habiletés de snowboard relativement au standard technique. L'utilisation de l'analyse et de la rétroaction sur vidéo peut également être bénéfique.

**Durée du stage :**            **5 jours totalisant un minimum de 30 heures (partie stage)**  
   **2 jours totalisant 18 heures (partie évaluation)**

★ ***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 3 – HORAIRE DU STAGE

### JOUR 1 :

8 h 30 à 9 h	Vérification des présences et présentations
9 h à 11 h 30	Présentation de la formation des moniteurs
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 00	Présentation de la formation des moniteurs (suite)
15 h 00 à 15 h30	Révision et évaluation quotidiennes

### JOUR 2 :

9 h à 11 h 30	Pratique de l'enseignement : Séances de formation des moniteurs
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 00	Présentation de l'enseignement : Les compétences avancées
15 h 00 à 15 h30	Révision et évaluation quotidiennes

### JOUR 3 :

9 h à 11 h 30	Présentation de l'enseignement : Perfectionnement des habiletés de niveau avancé
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 00	Présentation de l'enseignement : Perfectionnement des habiletés de niveau avancé (suite)
15 h 00 à 15 h30	Révision et évaluation quotidiennes

### JOUR 4 :

9 h à 11 h 30	Présentation de l'enseignement : Perfectionnement des habiletés de niveau avancé (suite)
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 00	Pratique de l'enseignement : Perfectionnement des habiletés de niveau avancé
15 h 00 à 15 h30	Révision et évaluation quotidiennes

### JOUR 5 :

9 h à 11 h 30	Pratique de l'enseignement : Perfectionnement des habiletés de niveau avancé (suite)
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 00	Séance d'amélioration de la technique (snowboard) / de préparation aux examens
15 h 00 à 15 h30	Révision quotidienne et évaluation du stage

### ATELIERS EN LIGNE

Pour se préparer à ce stage, l'atelier de préparation en ligne est un élément obligatoire de la certification. Accédez à l'atelier de préparation via notre site Internet, ou consultez votre courriel de confirmation d'inscription au stage pour obtenir des indications.

- ★ 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 15 minutes avant les heures indiquées.
- ★ Le port du casque est obligatoire pendant les stages de l'ACMS.

## STAGE NIVEAU 3 – HORAIRE DES EXAMENS

### JOUR 1 - ÉVALUATIONS DE L'ENSEIGNEMENT :

8h45 à 9h00	Vérification des présences et présentations
9h00 à 11h30	Évaluations de l'enseignement
11h30 à 12h30	<i>Dîner</i>
12h30 à 15h00	Évaluations de l'enseignement (suite)
15h30 à 16h00	Présentation des résultats

### JOUR 2 - ÉVALUATIONS DE LA TECHNIQUE :

8h45 à 9h00	Vérification des présences et présentations
9h00 à 11h30	Évaluations techniques / snowboard
11h30 à 12h30	<i>Dîner</i>
12h30 à 15h00	Évaluations techniques / snowboard (suite)
15h30 à 16h00	Présentation des résultats

### JOUR 3 - ÉVALUATIONS DE LA FORMATION DES MONITEURS :

8h45 à 9h00	Vérification des présences et présentations
9h00 à 11h30	Évaluations de la formation des moniteurs
11h30 à 12h30	<i>Dîner</i>
12h30 à 15h00	Évaluations de la formation des moniteurs (suite)
15h30 à 16h00	Présentation des résultats

#### **IMPORTANT**

Pour des raisons logistiques, il se peut que l'horaire de l'examen doive être modifié.  
Le Coordonnateur Régional contactera les participants si tel est le cas.

- ★ 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 15 minutes avant les heures indiquées.
- ★ Le port du casque est obligatoire pendant les stages de l'ACMS.

## ÉVALUATION

Les candidats seront évalués pendant la phase d'évaluation qui correspond à leur cheminement (évaluations complètes ou reprises). Les résultats seront communiqués à chaque candidat à la fin des examens. Afin d'obtenir la certification de moniteur niveau 3, les candidats doivent réussir l'examen des trois volets suivants: enseignement, technique et formation des moniteurs.

