



PARC 2

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 moniteur de snowboard parc 2

Introduction	3
Horaire du stage	4
Évaluation	5

Guides d'études

Les compétences avancées et le snowboard <i>freestyle</i>	7
Construction de la progression	7

Aperçus des présentations techniques

Les compétences avancées et le snowboard <i>freestyle</i>	8
Les principes fondamentaux du <i>freestyle</i>	11

Évaluation du stage

Notes	14
Notes et rétroaction quotidiennes	15
Quelle est la suite?	17

INTRODUCTION

Bienvenue au stage de moniteur parc 2 de l'ACMS !

Le stage de certification des moniteurs de snowboard en parc 2 de l'ACMS est ouvert aux membres détenant au préalable une certification de moniteur parc 1. Les candidats au stage exploreront la technique et les méthodes d'enseignement reliées au snowboard *freestyle* et aux parcs à neige de niveau intermédiaire.

Le stage de moniteur parc 2 est un stage de développement, conçu pour aider les candidats à affiner leurs compétences d'enseignement et leur technique de *freestyle* afin d'enseigner en toute sécurité à des élèves ayant déjà une certaine expérience en *freestyle*. Utiliser une combinaison de méthodes d'enseignement fondées sur les habiletés et les manœuvres, la compréhension des techniques de *freestyle* élémentaires et intermédiaires, ainsi que la planification des leçons et les compétences de communication efficace seront tous des éléments abordés dans ce stage.

Les candidats recevront des conseils sur leur technique de *freestyle*, ainsi que des commentaires sur leurs habiletés pratiques d'enseignement, dans le but d'atteindre le standard moniteur parc 2 pour ces deux volets du stage. Ils recevront également des suggestions et des stratégies pour un développement à long terme. Le candidat qui réussit est certifié pour emmener les élèves sur des terrains de *freestyle* et enseigner des manœuvres intermédiaires dans des parcs à neige de petite et moyenne taille.

Qui devrait suivre ce stage?

Vous devriez suivre ce stage si vous êtes un moniteur niveau 1 parc aimant le *freestyle* et vous avez déjà de l'expérience dans l'enseignement en parc à neige. Vous avez envie d'aider les élèves à affiner leurs manœuvres existantes et à en apprendre de nouvelles en toute sécurité et avec succès. Vous devez également être confiant et à l'aise pour communiquer et démontrer des compétences de base raffinées en *freestyle* devant un groupe.

Suis-je prêt?

Les standards du parc niveau 2 exigent que vous réussissiez les évaluations des volets technique et enseignement. Afin de vous aider à réussir le stage,

- La meilleure préparation est l'expérience. Passez du temps à travailler en tant que moniteur de snowboard ainsi qu'à perfectionner vos compétences en matière de présentation, de démonstration, d'analyse et de gestion de classe.
- Le développement des compétences en *freestyle* nécessite beaucoup de pratique ; essayez de trouver des moyens d'intégrer des éléments de *freestyle* dans vos descentes et consacrez du temps au parc à neige. Vous devez être en bonne condition physique pour effectuer toutes les manœuvres requises pendant la durée du cours.
- Participez à une session avec un évaluateur parc à jour de l'ACMS afin d'obtenir des commentaires sur vos habiletés par rapport au standard technique.

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.

MONITEUR PARC NIVEAU 2 – HORAIRE

JOUR 1 :

8 h 30 à 9 h	Vérification des présences et présentations
9 h à 11 h 30	Échauffement, révision sur les bonnes conduites et la sécurité dans le parc, présentation sur les compétences avancées.
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 30	Séance des techniques avancées en snowboard freestyle
15 h 30 à 16 h	Atelier: Les compétences avancées en snowboard acrobatique / <i>freestyle</i> Révision et évaluation quotidiennes

JOUR 2 :

9 h à 9 h 30	Atelier: Rétroaction en freestyle, raffiner la rétroaction et utiliser les questions
9 h à 11 h 30	Séance des techniques avancées en snowboard freestyle
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 30	Séance des techniques avancées en snowboard freestyle
15 h 30 à 16 h 30	Atelier: Construction de la progression pour le <i>freestyle</i> de niveau intermédiaire

JOUR 3 :

9 h à 9 h 30	Atelier : Enseignement basé sur les habiletés en <i>freestyle</i>
9 h à 11 h 30	Séance des techniques avancées en snowboard freestyle
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 15 h 30	Amélioration du planchiste, session vidéo et apprentissage de manoeuvres
15 h 30 à 16 h 30	Évaluations 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 de l'ACMS.*

*La participation à l'ensemble de la présentation du stage est obligatoire pour recevoir les résultats de l'évaluation.

