



NIVEAU 4

MODULE TECHNIQUE (SNOWBOARD)

GUIDE DE STAGE

2023-24

**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 de niveau 4

Introduction au stage	3
Horaire du stage	4
Horaire des examens	5
Évaluation	6
Critères d'évaluation	7

Ateliers

Atelier : Compétences techniques avancées	9
Atelier : Modèle de développement des habiletés	10

Notes et rétroaction quotidienne

	11
Notes	11
Quelle est la suite?	14

INTRODUCTION

Bienvenue au stage de niveau 4 de l'ACMS et plus particulièrement au module technique (snowboard) !

Au moment où vous pouvez participer aux modules de formation des moniteurs de niveau 4, vous avez investi beaucoup de temps dans votre développement personnel et professionnel. Ces trois modules mettront vos compétences à l'épreuve et vous permettront d'approfondir votre compréhension de l'enseignement et de la technique du snowboard.

Les moniteurs de niveau 4 de l'ACMS bénéficient de nombreuses occasions au sein de l'industrie, incluant la formation et le développement professionnel, l'évaluation de stages, l'avancement professionnel et la représentation internationale. Les membres de niveau 4 de l'ACMS jouent un rôle clé dans la détermination des standards à l'égard de la formation, de la technique et des politiques pour tous nos programmes.

Les candidats qui réussissent ce stage démontreront le plus haut niveau de compétences en enseignement et en snowboard, conformément aux techniques et méthodologies de l'ACMS. Leadership, communication, maturité, excellente compréhension des concepts, originalité et perspectives positives sont toutes des caractéristiques d'un moniteur de niveau 4 chevronné. Le niveau est élevé, mais l'objectif en vaut la peine.

Afin de favoriser le meilleur taux de réussite possible, le stage de niveau 4 est présenté en deux parties : une phase de cours modulaire divisée en trois modules autonomes (enseignement, technique (snowboard) et formation des moniteurs) et une phase d'évaluation. La partie du stage modulaire permet de présenter le matériel, suivi d'un temps de formation et de développement après chaque module avant de participer aux évaluations.

Qui devrait suivre ce stage?

Vous devriez suivre ce stage si vous êtes un moniteur de niveau 3 détenant une expérience, une préparation et une formation étendues en enseignement. Cela comprend l'enseignement à des élèves débutants, intermédiaires et avancés dans une variété de situations ainsi qu'une expérience en formation des moniteurs (soit à votre station, soit en tant qu'évaluateur de l'ACMS). Vous devez compter de nombreuses saisons d'expérience à titre de moniteur de snowboard à temps plein et désirez poursuivre votre carrière dans l'industrie.

Suis-je prêt?

Les standards du stage des moniteurs de niveau 4 exigent que vous réussissiez les évaluations technique (snowboard), d'enseignement et de formation des moniteurs avancée (pédagogie). Afin de vous aider à connaître du succès dans le cadre de ce stage, nous vous suggérons de prendre les mesures suivantes pour vous préparer, si elles sont à votre disposition :

- Assurez-vous de planifier et de vous préparer pour ce stage. De nombreux candidats travaillent plusieurs années pour se préparer et réussir la certification de niveau 4. Établissez un plan pluriannuel en vue d'assurer votre succès, en commençant par l'obtention de votre certification de niveau 3.
- Assurez-vous d'être familier avec la matière et les méthodologies des stages de niveaux 1 à 3 de l'ACMS, ainsi qu'avec les documents de référence de l'ACMS.
- Assistez à des séances de formation avec un moniteur ou un évaluateur de niveau 4 de l'ACMS afin d'obtenir de la rétroaction sur vos habiletés de snowboard relativement au standard technique. L'utilisation de l'analyse et de la rétroaction sur vidéo peut être avantageuse.
- Pour vous préparer spécifiquement au module technique (snowboard), assistez à des séances d'entraînement avec un moniteur ou un évaluateur de niveau 4 de l'ACMS afin d'obtenir des commentaires sur habiletés de snowboard relativement au standard technique. L'utilisation d'une analyse vidéo et d'une rétroaction peut être bénéfique.
- On s'attend à ce que les candidats du niveau 4 détiennent des connaissances et une expérience variées. Tirez profit d'autres avenues de préparation, y compris l'expérience en compétition, les stages d'entraînement et les formations en snowboard ainsi que d'autres formations et suggestions propres au sport.
- Avant de prendre part aux examens du niveau 4, assistez au stage préparatoire aux examens de niveau 4 ou même participer à plusieurs reprises à l'un de nos modules du stage si vous en ressentez le besoin.