### SYSTÈME DE NOTATION

#### A. ÉVALUATIONS TECHNIQUES (DU SNOWBOARD) - 4 MANOEUVRES OBLIGATOIRES

Les habiletés techniques des candidats seront évaluées à l'aide d'une série de « tâches » ou de manœuvres :

<p><b>1. Grands virages (terrain damé) :</b> Les candidats devront exécuter une série de virages de long rayon de niveau avancé, sur piste intermédiaire damée.</p>	<p><b>2. Virages courts (terrain damé) :</b> Les candidats devront exécuter une série de virages de court rayon de niveau avancé, sur piste avancé damée.</p>
<p><b>3. Descente libre (terrain non-damé) :</b> Les candidats devront exécuter une série de virages de court rayon de niveau avancé, sur piste intermédiaire, non damée et bosselée.</p>	<p><b>4. Virages moyens (terrain damé) :</b> Les candidats devront exécuter une série de virages glissés de taille moyenne, tant en position régulière qu'en position switch, sur des pistes de niveau avancé et à des vitesses intermédiaires.</p>

Les candidats auront deux occasions pour faire la démonstration de chacune des tâches ci-dessus; une note globale leur sera attribuée par le personnel d'évaluation. Pour réussir le stage de moniteur niveau 3, les candidats doivent obtenir la note « Standard atteint » pour chacune des tâches. Virages moyens rayons - Régulier et *switch* (terrain noir damé)

#### Format de notation : Élément technique (snowboard)

Note finale :                      Standard non atteint (incomplet)  
    Standard atteint (réussite)

#### B. ÉVALUATIONS DE L'ENSEIGNEMENT

Les candidats devront enseigner dans le cadre d'une leçon d'amélioration des habiletés avancées d'environ 30 à 40 minutes, destinée à des élèves de niveau avancé. Le personnel d'évaluation déterminera les paramètres de la leçon (y compris le terrain et le nombre d'élèves) et l'ordre dans lequel les candidats enseignent le jour de l'examen.

#### Format de notation : Élément de l'enseignement

Note finale :                      Standard non atteint (incomplet)  
    Standard atteint (réussite)

#### C. ÉVALUATIONS DE LA FORMATION DES MONITEURS

Les candidats devront présenter une séance de formation des moniteurs de base, d'une durée d'environ 20 minutes, destinée à de nouveaux moniteurs de snowboard. Deux parties seront préalablement assignées aux candidats pour bâtir la séance : 1) une *habileté d'enseignement pratique*; 2) une étape du *système QuickRide*. Les sujets de séance seront assignés environ 20 minutes avant l'examen.

#### Format de notation : Élément de la formation des moniteurs

Note finale :                      Standard non atteint (incomplet)  
    Standard atteint (réussite)

#### ÉVALUATIONS DE REPRISE

- Une fois le stage niveau 3 terminé, les candidats sont admissibles aux examens niveau 3; il n'y a pas de délai prescrit pour faire les examens. Les candidats peuvent reprendre la portion du stage niveau 3 aussi souvent qu'il est nécessaire pendant le processus de certification.
- Les candidats qui réussissent les éléments individuels (enseignement, technique ou formation des moniteurs) ne devront jamais reprendre l'évaluation de ces éléments et les conserveront indéfiniment.