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 enseignement et technique (snowboard) du stage pour obtenir la certification de moniteur parc 2.

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 2.
- 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 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 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 deuxième jour d'un stage de moniteur parc 2; s'il s'agit de la portion technique, il assistera au premier jour. Les candidats seront formés et évalués seulement ces jours-là. Si le candidat ne fait pas la reprise dans le délai prescrit mentionné ci-dessus, 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><i>Critères d'évaluation du volet enseignement :</i></p> <p>Enseigne les compétences essentielles de freestyle / parc à neige conformément aux techniques et à la méthodologie de l'ACMS.</p>	<p><i>Critères d'évaluation spécifiques du volet enseignement :</i></p> <p>Service à la clientèle et sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Choisis un terrain à la fois adapté et sécuritaire pour des élèves de niveau novice et intermédiaire en <i>freestyle</i>. - Crée un environnement d'apprentissage positif, sécuritaire et centré sur les apprentissages de l'élève. <p>Communication et structure de leçon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Communique efficacement (fournit des explications claires) de façon cohérente et positive. - Démonstre des habiletés efficaces d'organisation de leçon (structure de leçon) <p>Démonstrations:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Démonstre clairement toutes les manœuvres de <i>freestyle</i> pertinentes, incluant sur les <i>rails /boxes</i>, sauts et sauts avec rotation. <p>Analyse et amélioration:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Reconnaît les causes des difficultés des élèves dans les essais des élèves. - Fournit une rétroaction positive et pertinente aux élèves afin qu'ils réussissent à acquérir les compétences techniques essentielles <p>Contenu technique:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présente des leçons de niveau intermédiaire en snowboard acrobatique / <i>freestyle</i> conformément aux techniques et méthodologies de l'ACMS, et ce, jusqu'au niveau intermédiaire. <p>Professionalisme:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fait preuve de professionnalisme en tant que moniteur.
ÉVALUATION TECHNIQUE (SNOWBOARD)	
<p><i>Critère d'évaluation du volet technique :</i></p> <p>Est en phase de raffinement des compétences essentielles de snowboard <i>freestyle</i> et démontre une consolidation des habiletés pour les manœuvres de niveau intermédiaire.</p>	<p><i>Critères d'évaluation spécifiques du volet technique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Descend de façon constante à des vitesses sécuritaires sur des modules parcs à neige « moyen » et « large » 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. • Démontre une certaine capacité à ajuster sa technique lorsque les conditions de neige, le terrain et les modules changent, en gardant la sécurité à l'esprit. • Peut démontrer de manière constante les manœuvres suivantes : <ul style="list-style-type: none"> o Envol en ligne droite : Démonstration efficace d'un envol en ligne droite avec plusieurs variations sur des petits (S) ou moyens (M) sauts dans le parc à neige. Absorbe les pressions à l'atterrissage en utilisant la flexion des membres inférieurs. Les variations devraient inclure des <i>shifty</i>, variété de <i>grabs</i> et <i>grabs</i> fignés / <i>tweaked</i>. o Rotations: Utilise le centre de masse pour initier et exécuter des rotations, et peut effectuer une rotation de 360 degrés dans les deux directions <i>frontside</i> et <i>backside</i> ainsi que des rotations de 180 degrés dans les quatre directions (<i>frontside</i>, <i>backside</i>, <i>switch</i> et naturel). o Rails / Boxes: Peut démontrer de l'équilibre, du contrôle et met la planche à plat sur des modules de <i>boxes / rails</i> afin d'effectuer un <i>50-50</i> et <i>boardslides</i> avec des variations sur des petits (S) et moyens (M) modules. Les variations devraient inclure des pressions spatule et talons (<i>nose/ tail presses</i>) et des rotations contrôlées sur, en travers et à l'extérieur des modules.