HORAIRE DU MODULE TECHNIQUE (SNOWBOARD), NIVEAU 4 (STAGE)

JOUR 1 :

8 h 30 à 9 h	Inscription et présentations
9 h 15 à 11 h 30	Atelier sur les tâches de l'examen technique # 1 avec rétroaction dirigée par l'évaluateur et avec l'aide des autres candidats : <i>Session d'entraînement pour les virages moyen rayon et les virages court rayon</i>
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 45 à 14 h 45	Atelier sur les tâches de l'examen technique # 2 avec rétroaction dirigée par l'évaluateur et avec l'aide des autres candidats : <i>Session d'entraînement Freestyle</i>
15 h	Révision quotidienne

JOUR 2 :

9 h 15 à 11 h 30	Atelier sur les tâches de l'examen technique # 3 avec rétroaction dirigée par l'évaluateur et avec l'aide des autres candidats : <i>Session d'entraînement en corridor</i>
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 14 h 45	Atelier sur les tâches de l'examen technique # 4 avec rétroaction dirigée par l'évaluateur et avec l'aide des autres candidats : <i>Session d'entraînement dans les bosses (freeride)</i>
15 h	Révision quotidienne

JOUR 3 :

9 h 15 à 11 h 30	Atelier sur les tâches de l'examen technique # 5 avec rétroaction dirigée par l'évaluateur et avec l'aide des autres candidats : <i>Session d'entraînement pour les virages longs (carving)</i>
11 h 30 à 12 h 30	<i>Dîner</i>
12 h 30 à 13 h 45	Session de développement des habiletés expertes en snowboard (technique)
13h45 à 14h45	Plans de développement individuel
15 h	Conclusion du Module

- ❖ **Durée du stage** : 3 modules de 3 jours chacun (18 heures), soit un total de 9 jours (54 heures)
- ❖ **Partie évaluation** : 4 jours
- ❖ La présence à l'ensemble de la présentation (pour chaque module) est obligatoire avant de passer l'examen.
- ❖ Les candidats peuvent choisir de se concentrer sur une composante à la fois (faire le module de formation et tester la composante du module à l'examen sans avoir fait les autres modules de formation).

- ❖ *La durée peut varier en raison des différentes conditions de neige à la montagne.*
 - ❖ *Les évaluateurs peuvent également partager et échanger les groupes.*
- ❖ *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 de l'ACMS.*

HORAIRE DES EXAMENS, NIVEAU 4

EXAMEN - TECHNIQUE (SNOWBOARD)

JOUR 1 :

8 h à 9 h	Inscription et présentations
9 h à 11 h 30	Évaluations : technique (snowboard)
11 h 30 à 12 h 30	Dîner
12 h 30 à 15 h	Évaluations : technique (snowboard)

JOUR 2 :

8 h 30 à 11 h 30	Évaluations : technique (snowboard) <i>suite</i>
11 h 30 à 12 h 30	Dîner
12 h 30 à 15 h	Évaluations : technique (snowboard) <i>suite</i> . * <i>Seulement au besoin, si toutefois on avait besoin de plus de temps.</i> Réunion des évaluateurs pour les résultats techniques

EXAMEN - ENSEIGNEMENT :

8 h 30 à 11 h 30	Évaluations : enseignement
11 h 30 à 12 h 30	Dîner
12 h 30 à 15 h	Évaluations : enseignement

EXAMEN - FORMATION DES MONITEURS :

8 h 30 à 11 h 30	Évaluations : formation des moniteurs
11 h 30 à 12 h 30	Dîner
12 h 30 à 15 h	Évaluations : formation des moniteurs
17 h	Présentation des résultats

- ❖ 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 de l'ACMS.

ÉVALUATION

Les candidats doivent réussir les trois portions (enseignement, technique (snowboard) et formation des moniteurs (pédagogie)) du stage pour obtenir la certification de moniteur de niveau 4. Les résultats seront communiqués à chaque candidat à la fin des examens. *Référez-vous aux guides de stage des deux autres modules de niveau 4 pour les critères d'évaluation des portions de la formation des moniteurs et des composantes techniques (snowboard).