## CRITÈRES D'ÉVALUATION

ÉVALUATION DE L'ENSEIGNEMENT	
<p><i>Critères d'évaluation du volet enseignement:</i></p> <p><b>Démontre une utilisation raffinée des habiletés pratiques d'enseignement pour des leçons aux élèves de niveaux avancés.</b></p>	<p><u>Critères d'évaluation spécifiques du volet enseignement :</u></p> <p><b>Service à la clientèle et sécurité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisis un terrain à la fois adapté et sécuritaire pour des élèves de niveau avancé.</li> <li>• Crée un environnement d'apprentissage positif, sécuritaire et centré sur les apprentissages de l'élève.</li> <li>• Leader efficace, confiant et enthousiaste.</li> </ul> <p><b>Communication et structure de leçon :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communique efficacement (fournit des explications claires) de façon cohérente et positive.</li> <li>• Démontre des habiletés efficaces d'organisation de leçon (structure de leçon).</li> </ul> <p><b>Démonstrations:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation efficace des démonstrations.</li> <li>• Exécution des démonstrations inspirant la confiance et techniquement correcte.</li> </ul> <p><b>Analyse et amélioration:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontre des habiletés d'analyse efficaces.</li> <li>• Reconnaît les causes des difficultés des élèves dans leurs essais.</li> <li>• Fournit une rétroaction positive et pertinente aux élèves afin qu'ils réussissent à acquérir les compétences techniques avancées.</li> <li>• Fournit des commentaires simples que les élèves peuvent appliquer immédiatement.</li> </ul> <p><b>Contenu technique:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présente des leçons de snowboard conformément aux techniques et méthodologies de l'ACMS, et ce, jusqu'au niveau avancé.</li> </ul> <p><b>Professionalisme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fait preuve de professionnalisme en tant que moniteur.</li> </ul>
ÉVALUATION TECHNIQUE (SNOWBOARD)	
<p><i>Critère d'évaluation du volet technique :</i></p> <p><b>Fait preuve de raffinement des habiletés techniques avancées.</b></p>	<p><u>Critères d'évaluation spécifiques du volet technique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descend uniformément sur terrain avancé (damé, non damé et freestyle) à des vitesses adéquates.</b></li> <li>• <b>Fait preuve d'une maîtrise des trois compétences de snowboard essentielles, sur terrain avancé varié :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>Position mobile centrée</i></li> <li>o <i>Virages avec le bas du corps</i></li> <li>o <i>Équilibre de long de la carre active</i></li> </ul> </li> <li>• <b>Fait preuve d'une consolidation des compétences de snowboard avancées :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>Force et fluidité</i></li> <li>o <i>D'un virage à l'autre</i></li> <li>o <i>Charger et relancer</i></li> <li>o <i>Conduite polyvalente</i></li> </ul> </li> <li>• <b>Adapte les habiletés afin d'offrir des démonstrations techniquement justes, faciles à reproduire.</b></li> </ul> <p><u>Critères d'évaluation spécifiques aux manoeuvres obligatoires :</u></p> <p><b>Sur piste / terrain damé : virages à rayon moyen (vers l'avant et à reculons/switch) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démonstration claire des compétences techniques de snowboard essentielles à un vitesse intermédiaire, dans les deux directions (vers l'avant et à reculons/switch).</li> <li>• Mouvements enchaînés fluides tout au long du virage.</li> <li>• Démontre une transition en douceur de la conduite vers l'avant à la conduite à reculons/switch.</li> <li>• Distribue la pression tout au long du virage pour obtenir une forme arrondie.</li> </ul> <p><b>Sur piste / terrain damé : Virages courts et longs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se met en équilibre contre les forces de virage pour créer une pression dans la planche.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dose la pression et maintient le contact avec la neige à l'aide de mouvements de flexion et d'extension.</li> <li>• Ajuste les mouvements pour créer des virages glissés ou coupés, selon ce qu'exigent le terrain et la vitesse.</li> <li>• Utilise des mouvements du bas du corps pour diriger l'effort de virage dans une variété de formes et de tailles de virages.</li> <li>• Enchaîne la quantité de mouvement entre les virages.</li> <li>• Maîtrise et redirige la planche à neige.</li> </ul> <p><b>Hors-piste / terrain non damé : Descente libre :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dose la pression et maintient le contact avec la neige à l'aide de mouvements de flexion et d'extension sur terrain bosselé.</li> <li>• Choisit les lignes efficaces sur terrain varié.</li> <li>• Adapte la position du corps selon le terrain et les conditions de neige.</li> <li>• Ajuste les mouvements aux éléments du terrain.</li> <li>• Démontre une fine utilisation des habiletés de dosage de la pression et de conduite.</li> </ul>
<p><b>ÉVALUATION DE LA FORMATION DES MONITEURS</b></p>	
<p><i>Critère d'évaluation du volet formation des moniteurs :</i></p> <p><b>Dirige des sessions élémentaires de formation des moniteurs, conformément à la méthodologie et à la technique promues par l'ACMS.</b></p>	<p><u>Critères d'évaluation spécifiques du volet formation des moniteurs :</u></p> <p><b>Introduction de la session :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Établit clairement le ou les objectifs de la session de formation.</li> <li>• Introduit la compétence d'enseignement de manière claire et efficace.</li> <li>• Distingue clairement les rôles de formateur et de moniteur.</li> <li>• Phase de démonstration de la leçon introduite efficacement</li> </ul> <p><b>Leçon de démonstration :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisit un terrain qui est à la fois adapté et sûr pour les élèves débutants et novices.</li> <li>• Crée un environnement d'apprentissage positif, sécuritaire et centré sur l'élève.</li> <li>• Communique efficacement (fournit des explications claires) de manière cohérente et positive.</li> <li>• Leçon structurée efficacement.</li> <li>• Utilisation efficace des démonstrations.</li> <li>• Exécution des démonstrations inspirant la confiance et techniquement correcte.</li> <li>• Reconnaît les causes de difficulté dans l'essai de l'élève.</li> <li>• Fournit des commentaires positifs et pertinents aux élèves pour qu'ils acquièrent les compétences essentielles en snowboard.</li> <li>• Fournit un exemple clair de l'habileté pratique d'enseignement assignée.</li> </ul> <p><b>Conclusion de session :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Révise les objectifs de la session.</li> <li>• Utilise les questions de manière efficace.</li> <li>• Résume les objectifs de l'apprentissage.</li> <li>• Changement de rôle clair entre formateur - moniteur - formateur.</li> </ul>