GUIDE D'ÉTUDES :

LES COMPÉTENCES AVANCÉES EN SNOWBOARD ACROBATIQUE / FREESTYLE

1. Décrivez les objectifs spécifiques que les planchistes tentent d'atteindre avec chacune des compétences avancées suivantes, dans un contexte de *freestyle* ou dans le parc à neige. De plus, identifiez certains défauts communs que vous pouvez observer en relation avec chaque compétence.

Force et fluidité :

Défauts communs :

D'un virage à l'autre :

Défauts communs :

Charger et relancer :

Défauts communs :

Polyvalence de la conduite :

Défauts communs :

2. Comment les compétences essentielles ou avancées peuvent-elles être utilisées pour évaluer et développer les habiletés techniques d'un élève afin de l'aider à raffiner une manœuvre ou à en apprendre une nouvelle ?

3. Pour chacune des compétences avancées, notez les principales façons dont chacun des types de module ou de manœuvre est lié à la compétence en tant que résultat ou objectif. (*Grabs, rotations, boxes/ rails...*)

GUIDE D'ÉTUDES :

CONSTRUCTION DE LA PROGRESSION

1. Décrivez brièvement une progression en 3 ou 4 étapes pour chacun des objectifs ci-dessous. Remarque : Au fur et à mesure qu'un planchiste progresse, les manœuvres les plus complexes peuvent être décomposées en composantes ou en manœuvres distinctes qui additionnées ensemble forment le tableau final.

50-50 SUR UNE BOXE AVEC UN 180 OFF :

360 SUR UN PETIT SAUT :

BOARDSLIDE AVEC UN 270 À LA SORTIE/ OUT (PRETZEL OU SAME WAY) :

APPRENDRE À EFFECTUER UN BOARDSLIDE FRONTSIDE

PRÉSENTATION TECHNIQUE :

LES COMPÉTENCES AVANCÉES EN SNOWBOARD ACROBATIQUE / FREESTYLE

L'objectif de cette session est de vous présenter les compétences avancées et de les appliquer au snowboard *freestyle* de niveau intermédiaire.

À la fin de cette session, les candidats doivent :

- Comprendre les aspects de sécurité pour l'enseignement aux élèves de niveau intermédiaire dans le parc à neige.
- Connaître les compétences avancées et leur rôle dans le snowboard acrobatique.
- Comprendre comment utiliser les compétences avancées pour évaluer le niveau d'habileté des élèves afin de développer en toute sécurité leurs habiletés de *freestyle*.
- Avoir une compréhension du standard technique pour le stage moniteur parc 2.

SÉCURITÉ ET BONNE CONDUITE DANS LE PARC À NEIGE	<p>Points de discussion:</p> <p>Code de conduite en montagne (révision du parc niveau 1):</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 de 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. <p>Conseils et habitudes avancées de sécurité dans les parcs:</p> <ul style="list-style-type: none"> Considérations sur la planification de la journée <ul style="list-style-type: none"> Niveaux d'énergie Réagir aux conditions changeantes Temps de performance de pointe par rapport aux temps de consolidation Arrêtez-vous quand il est temps d'arrêter Vitesse de cadrage, en utilisant des « trains » ou en « remorquant » quelqu'un. Pratiques sécuritaires pour les caméramans
--	--

COMPÉTENCE :	POINTS D'EXÉCUTION	RÉFÉRENCE TACTIQUE & MANŒUVRES
FORCE ET FLUIDITÉ	<ul style="list-style-type: none"> Le fait de résister aux forces naturelles exercées par les virages et le terrain permet aux planchistes de conserver leur vitesse; absorber doucement ces forces peut réduire la vitesse (souvent de manière non intentionnelle). Le snowboard acrobatique exige de la force à travers une plus grande variété de mouvements et de positions du corps que le snowboard régulier. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Pop</i> à l'entrée et à la sortie d'un <i>butter</i> (<i>in and out</i>) « Top gun » <i>Freestyle</i> avec rotations « Tour de piste » pour l'échauffement (essayez de ne pas répéter la même manœuvre). De « vrais » sauts en roue libre, aucun mouvement, semblables à une statue