SYSTÈME DE NOTATION - ÉVALUATIONS TECHNIQUES (DU SNOWBOARD)

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

<p>1. Descente en corridor : Les candidats devront exécuter une série de virages de niveau expert, tout en demeurant dans un corridor de huit (8) mètres.</p>	<p>4. Descente libre sur terrain bosselé expert : Descente libre sur pistes de snowboard tout terrain (bosses) diamant noir ou diamant noir double variées.</p>
<p>2. Virages de court rayon de niveau expert : Les candidats devront exécuter une série de virages de court rayon sur des pistes de niveau expert.</p>	<p>5. Habiletés de Freestyle : Les candidats feront la démonstration d'habiletés de freestyle raffinées sur des modules de freestyle et des parcs à neige de petite et moyenne tailles.</p>
<p>3. Virages à rayon moyen : 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 expert et à des vitesses intermédiaires.</p>	<p>6. Virages à grand rayon : Les candidats seront invités à faire une démonstration d'une performance de carving avancé perfectionné sur terrain damé.</p>

Les candidats disposent de deux occasions/descentes notées pour démontrer chacune des tâches énumérées ci-dessus et devront obtenir la note de passage de 6 sur 10, au minimum, pour chacune d'elles afin de réussir le stage. La notation de chaque tâche sera effectuée par deux (2) évaluateurs et la moyenne des deux notes sera utilisée pour établir la note finale.

Format de notation : Élément technique (snowboard)

Note moyenne : 1 à 5 sur 10 : Standard non atteint (incomplet)

6 à 10 sur 10 : Standard atteint (réussite)

ÉVALUATIONS DE REPRISE

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.

Une fois le stage de niveau 4 terminé, les candidats sont admissibles aux examens de niveau 4; il n'y a pas de délai prescrit pour faire les examens. Les candidats peuvent reprendre la portion du stage de niveau 4 aussi souvent que nécessaire pendant le processus de certification.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

ÉVALUATION TECHNIQUE (SNOWBOARD)	
Démontre de fines habiletés de snowboard de niveau expert.	<p>PERFORMANCE TECHNIQUE GÉNÉRALE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Descends avec constance sur un terrain expert à des vitesse appropriées. <input type="checkbox"/> Maîtrise complètement les trois compétences techniques essentielle sur terrain expert varié : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Position mobile et centrée</i> <input type="checkbox"/> <i>Virages avec le bas du corps</i> <input type="checkbox"/> <i>Équilibre le long de la carre active</i> <input type="checkbox"/> Fait preuve d'une utilisation raffinée et variée des compétences techniques avancées : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Force et fluidité</i> <input type="checkbox"/> <i>D'un virage à l'autre</i> <input type="checkbox"/> <i>Charger et relancer</i> <input type="checkbox"/> <i>Conduite polyvalente</i> <input type="checkbox"/> Adapte les habiletés afin d'offrir des démonstrations techniquement justes, faciles à reproduire. <hr/> <p>CRITÈRES D'ÉVALUATION TECHNIQUE SPÉCIFIQUES :</p> <p>1 : CORRIDOR :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Démontre une performance de la planche et des habiletés de conduite de niveau expert dans un corridor de huit mètres (piste bleue/noire damée). <input type="checkbox"/> Maintient la vitesse. <input type="checkbox"/> Démontre la symétrie des virages et utilise la pleine largeur du corridor. <input type="checkbox"/> Maintient une forme de virage arrondie grâce à des habiletés de conduite et de dosage de la pression de niveau expert. <p>2 : VIRAGES COURTS RAYONS EXPERT :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Virages de court rayon exécutés à vitesses élevées sur terrain damé de niveau expert. <input type="checkbox"/> Dose la pression dans la planche à neige pour gérer le rebond et la réaction de cette dernière. <input type="checkbox"/> Maintient les compétences techniques (essentielles et avancées) tout au long de la descente. <input type="checkbox"/> Maîtrise la vitesse par la forme des virages et les habiletés de conduite. <input type="checkbox"/> Démontre des caractéristiques de performance de la planche correspondant à des habiletés de niveau expert. <p>3 : VIRAGES MOYENS RAYONS (RÉGULIER ET SWITCH) :</p>

- Démontre clairement les compétences techniques de base dans des virages de rayon moyen, à des vitesses intermédiaires, dans les deux directions (position régulière et switch), sur terrain damé de niveau expert.
- Mouvements enchaînés fluides tout au long du virage.
- Démontre une transition en douceur de la position régulière à la position switch.
- Distribue la pression tout au long du virage pour obtenir une forme arrondie.
- Démontre des caractéristiques de performance de la planche de niveau intermédiaire.