GUIDE D'ÉTUDES :

## RÉVISION DE LA FORMATION DES MONITEURS

Référence : Guide de référence de l'ACMS (p. 135 - 138)

1. Dans vos propres mots, décrivez les points importants (le « *quoi* » et le « *comment* ») de chacune des *habiletés d'enseignement pratique* suivantes :

- Service à la clientèle et sécurité
- Communication et structure de la leçon
- Démonstrations
- Analyse et amélioration
- Contenu technique

2. Nommez des façons d'aider les nouveaux moniteurs à gérer les risques dans le cadre de leurs leçons.

3. Quelle est une manière efficace de structurer une leçon pour de nouveaux planchistes? Pourquoi?

4. Énumérez des préoccupations clés pendant la démonstration des habiletés techniques aux élèves.

5. Énoncez quelques conseils pour aider les nouveaux moniteurs à améliorer leur capacité d'analyser la technique de leurs élèves.

6. Énumérez quelques éléments utiles à retenir pour les nouveaux moniteurs au moment de communiquer la rétroaction aux élèves :

7. Quels sont les objectifs de chaque étape de la séance de formation des moniteurs de base?

1. INTRODUCTION DE LA SESSION

2. LEÇON DE DÉMONSTRATION

3. CONCLUSION DE LA SESSION

## LES COMPÉTENCES AVANCÉES

Référence : Guide de référence de l'ACMS (p. 58)

1. Dans vos propres mots, décrivez la différence entre habiletés et compétences.

2. Énumérez les quatre compétences avancées et fournissez une définition générale pour chacune.

3. Pour chacune des compétences avancées ci-dessous, indiquez un élément que vous pourriez observer chez un planchiste qui démontrent la réalisation de cette compétence :

- Force et fluidité
- D'un virage à l'autre
- Charger et relancer
- Conduite polyvalente



## OUTIL DE PLANIFICATION DE LEÇON

Utilisez l'outil suivant pour faciliter la planification de vos leçons :

<b>Nom:</b>	<b>Heure:</b>
<b>Conditions de neige:</b>	<b>Nombre d'élèves:</b>
<b>Niveau des élèves:</b>	<b>Terrain:</b>
<b>Compétence et objectif de la leçon:</b>	
<b>Habilité:</b> ▲ Position et équilibre ▲ Pivot ▲ Mise à carre ▲ Pression ▲ Synchronisme et coordination	
<b>Composante d'habileté, objectif d'habileté ou de mouvement :</b>	
<b>Méthode (s) de présentation :</b>	▲ Approche par bloc ▲ Tout-Partie-Tout ▲ Découverte guidée
<b>Activités, tactiques, exercices :</b>	
<b>Analyse et amélioration (éléments à surveiller) :</b>	
<b>Questions :</b>	