	<ul style="list-style-type: none"> • Les planchistes doivent utiliser consciemment les modules pour gérer la vitesse en fonction du résultat souhaité. • Les mouvements doivent être effectués avec une certaine fluidité afin d'exécuter des manœuvres avec un contrôle raisonnable et constant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Des sauts trop rapides ou trop lents vers le point idéal • Saisies, écarts et pirouettes
CHARGER ET RELANCER	<ul style="list-style-type: none"> • La vitesse, la <i>pop</i> et le <i>snap</i> établissent les trajectoires de la COM et de la planche. • De subtils mouvements <i>ollie/nollie</i> au décollage créent un <i>snap</i>. • Avoir une bonne prise de carre pendant le décollage permet d'obtenir plus de vitesse et une meilleure <i>pop</i>. • Les atterrissages « en plaquant les pieds » sur les sauts peuvent aider à maintenir la vitesse en dirigeant mieux l'élan vers le bas de la pente. • Les élans de la planche et du COM peuvent être manipulés séparément pour obtenir un contrôle directionnel efficace au décollage. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hits</i> latéraux (sauts) • <i>Rails</i>/tubes de style urbain (<i>street</i>) • <i>Grabs</i> vs. Micro <i>Grabs</i> (vous n'avez pas toujours besoin de la hauteur maximale) • Transferts, dérives (intentionnelles) et « entraînement au tir » sur la zone d'atterrissage • Frontside vs Backside 50-50 • Presse-nez vs presse-queue • Boardslide vs Lipslide • Grabs devant le sommet de l'air
D'UN VIRAGE À L'AUTRE	<ul style="list-style-type: none"> • Les mouvements qui contrôlent la vitesse (<i>speed checks</i>) pour les sauts doivent généralement être effectués alors qu'ils sont encore sur la pente descendante avant le saut pour permettre une tenue de carre et une vitesse constantes lors de l'approche et du décollage. • La plupart du temps en snowboard acrobatique dans les parcs à neige, les virages coupés et ouverts, avec un faible angle de mise à carre, aident à maintenir l'élan en descente. • L'application d'une pression modérée (<i>mid-weighting</i>) crée un transfert en douceur vers la nouvelle carrée et une position forte pour les sauts. • L'approche des éléments de style urbain doit utiliser des formes de virages ouverts qui dirigent l'élan vers le haut et vers la fin du module. 	<ul style="list-style-type: none"> • D'un « virage sablier » (sidecut) à un 180; angle de carre minimal, progression vers les sauts et les rotations à 360. • Base à plat entre les virages (endroits difficiles si le terrain le permet). • 50-50 sur les petits modules de style urbain. • « Vérifier la piste » Sablier au décollage • Pirouette sur les sauts avec/sans dérive (intentionnelle)

<p>POLYVALENCE DE LA CONDUITE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les planchistes avancés peuvent ajuster leur vitesse en utilisant des quantités variées de glissement ou de conduite coupée dans les virages d'approche. • La séparation rotationnelle est nécessaire pour préparer les rotations. • Plus de force de rotation = plus de rotation. La même rotation sur des sauts de tailles différentes nécessitera des forces de rotation différentes. • Les mouvements de contrôle de vitesse en contre-rotation (<i>speed checks</i>) sont un moyen rapide de gérer la vitesse sans changer de direction. 	<ul style="list-style-type: none"> • Progressions orteils à orteils, talons à talons (glissé, <i>nose roll</i>, saut, <i>freestyle</i> ?) • <i>Butter-270's</i>, <i>Pretzel</i> vs. <i>Same Way</i> • <i>180 Late</i> • Même rotation, différent module vs. même module, différente rotation • Frontboards et backlips • Shifties et tweaked grabs
--	--	--

PRÉSENTATION TECHNIQUE:

DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX EN SNOWBOARD FREESTYLE

L'objectif de cette session est de vous montrer comment développer les mouvements et les compétences essentielles pour le snowboard acrobatique/ en parc à neige de niveau intermédiaire.

À la fin de cette session, les candidats devraient :

- Comprendre comment modifier une progression en fonction des besoins de chaque élève.
- Savoir comment structurer une leçon dans un format « approche par bloc » pour introduire ces compétences.
- Comprendre comment utiliser le concept des habiletés pour analyser et améliorer les performances en snowboard acrobatique.
- Avoir une compréhension de base du mélange des habiletés pour l'enseignement du snowboard freestyle.
- Être capable de créer des progressions de figures et de diriger des sessions de perfectionnement des compétences en utilisant la logique technique sous-jacente appropriée.