4 : DESCENTE LIBRE DANS LES BOSSES :

- Descend avec maîtrise et une technique experte.
- Adapte la position du corps au terrain et aux conditions.
- Fait preuve d'une capacité à adapter la vitesse et la ligne.
- Adapte les mouvements par anticipation des éléments du terrain.
- Utilise le terrain pour amplifier la performance de la planche.
- Utilise des habiletés de dosage de la pression et de conduite de niveau expert pour maintenir le contact de la planche avec la neige, ou le relâchement et le rebond, au besoin.

5 : FREESTYLE :

- Démontre un raffinement des habiletés essentielles de snowboard en parc à neige/ freestyle sur des modules de petite et moyenne tailles.
- Maintient la mobilité et l'équilibre sur les rails et les boîtes.
- Déplace la planche à neige sur les boîtes.
- Démontre l'utilisation des mouvements de rebond (pop) et de « ollie » dans les envols.
- Démontre des rotations mécaniquement solides (180° et 360°) :
 - La rotation est créée avec le centre de masse et contrôlée à l'aide des extrémités et de la tête/des yeux.
 - Les rotations sont maîtrisées et arrêtées à l'atterrissage.
 - Le raffinement et la variation des mouvements sont évidents pendant les rotations.

6 : GRANDS VIRAGES EXPERTS (CARVING) :

- Corridor de 8 à 10 mètres de large
- Exécute des virages coupés enchaînés et efficaces à des vitesses adéquates (dosées) sur piste damée.
- Démontre les principes techniques associés aux virages coupés, y compris les compétences techniques de base et avancées.
- Fait preuve d'habileté de performance de la planche et de conduite, tout en maintenant un trajet coupé.
- Démontre une position neutre mobile et équilibrée entre les virages.
- Se place en équilibre sur les carres au-dessus de la ligne de pente pour amorcer un changement de direction.
- Maîtrise la sortie du virage pour conserver l'impulsion.

NOTES ET RÉTROACTION QUOTIDIENNES

JOUR 1:

ÉLÉMENTS POSITIFS :

ÉLÉMENTS À AMÉLIORER :

DAY 2:

ÉLÉMENTS POSITIFS :

ÉLÉMENTS À AMÉLIORER :

DAY 3:

ÉLÉMENTS POSITIFS :

ÉLÉMENTS À AMÉLIORER :

DAY 4:

ÉLÉMENTS POSITIFS :

ÉLÉMENTS À AMÉLIORER :

DAY 5:

ÉLÉMENTS POSITIFS :

ÉLÉMENTS À AMÉLIORER :

QUELLE EST LA SUITE?

Nous aimerions vous remercier sincèrement d'avoir participé aux modules et aux examens de niveau 4.

Si vous avez terminé un ou les trois modules de formation (portion stage du niveau 4)...

Félicitations! Vous êtes maintenant admissible aux examens de niveau 4. Appliquez les commentaires et les apprentissages tirés de chacun des modules du stage à votre entraînement continu avant de passer à l'étape des examens. Avant de faire les examens, envisagez de suivre le stage préparatoire aux examens de niveau 4 d'une durée de deux jours.

Une fois que vous avez terminé la partie modulaire du stage, vous n'avez pas besoin de le reprendre, à moins que vous ne décidiez de refaire un, deux ou tous les modules du stage pour améliorer votre compréhension et/ou vos compétences.

Si vous n'avez pas terminé des éléments du stage de niveau 4...

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 de niveau 4 et vous pouvez reprendre la portion modulaire du stage au besoin pour vous assurer de réussir les examens

Si vous avez obtenu la certification de moniteur de niveau 4...

Au nom du conseil d'administration de l'ACMS, j'ai le plaisir de vous féliciter d'avoir obtenu votre certification de niveau 4 de l'ACMS!

Le niveau 4 est considéré comme le standard international de l'ACMS, soit le plus haut standard de compétence en enseignement du snowboard au Canada. Cette qualification est accompagnée d'une grande responsabilité, mais aussi de grandes possibilités! Les standards d'enseignement et de snowboard du niveau 4 font de vous un modèle pour chacun des membres de l'ACMS que vous rencontrez, tant sur les pistes qu'à l'extérieur de ces dernières.

La croissance et le développement de l'ACMS reposent sur la progression continue de vos propres standards de leadership, d'enseignement et d'habiletés techniques. Alors, n'hésitez pas! Jouez un rôle actif dans la formation des évaluateurs, l'Équipe technique nationale, le conseil d'administration ou toute autre initiative de l'ACMS. Toutes mes félicitations encore.

Sincères salutations,



Geneviève Pilotto
Directrice des Programmes

www.casi-acms.com

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