## EXEMPLE DE LEÇON

<b>Nom :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Conditions de neige :</b>	<b>Nombre d'élèves :</b>
<b>Niveau des élèves : <b>Avancé</b></b>	<b>Terrain: <b>Damé à bosselé.</b></b>
<b>Compétence et objectif de la leçon : <b>Introduire l'allègement par flexion</b></b>	
<p><b>Compétence avancée : <b>Force et Fluidité</b></b></p> <p>L'allègement par flexion est un outil qui permet aux planchistes avancés de gérer plus efficacement les défis que présente le terrain dans un environnement de <i>freeride</i> (tout-terrain). Pour cette leçon, nous examinerons les mouvements impliqués et leur utilisation afin d'ajouter de la continuité et de la fluidité à la pratique du <i>freeride</i> sur des terrains bosselés.</p>	
<b>Focus Habileté :</b> Position et équilibre Pivot Mise à carre <b>X Pression</b> Synchronisme et Coordination	
<p><b>Composante d'habileté, objectif d'habileté ou de mouvement :</b></p> <p><i>Les mouvements de pression actifs nous permettent d'expérimenter à la fois la création et la libération de la pression lorsque nous rencontrons un terrain difficile et bosselé.</i></p>	
<b>Méthode (s) de présentation:</b>	<b>X Approche par bloc</b> ▲ Tout-Partie-Tout ▲ Découverte guidée
<b>Activités, tactiques, exercices :</b>	
<p>Progression S.A.F.E. vers l'allègement par flexion :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>Commencez petit (bas) et remontez rapidement (allègement par extension), ou commencez grand (haut) et descendez rapidement (allègement par flexion).</i></li> <li><i>Dérapiage latéral enchaîné avec changement de carre en position basse.</i></li> <li><i>Virages glissés sur un terrain damé avec changement de carre en position basse.</i></li> <li><i>Virages glissés sur terrain bosselé/piste à bosses - changement de carre en haut de la bosse avec mouvements de flexion des jambes/hanches.</i></li> </ol> <p><i>*Rétracter les jambes lors du changement de carre (relâcher la pression) et pousser dans le virage pour créer de la pression.</i></p> <p><b>REMARQUE :</b> <i>Soyez bref; cette progression est une introduction. L'amélioration et le développement du mouvement viendront de l'expérimentation par la suite.</i></p>	
<b>Analyse et amélioration (éléments à surveiller) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Inversion de l'ordre (synchronisme) - les planchistes doivent être encouragés à rétracter les jambes (se baisser) avant de changer de carre.</i></li> <li>- <i>Les planchistes doivent étirer les jambes dans le virage, afin de garder le snowboard en contact avec la neige.</i></li> </ul>	
<b>Questions :</b>	
<p><i>"Pouvez-vous sentir la différence entre les mouvements d'allègement par extension et ceux de l'allègement par flexion, en ce qui concerne la pression ?"</i></p> <p><i>"Où pouvons-nous utiliser ce mouvement sur la montagne ?"</i></p> <p><i>"Pensez-vous que cela puisse nous aider à descendre de manière fluide (avec plus de fluidité) dans les bosses ?"</i></p>	

## FORMATION DES MONITEURS: OUTIL DE PLANIFICATION

Utilisez l'outil suivant pour faciliter la planification de vos sessions de formation des moniteurs :

Habilité d'enseignement à développer :	Phase <i>QuickRide</i> :
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Service à la clientèle et sécurité</li> <li><input type="checkbox"/> Communication et structure de leçon</li> <li><input type="checkbox"/> Démonstrations</li> <li><input type="checkbox"/> Analyse et amélioration</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Notions élémentaires</li> <li><input type="checkbox"/> Glissement</li> <li><input type="checkbox"/> Maîtrise</li> <li><input type="checkbox"/> Virages</li> <li><input type="checkbox"/> Fluidité</li> </ul>
<p><b>1 : Introduction de la séance</b> : Points clés (quoi, pourquoi, qui, comment, où)</p>	
<p><b>Établir les critères de la leçon de démonstration :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Type d'élèves et niveau d'habileté : _____</li> <li><input type="checkbox"/> Terrain et conditions : _____</li> <li><input type="checkbox"/> Objectif de la leçon : _____</li> <li><input type="checkbox"/> Habileté d'enseignement mise de l'avant : _____</li> </ul>	
<p><b>2 : Leçon de démonstration</b> : Explication(s), démonstration(s), essai par les élèves, rétroaction</p>	
<p><b>3 : Conclusion de la séance</b> : Revoir les points clés, questions à poser.</p>	