DÉVELOPPEMENT	POINTS CLÉS	CONSIDÉRATIONS POUR LA PROGRESSION
<p>GRABS AVEC VARIATIONS</p> <p>Compétences principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Position et équilibre ● Pression 	<p>Un décollage stable avec un <i>pop</i> efficace est crucial.</p> <p>Les mouvements Ollie/Nollie créent un Snap au décollage, amenant la planche jusqu'à COM.</p> <p>Coordination des mouvements pour que le réglage suive la saisie; (généralement) pas un mouvement mixte.</p> <p><i>Nose</i> et <i>tail grabs</i> activés par une flexion et une extension séparées des jambes.</p> <p>Variation des autres <i>grabs</i> par une contre-rotation et une extension.</p>	<p>Exemple des manœuvres: <i>Grabs</i> assis/statiques, <i>grabs</i> à contact rapide, <i>grab</i> et tiens, <i>tweak</i>, apprendre à effectuer un <i>method...</i></p> <p>Terrain typique: Stationnaire, plus petits sauts, <i>hits</i> latéraux, progression graduelle vers de plus grands sauts et d'autres sortes de sauts.</p> <p>Considérations de sécurité: Assurez-vous que les élèves ont une bonne mobilité et une expérience suffisante avec les sauts et les <i>grabs</i> avant de tenter les <i>grabs</i> <i>tweakés</i>.</p> <p>Adaptez la progression en fonction des conditions du terrain, de la disponibilité du terrain et aux capacités et objectifs de l'élève.</p>
<p>INTRO AUX MODULES DE STYLE URBAIN</p> <p>Compétences principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mise à carre ● Pression 	<p>Une approche en ligne droite avec un angle de mise à carre minimal aidera à diriger l'élan vers la fin du module.</p> <p>La vitesse, l'angle d'approche et le <i>pop</i> doivent être ajustés pour</p>	<p>Progression du terrain:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● « Attraper » le côté de la <i>boxe</i> ● Tubes <i>ride-on</i> ou larges (à écart droit) ● <i>Rails</i> plates et de bas niveau (approche latérale) ● <i>Rails</i> de bas niveau (approche latérale)

	<p>équilibrer la masse sur le module.</p> <p>Un atterrissage plus en douceur et plus souple qui aidera la planche à glisser contre le module.</p> <p>Le fait d'appuyer le snowboard contre le côté du module peut aider les planchistes à atterrir sur le module pour éviter de dériver sur le côté du module.</p> <p>La vision joue un rôle essentiel dans l'équilibre. Gardez les yeux jusqu'à la fin du module et au-delà une fois que vous êtes dans la position souhaitée.</p>	<p>Progression technique:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Capable de libérer la planche du décollage indépendamment du haut du corps. <ul style="list-style-type: none"> ○ Défis Ollie et Nollie ● Capable de dévier la planche latéralement du bord au plat <ul style="list-style-type: none"> ○ Défis de déviation latérale ● Redresse l'approche et fait confiance à la vitesse <ul style="list-style-type: none"> ○ Écart par rapport aux obstacles et aux rails ● Contrôle la déviation verticale du COM <ul style="list-style-type: none"> ○ « Anti-Pop » + « Snap » en même temps. <p>Considération de sécurité:</p> <p>Les éléments larges et ronds sont plus faciles à « attraper » et moins dangereux pour tomber. Les caractéristiques de hauteur inférieure minimisent également les risques.</p> <p>Les élèves doivent avoir consolidé leurs performances sur des petits sauts, <i>boxes</i> et <i>rails</i> pour gérer les pressions associées aux modules du type style urbain.</p> <p>Adaptez la progression en fonction des conditions du terrain, de la disponibilité du terrain et aux capacités et objectifs de l'élève.</p>
<p>CONTRÔLE ROTATIONNEL SUR LES BOXES ET LES RAILS</p> <p>Compétences principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pivot ● Position et équilibre 	<p>Séparation rotationnelle du haut et du bas du corps pour les <i>boardslides</i> et anticipation de la réalisation des tricks.</p> <p>Les rotations au-delà de 180 degrés sont amorcées à partir de la mise à carre au décollage ou en inclinant (ou encore en pédalant) le snowboard contre le bord d'un module.</p> <p>Les <i>boardslides</i> vers les rotations <i>same-way</i> sont typiquement plus facile à équilibrer sur le pied arrière tandis que les rotations <i>boardslides</i> vers <i>pretzel</i> sont plus faciles à équilibrer sur le pied avant.</p> <p>Le <i>nollie</i> en équilibre avec l'arrière-pied et le <i>ollie</i> en équilibre avec</p>	<p>Progression sur le terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sur la neige (<i>butters</i>) ● Sur les <i>boxes</i>, <i>rails</i> et tubes plates ● Modules en style urbain <p>Exemple de progression des manœuvres:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● BS 50-50 □ BS Nosepress □ BS Boardslide □ Pretzel 270 out <p>Cette progression est un exemple typique de construction de tricks difficiles à l'aide de tricks de composants plus faciles. Le BS 50-50 enseigne les décollages du talon, le nosepress enseigne le verrouillage du pied avant, le boardslide peut être pratiqué d'abord sur la neige ou sur des éléments plus faciles et le pretzel 270 out est une progression naturelle pour atteindre ce qui précède.</p> <p>Considération de sécurité:</p> <p>Assurez-vous que les élèves ont les habiletés suffisantes en matière de rotation et de mise à carre avant de passer à des manœuvres ou des modules plus difficiles.</p> <p>Lorsque vous passez de la neige aux <i>boxes</i>, veillez à déplacer votre poids plus loin, vers la fin du module, pour maintenir une base à plat.</p> <p>Adaptez la progression en fonction des conditions du terrain, de la disponibilité du terrain et aux</p>