PRÉSENTATION TECHNIQUE :

## FORMATION DES MONITEURS

### OBJECTIFS DE LA SÉANCE :

- Passer en revue le système *QuickRide*.
- Initier les candidats aux techniques de formation des moniteurs de base.
- Décrire les *habiletés d'enseignement pratique* et les méthodes pour les développer.
- Explorer le format de séance en trois parties et les différences entre les rôles de formateur et de moniteur.

1 : LES HABILÉTÉS PRATIQUES D'ENSEIGNEMENT		
SERVICE À LA CLIENTÈLE ET SÉCURITÉ		
Piste sécuritaire et appropriée à l'enseignement : <ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacité des élèves</li> <li>● Stage d'apprentissage (IACRCV) de l'élève en rapport avec l'habileté ou manœuvre</li> </ul>	Environnement positif et centré sur l'élève : <ul style="list-style-type: none"> <li>● Encourageant</li> <li>● Cadence appropriée</li> </ul>	Enseignement est sécuritaire : <ul style="list-style-type: none"> <li>● Environnement contrôlé</li> <li>● Petites étapes</li> <li>● Anticipation des préoccupations de la sécurité</li> </ul>
COMMUNICATION ET STRUCTURE DE LA LEÇON		
Communication efficace : <ul style="list-style-type: none"> <li>● Explications claires et concise</li> <li>● Explications <i>Quoi, Pourquoi et Comment</i></li> <li>● But spécifique, atteignable et mesurable</li> <li>● Vérification de la compréhension</li> </ul>	Structure de leçon efficace <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cycle d'entraînement (explication, démonstration, essai de l'élève, analyse et amélioration)</li> <li>● Méthode de présentation <i>modulaire (approche par bloc)</i></li> </ul>	
DÉMONSTRATIONS		
Démonstration claire des manœuvres appropriées : <ul style="list-style-type: none"> <li>● Niveau technique approprié</li> <li>● Se rapporte aux explications (faire ce que l'on dit)</li> <li>● Répétition si nécessaire</li> <li>● Démonstration visible pour tous les élèves</li> </ul>		
ANALYSE ET AMÉLIORATION		
Reconnaître la cause de la difficulté chez l'élève : <ul style="list-style-type: none"> <li>● Position avantageuse</li> <li>● La séquence d'analyse des événements :                         <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Établir l'idéal</li> <li>2. Comparer l'idéal à l'essai</li> <li>3. Décider de la tolérance (TTPPEE)</li> <li>4. Formuler un plan d'amélioration</li> </ol> </li> <li>● Déficience de la compétence (effet) vs déficience de l'habileté (cause)</li> </ul>	Fournit une analyse pertinente et positive : <ul style="list-style-type: none"> <li>● Surligner les points positifs</li> <li>● Formuler un plan d'amélioration axé sur une habileté</li> <li>● Suggérer une tactique ou un mouvement spécifique</li> <li>● Format PPE</li> </ul>	

## CONTENU TECHNIQUE

Présenter efficacement les concepts techniques :

- Axé sur la compétence et le résultat
- Axé sur l'habileté technique
- Tactiques et manœuvres appropriées
- Exactitude technique (méthodologie de l'ACMS)

## 2 : FORMAT DE SÉANCE EN 3 PARTIES

### 1. INTRODUCTION :

- Présentation de la séance et de l'habileté d'enseignement à développer.
- Préparer la 2<sup>e</sup> partie (identifier le critère de la leçon de démonstration de l'élève, la piste, et l'objectif de la leçon)

### 2. LEÇON DE DÉMONSTRATION :

- Démontrer un exemple de leçon surlignant l'habileté d'enseignement en développement.
- Exemple : *Enseigner l'étape 1 du système QuickRide en ciblant la communication et la structure de la leçon.*

### 3. SOMMAIRE / CONCLUSION :

- Révision des points clés de l'introduction et de la démo.
- Utiliser des questions pour consolider l'apprentissage et l'application de l'information à d'autres situations d'enseignement.
- Surligner les parties importantes de la leçon de démonstration qui ont contribué au développement ou à l'illustration de l'habileté d'enseignement.