	l'avant-pied sont les plus efficaces.	capacités et objectifs de l'élève. Chaque élève peut avoir une préférence différente quant à l'ordre des étapes dans lequel il apprend les manœuvres.
<p>ROTATIONS 180 ET 360 SUR LES SAUTS</p> <p>Compétences principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mise à carre ● Synchronisme et coordination 	<p>Symétrie entre lignes d'approche et de décollage, avec changement de carre en transition (dans des conditions idéales). Diagramme de sablier.</p> <p>Séparation rotationnelle pour préparation, connexion rotationnelle au décollage.</p> <p>Des mouvements coordonnés et efficaces permettent d'obtenir une rotation fluide et équilibrée.</p> <p>Les épaules et les hanches doivent pivoter parallèlement au snowboard pour obtenir une rotation à plat (<i>flat spin</i>).</p>	<p>Terrain d'entraînement potentiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Terrain doux et bien entretenu ● Coups latéraux, à la fois sur et sur la ligne de chute ● <i>Rollers, knuckles</i> et petits sauts de parc. <p>Progression de la manœuvre :</p> <p>Les rotations peuvent être pratiquées sur neige, avec ou sans sautilllements, afin de comprendre le bon timing et la bonne coordination. L'utilisation d'une progression de terrain permet de tenter en toute sécurité des sauts plus importants.</p> <p>Considération de sécurité:</p> <p>Commencez par une vitesse modérée et augmentez-la progressivement pour gérer les risques au fur et à mesure que les habiletés s'améliorent.</p> <p>La préférence de la rotation peut varier d'un élève à l'autre, mais beaucoup trouvent que les 180 <i>frontside</i> sont les plus faciles.</p> <p>Adaptez la progression en fonction des conditions du terrain, de la disponibilité du terrain et aux capacités et objectifs de l'élève.</p>

NOTES ET RÉTROACTION QUOTIDIENNES

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 participé au stage de moniteurs de snowboard parc niveau 2.

Si vous avez échoué les deux volets du stage de moniteur parc 2...

Les candidats ayant échoué les deux éléments enseignement et technique de ce stage 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 parc niveau 2 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 2...

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

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 2...

Félicitations! Au nom de l'Association canadienne des moniteurs de snowboard, nous aimerions vous féliciter d'avoir réussi le stage de moniteur parc 2.

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 des planchistes dans le parc ou en *freestyle* 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 d'amélioration du planchiste et niveaux de certification supérieurs.

Alors, n'hésitez pas, mettez le cap sur le stage niveaux 2 et 3, ou l'un de nos autres modules et programmes en préparation de la prochaine étape!

Sincères salutations,



Geneviève Pilotto
Directrice des Programmes

www.casi-acms.com

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