PRÉSENTATION TECHNIQUE :

## LES COMPÉTENCES AVANCÉES

### OBJECTIFS DE LA SESSION :

- Passer en revue les *compétences essentielles* relatives au snowboard de niveau novice et intermédiaire.
- Présenter les *compétences avancées* à titre de résultats des habiletés de snowboard avancées sur différents terrains, y compris les pistes damées, les pistes non damées et le terrain de snowboard *freestyle*.
- Mettre l'accent sur l'utilisation des *compétences avancées* pour générer la performance de la planche.
- Les *compétences avancées* créent un « filtre » tangible à travers lequel il est possible d'analyser la technique des élèves. Les lacunes dans l'une ou plusieurs des compétences peuvent être comblées par l'intermédiaire des tactiques de développement des habiletés.

COMPÉTENCE	POINTS D'ENSEIGNEMENT ET DE DISCUSSION
<p><b>Force et fluidité</b></p> <p><i>Il est essentiel de placer le corps afin de promouvoir une position solide en vue de l'orienter de manière fluide pendant le virage.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ « Position du corps solide », qui permet au planchiste de résister aux forces du virage.</li> <li>□ Combinaison de toutes les habiletés techniques pour démontrer la fluidité et la puissance.</li> <li>□ Regarder devant vers les prochains éléments du terrain et planifier sa ligne.</li> </ul>
<p><b>D'un virage à l'autre</b></p> <p><i>L'utilisation des forces créées dans les virages et la convergence de ces dernières vers le prochain virage engendre l'efficacité et la performance.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Prise de carre au-dessus de la ligne de pente.</li> <li>□ Enchaîner des virages en déplaçant le centre de masse en position neutre au changement de carre.</li> <li>□ Utiliser le profil latéral de la planche (<i>sidecut</i>) pour obtenir une trajectoire de déplacement en arc (courbe).</li> </ul>
<p><b>Charger et relancer</b></p> <p><i>L'utilisation de la flexibilité et de l'adhérence de la planche à la neige permet de créer de la pression, qui peut ensuite être utilisée pour faire dévier le planchiste en travers de la pente et augmenter la vitesse.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Le planchiste démontre le rythme et le rebond en relâchant la pression dans le virage suivant.</li> <li>□ Permettre à la planche de se charger de pression et utiliser cette pression pour accentuer la performance de la planche.</li> <li>□ Le planchiste accélère en travers de la pente.</li> </ul>
<p><b>Conduite polyvalente</b></p> <p><i>Les planchistes avancés sont en mesure de mélanger les mouvements afin de permettre à la planche à neige de glisser ou de couper, ou une variation entre les deux. Les mouvements de conduite efficaces créent des formes et tailles de virages variées.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Choisir la quantité appropriée de mise à carre, de pivot et de pression selon le résultat souhaité (virages glissés – virages coupés).</li> <li>□ Accentuer ou diminuer l'angle de mise à carre pour modifier la taille et la forme du virage.</li> <li>□ Utiliser les habiletés de mise à carre, de pivot, de pression pour gérer la vitesse (réduire ou augmenter la vitesse).</li> </ul>

PRÉSENTATION TECHNIQUE :

## PERFECTIONNEMENT DES HABILITÉS AVANCÉES

### OBJECTIFS DE LA SESSION :

- Explorer des méthodes de perfectionnement des habiletés de snowboard tout terrain des élèves sur terrain damé, non damé et de snowboard acrobatique/freestyle.
- Développer la capacité du moniteur à planifier et exécuter des leçons avancées efficaces.
- Présenter et explorer la méthode de la *découverte guidée* à titre d'outil pour les leçons avancées.

HABILITÉS	ÉLÉMENTS D'HABILITÉ	EXEMPLES DE TACTIQUES
<b>Position et équilibre</b>	<i>Stabilité Équilibre</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Manœuvres sur terrain plat</i></li> <li>• <i>Ollies / nollies</i></li> <li>• <i>Ajustement du centre de masse (dans le virage ou dans les airs)</i></li> </ul>
<b>Pivot</b>	<i>Rotation Contre-rotation</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Exercice de la guirlande (dans l'arc)</i></li> <li>• <i>Virages poissons / montagnes russes</i></li> <li>• <i>Speed Checks (contre-rotation)</i></li> <li>• <i>Projections de poudreuse</i></li> </ul>
<b>Mise à carre</b>	<i>Inclinaison Angulation</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Base à plat contre les bosses</i></li> <li>• <i>Plateforme des carres à l'envol (tremplins)</i></li> <li>• <i>Arroser les arbres</i></li> <li>• <i>Boissons sur les épaules</i></li> <li>• <i>Virages avec prise de main / grab</i></li> </ul>
<b>Pression</b>	<i>Réactive Proactive</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Progression de l'allègement par flexion</i></li> <li>• <i>Virages pompés</i></li> <li>• <i>Virages dauphins</i></li> <li>• <i>Bondir à la sortie des tremplins</i></li> <li>• <i>Absorption des atterrissages</i></li> </ul>
<b>Synchronisme et coordination</b>	<i>Synchronisme Coordination</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Regarder devant</i></li> <li>• <i>Suivez le guide</i></li> <li>• <i>Arbres</i></li> <li>• <i>Piste de boardercross</i></li> <li>• <i>Variation de la durée et l'ordre des mouvements</i></li> </ul>

## NOTES ET RÉTROACTION QUOTIDIENNE

### JOUR 1 :

ÉLÉMENTS POSITIFS :

---

---

---

---

---

POINTS À AMÉLIORER :

---

---

---

---

---

### JOUR 2 :

ÉLÉMENTS POSITIFS :

---

---

---

---

---

POINTS À AMÉLIORER :

---

---

---

---

---

### JOUR 3 :

ÉLÉMENTS POSITIFS :

---

---

---

---

---

POINTS À AMÉLIORER :

---

---

---

---

---

### JOUR 4 :

ÉLÉMENTS POSITIFS :

---

---

---

---

---

POINTS À AMÉLIORER :

---

---

---

---

---

### JOUR 5 :

ÉLÉMENTS POSITIFS :

---

---

---

---

---

POINTS À AMÉLIORER :

---

---

---

---

---





## QUELLE EST LA SUITE?

*Nous aimerions vous remercier sincèrement d'avoir participé au stage et aux examens niveau 3.*

**Une fois que vous avez terminé le stage niveau 3, vous êtes admissible aux examens.**

Après les examens, vous conserverez tout élément réussi (enseignement, technique ou formation des moniteurs) indéfiniment. Il n'y a aucun délai prescrit pour la réussite des éléments restants de la certification niveau 3 et vous pouvez reprendre le stage au besoin pour vous assurer de réussir les examens.

**Si vous avez obtenu la certification de moniteur niveau 3...**

Félicitations! Au nom de l'Association canadienne des moniteurs de snowboard, nous aimerions vous féliciter d'avoir réussi le stage niveau 3.

En tant que nouveau moniteur niveau 3, de nombreuses possibilités s'offrent à vous, mais vous avez également de nouvelles responsabilités. Vous êtes un modèle, il vous incombe donc de préserver le respect dont bénéficient les moniteurs de l'ACMS au sein de l'industrie des sports de glisse.

Ne vous arrêtez pas là! Mettez le cap sur l'obtention de votre certification niveau 4 ou devenez un évaluateur de l'ACMS en appliquant pour devenir un évaluateur et en assistant à l'un de nos modules de développement des formateurs. L'expérience et la préparation sont les clés de la réussite de la prochaine étape!

Visitez le [www.casi-acms.com](http://www.casi-acms.com) pour obtenir le calendrier et des renseignements sur les programmes de l'ACMS.

Sincères salutations,



**Geneviève Pilotto**  
Directrice des Programmes

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

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